

Efektivitas Psikoedukasi dan Pelatihan Manajemen Stres dalam Meningkatkan Coping Stres Anak Binaan di LPKA Kelas II Ternate

Viva Hadyasri Taslim*, Syam Ardhy Dabi Dabi

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

* Corresponding author: vivataslim@unkhair.ac.id

Received: 29 Januari 2026, Revised: 20 April 2026, Accepted 21 April 2026

DOI: <https://doi.org/10.63288/jipm.v2i1.20>

Abstrak: Peningkatan angka kriminalitas di Indonesia dari tahun ke tahun turut melibatkan anak dan remaja sebagai pelaku tindak pidana, sehingga berdampak pada meningkatnya jumlah Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) yang menjalani pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Anak binaan yang ditempatkan di LPKA dihadapkan pada perubahan lingkungan yang signifikan, keterbatasan aktivitas, kepadatan hunian, serta isolasi dari masyarakat, yang berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan. Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental serta menghambat proses pembinaan anak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan coping stres anak binaan di LPKA Kelas II Ternate melalui pendekatan psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan diikuti oleh 23 anak binaan, dengan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, observasi, serta angket. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang stres, sumber stres, serta strategi coping stres. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak binaan mengenai penyebab stres, kemampuan mengelola emosi, serta penerapan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan selama menjalani masa pembinaan. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental anak binaan serta mendukung efektivitas program pembinaan di LPKA Kelas II Ternate.

Kata Kunci : Coping Stres; Lembaga Pemasyarakatan Anak; Kecemasan; Psikoedukasi; Pengabdian masyarakat

Abstract: The increasing crime rate in Indonesia has also involved children and adolescents, leading to a growing number of Children in Conflict with the Law who undergo rehabilitation in Child Development Institutions (Lembaga Pembinaan Khusus Anak/LPKA). Children placed in LPKA experience significant changes in their daily lives, including restricted activities, overcrowded living conditions, and social isolation, which may result in prolonged stress. If not properly managed, stress can negatively affect mental health and hinder the rehabilitation process. This Community Service Program (Pengabdian kepada Masyarakat/PKM) aims to enhance stress coping abilities among children in LPKA Class II Ternate through psychoeducation and stress management training. The implementation method consisted of three stages: a preparation stage involving coordination and focus group discussions with LPKA officials; The implementation method consisted of preparation, implementation, and evaluation stages. The program involved 23 participants, and evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, observation, and questionnaires. The materials covered understanding stress, identifying stressors, and developing coping strategies. The results indicated an improvement in participants' understanding of stress causes, emotional regulation skills, and the use of more adaptive coping strategies during their rehabilitation period. This program is expected to contribute to the improvement of children's mental health and support the effectiveness of rehabilitation programs at LPKA Class II Ternate.

Keywords: Coping Stress; Special Child Development Institute; Anxiety; Psikoedukasi; community service

1. Pendahuluan

Peningkatan angka kejahatan di Indonesia terus bertambah sepanjang waktu. Berdasarkan



data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 terjadi lonjakan yang cukup signifikan dengan jumlah kasus mencapai 772.965 kejadian [1]. Fenomena ini juga melibatkan anak dan remaja. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dari tahun 2011 hingga 2016 tercatat sebanyak 11.116 anak yang terlibat dalam berbagai kasus kriminal, yang didominasi oleh kejahatan jalanan seperti pencurian, begal, geng motor, dan pembunuhan, hal ini disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh perkembangan teknologi, serta kondisi ekonomi keluarga yang kurang memadai. Anak yang telah diputuskan bersalah oleh pengadilan dan putusannya telah berkekuatan hukum akan ditempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) sebagai bentuk pembinaan [2]. berdasarkan Undang-undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak, anak berusia 14 hingga 18 tahun yang terlibat dalam perkara hukum atau pidana akan ditempatkan dan dibina di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) [3], dengan tanggung jawab mencakup pembinaan, pendampingan, pendidikan, serta pemenuhan hak anak sesuai peraturan yang berlaku.

