

Peningkatan Pengetahuan Coping Stress Melalui Penyuluhan pada Anak Binaan di LPKA Kelas I

**Maria M. Dwi Wahyuni¹, Angelina Kathlen Susanto², Juniadi Akdiat Pe Logo³,
Marshanda Ananda Pandie⁴, Melania Alpiani Derang Pehan⁵, Santaliana Pakae⁶,
Yurihany S. J. Ndolu⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 25 Mei 2026, Revised : 7 Juni 2026, Published : 1 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Marshanda Ananda Pandie

E-mail: marshandapandie5@gmail.com

Abstrak

Anak binaan di lembaga pemasyarakatan rentan mengalami stres akibat kehilangan kebebasan, keterbatasan aktivitas, dan minimnya interaksi sosial dengan keluarga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis adalah melalui edukasi mengenai coping stress. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak binaan mengenai stres dan strategi coping stress yang positif di LPKA Kelas I. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dengan melibatkan 35 anak binaan. Metode yang digunakan meliputi pemberian pretest, penyuluhan coping stress menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif, serta posttest sebagai evaluasi pemahaman peserta. Materi yang diberikan mencakup pengertian stres, tanda dan gejala stres, dampak stres, serta strategi coping stress yang adaptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 83,86 sebelum penyuluhan menjadi 87,57 setelah penyuluhan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang baik selama sesi diskusi dan mampu menjelaskan kembali cara-cara positif dalam mengelola stres. Kegiatan penyuluhan coping stress dapat menjadi salah satu bentuk edukasi kesehatan mental yang bermanfaat bagi anak binaan dalam menghadapi tekanan selama menjalani masa pembinaan.

Kata kunci - anak binaan, coping stress, penyuluhan kesehatan

Abstract

Juvenile inmates in correctional facilities are vulnerable to stress due to the loss of freedom, limited activities, and restricted social interaction with their families. One effort to improve their ability to deal with psychological pressure is through education on stress coping strategies. This community service activity aimed to increase the knowledge of juvenile inmates regarding stress and positive coping stress strategies at a Class I Juvenile Correctional Facility. The activity was conducted in May 2026 and involved 35 juvenile inmates. The methods included a pretest, coping stress education through presentations and interactive discussions, and a posttest to evaluate participants' understanding. The materials covered the definition of stress, signs and symptoms of stress, the impacts of stress, and adaptive coping stress strategies. The results showed an increase in the average knowledge score from 83.86 before the education session to 87.57 after the session. Participants also demonstrated good enthusiasm during discussions and were able to explain positive ways to manage stress. Coping stress education can serve as a beneficial mental health promotion activity for juvenile inmates in dealing with psychological pressures during their rehabilitation period.

Keywords - coping stress, health education, juvenile inmates

How To Cite : Wahyuni, M. M. D., Susanto, A. K., Logo, J. A. P., Pandie, M. A., Pehan, M. A. D., Pakae, S., & Ndolu, Y. S. J. (2026). Peningkatan Pengetahuan Coping Stress Melalui Penyuluhan pada Anak Binaan di LPKA Kelas I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(7), 3294 - 3298. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4443>

Copyright ©2026 Maria M. Dwi Wahyuni, Angelina Kathlen Susanto, Juniadi