Namun, dalam pelaksanaannya anak binaan di LPKA menghadapi berbagai tantangan penyesuaian diri yang menimbulkan konflik berkepanjangan dimana berdampak pada kondisi psikologis, terutama munculnya stres berkepanjangan. Stres ini dipicu oleh keterbatasan aktivitas, kepadatan lingkungan, isolasi sosial, serta minimnya ruang personal. Stres merupakan respon individu terhadap stresor yang menuntut kemampuan coping [4], dan pada remaja hal ini dapat bersumber dari berbagai aspek kehidupan. Tingkat stres pun bervariasi dari ringan hingga berat yang berpotensi mempengaruhi fisik dan mental [5].

Berdasarkan hasil survei awal, anak binaan di LPKA Kota Ternate mengalami stres dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan utama mitra yaitu, belum optimalnya kemampuan anak binaan dalam mengelola stres yang mereka alami. Dengan demikian diperlukan intervensi yang tepat kepada anak binaan untuk meningkatkan coping stres.

Coping stres merupakan proses individu dalam mengelola tekanan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas dirinya [6],[7], serta membantu individu dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi, dan melakukan evaluasi diri [7],[8]. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Iqbal Rafi'athallah dan Iman Santoso yang mengatakan bahwa sumber stres pada narapidana dan tahanan di Lapas maupun Rutan sangat beragam, mulai dari kondisi psikologis individu hingga kondisi lingkungan lembaga tersebut [10]. berbagai kondisi tersebut dapat menjadi pemicu stres, sehingga diperlukan strategi coping stres yang membantu mereka mengatasi tekanan yang dialami. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Siti Umi, Egi Rianti dan Dharma Ajie yang mengatakan bahwa coping stres berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa [11].

Dalam praktiknya coping stres memiliki 2 bentuk atau strategi yaitu Problem Fokused Coping (PFC) dan Emotion Fokused Coping (EFC). Strategi coping stres dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu [12] : a) Problem-fokused coping, yang menekankan pada penyelesaian masalah secara langsung, dan b) Emotion Fokused Coping, berfokus pada pengelolaan emosi. Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek EFC mencakup dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas [13].

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan coping stres anak binaan di LPKA Kota Ternate melalui pemberian psikoedukasi dan pelatihan strategi coping yang adaptif, sehingga diharapkan dapat membantu mereka mengelola stres secara lebih efektif.

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Metode pelaksanaan program ini disusun secara sistematis untuk merealisasikan kegiatan pengabdian melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak binaan dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang, yang berada dalam kondisi rentan terhadap stres dan keterbatasan dalam menghadapi strategi coping yang adaptif.

2.1 Karakteristik peserta

Anak binaan pada usia remaja berada dalam fase penih tekanan emosional, mulai dari kecemasan hingga kebingungan identitas. Tekanan psikologis yang mereka alami cenderung ringan hingga sedang, namun menjadi tantangan karena keterbatasan dalam strategi coping yang adaptif. Akibatnya, respon terhadap stres sering kali kurang efektif, sehingga mereka membutuhkan pendampingan untuk mengembangkan cara menghadapi masalah yang lebih sehat dan konstruktif.

Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi coping stres dan pelatihan manajemen stres. Psikoedukasi dilakukan dengan menggabungkan intervensi psikoterapi dan edukasi untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan coping [14],[15].

Menurut Copen dan Lazarus, coping stres secara umum diartikan sebagai berbagai upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan atau stres [16]. Tingkat stres yang tinggi dapat berkurang apabila seseorang mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara efektif. Beberapa ahli juga membantu individu untuk mengubah persepsi terhadap ketidaksesuaian, belajar mentoleransi atau menerima kerugian, serta memilih untuk menghindari atau menjauh dari situasi tertentu [17].

Setelah melakukan psikoedukasi, kegiatan ini dilanjutkan dengan pelatihan manajemen stres. Schafer mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari [18]. sementara itu, menurut Meichenbaum dan Jaremko [19] program manajemen stres terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- a. Tahap awal berfokus pada pemberian pemahaman kepada partisipan mengenai konsep stres, termasuk kemampuan mengidentifikasi berbagai sumber stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Pada tahap berikutnya, partisipan dibekali serta dilatih untuk menerapkan berbagai keterampilan coping sebagai strategi dalam menghadapi stres.
- c. Selanjutnya, pada tahap ketiga, partisipan mengaplikasikan teknik manajemen stres dalam situasi nyata, kemudian dilakukan evaluasi untuk menilai tingkat keefektifan penerapannya.

2.2. Teknik Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program melalui beberapa metode, yaitu:

- a. Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terkait coping stress.
- b. Observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan
- c. Lembar evaluasi (angket) untuk mengetahui perubahan persepsi dan kemampuan peserta dalam mengelola stres.

2.3. Indikator Capaian

Keberhasilan program diukur melalui indikator sebagai berikut:

- a. Meningkatnya pemahaman peserta mengenai stres dan coping stres.
- b. Peserta mampu mengidentifikasi sumber stres yang dialami.

- c. Peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen stres secara mandiri.
- d. Terjadi perubahan sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan

2.4 Peran Mitra Bestari

Mitra bestari dalam kegiatan ini berperan sebagai:

- a. Fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan pelatihan.
- b. Pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung.
- c. Evaluator dalam menilai efektivitas program
- d. Pemberi masukan (*feedback*) untuk perbaikan program ke depannya

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat penanganan coping stres pada anak binaan di Lapas Kelas II Ternate diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh Kepala Lapas Kelas II Ternate. Pada sesi ini, Tim Pkm memperkenalkan diri kepada peserta dan menjelaskan maksud dan tujuan serta manfaat yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Tim Pkm Terdiri dari dosen dan mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pengabdian

Kegiatan ini diikuti oleh 23 anak binaan, dengan fokus pada peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres melalui psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, diperoleh peningkatan pemahaman peserta terkait coping stres.

Table 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Coping Stres

Indikator	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman stres	57	83	26
Indetifikasi stres	57	87	30
Strategi coping	52	83	31
Manajemen stres	57	83	26
Rata-rata	56	84	28

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan pemahaman peserta pada seluruh indikator setelah diberikan intervensi psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres. Rata-rata nilai peserta

meningkat dari 56% pada pre-test menjadi 84% pada post-test, dengan peningkatan sebesar 28%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait konsep stres, sumber stres, strategi coping, serta teknik manajemen stres.

Table 2. Hasil Observasi Keterampilan Peserta

Aspek	Presentase (%)	Jumlah Peserta
Identifikasi Stres	78%	18 orang
Teknik relaksasi	74%	17 orang
Kontrol emosi	78%	18 orang
Partisipasi aktif	87%	20 orang

Dari kedua data tersebut dapat dilihat peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan pada hasil post-test berbanding lurus dengan peningkatan kemampuan peserta dalam menerapkan Teknik coping stres. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui psikoedukasi tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga diikuti dengan perubahan keterampilan (behavioral). Dengan demikian, intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan baik pemahaman maupun kemampuan praktis peserta dalam mengelola stres.

Secara kualitatif, diperoleh perubahan sudut pandang peserta mengenai penyebab stres, cara mengontrol stres, serta Langkah yang lebih tepat dalam menangani stres dan kecemasan. Peserta yang sebelumnya cenderung merespon stres dengan cara menghindar atau meluapkan emosi, setelah intervensi mulai menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi coping yang lebih adaptif.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa penyebab stres pada narapidana dan tahanan di Lapas dan Rutan sangat beragam, baik dari faktor psikologis maupun lingkungan [10]. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan pelatihan keterampilan coping menjadi penting dalam membantu individu mengelola stres secara adaptif.

Namun demikian, hasil kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, yaitu belum adanya pengukuran jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku peserta. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan agar keterampilan coping stres yang telah diberikan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari anak binaan.



Gambar 3. Dokumentasi hasil pengabdian

4. Kesimpulan

Kegiatan Pkm dengan judul Efektivitas Psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan coping stress anak binaan di LPKA kelas II Ternate berjalan lancar dan menunjukkan hasil yang positif berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep dan strategi coping stress, yang dilihat dengan kenaikan sebesar 28%, dari rata-rata 56% menjadi 84%. Selain itu, hasil dari pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu untuk mengetahui sumber stres serta mempraktikkan teknik manajemen stres sederhana seperti relaksasi dan manajemen emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Pkm berjalan dengan optimal. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh keterlibatan aktif pihak Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas II Kota Ternate, khususnya pimpinan lembaga, sehingga pelaksanaan rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik dan kondusif. Dengan demikian, Kegiatan Pkm ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental anak binaan.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik, Statistik Kriminal 2023, Jakarta: BPS, 2023.
- [2] Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak (SPPA), 2012.
- [3] D. Anggraini, T. Hadiati, dan S. W. A. S. "Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana yang Baru Masuk dengan Narapidana yang akan Segera Bebas (Studi pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Wanita Semarang)". *J. Kedokteran Diponegoro*, vol. 8, no. 1, pp. 148–160, 2019, doi: <https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23308>
- [4] A. Agoes, dkk., *Teori dan Manajemen Stres: Kontemporer dan Islam*, Malang: Taroda, 2003.
- [5] F. Mashudi, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: IRCISOD, 2012.
- [6] E. Armajyanthi, E. Victpriana, dan K. L. Ayu, "Studi Deskriptif Mengenai Coping Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian Di Sekolah 'X' Bandung," *J. Humanitas*, vol. 1, no. 1, p. 41, 2017, doi: <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.401>
- [7] Johannes, "Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stres Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance," *J. Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 214–227, 2011, doi: <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2972>
- [8] Suyuno, "Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA," *J. Psikologi*, vol. 4, no. 2, pp. 115–120, 2016.
- [9] I. Rafi'athallah dan I. Santoso, "Penanganan Coping Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan di Lapas dan Rutan," *Innovative: J. Soc. Sci. Res.*, vol. 2, no. 1, 2022, doi: <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.2863>
- [10] S. U. U., E. R., dan A. M. Dharma, "Dampak Positif Coping Stres terhadap Kesehatan Mental Remaja," *J. Islamic Guid. Conseling*, vol. 1, no. 2, pp. 115–127, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2420>
- [11] C. E. Umboh, L. N. Af'idati, B. A. Suryanto, dan A. R. Ramadhan, "Cara Menghindari Coping Stres yang Tidak Produktif pada Remaja," *J. Psikologi*, pp. 1–9, 2016.

- [12] J. Andriyani, "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problematika Psikologi," *J. AT-TAUJIH Bimbing. Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 37–55, 2019, doi: <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- [13] S. L. Brown dan C. A. Ireland, "Coping Style and Distres in Newly Incarcerated Male Adolescents," *J. Adolesc. Health*, vol. 38, pp. 656–661, 2006, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.09.005>
- [14] R. Wiyati, "Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Isolasi Sosial," *J. Keperawatan Soedirman (The Soedirman J. Nurs.)*, vol. 5, no. 2, pp. 85–94, 2010, doi : <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2010.5.2.275>
- [15] C. R. T. Nainggolan dan H. Hamidah, "Psikoedukasi Parenting untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan," *Analitika*, vol. 11, no. 2, p. 88, 2019, doi: <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2799>
- [16] C. J. Holahan dan R. H. Moos, "Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 52, no. 5, pp. 946–955, 1987, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- [17] E. P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 2009.
- [18] W. E. Schafer, *Stres Management for Wellness*, California: Thompson Inc., 2000.
- [19] S. E. Taylor, *Health Psychology*, Singapore: McGraw-Hill Book Co., 1995.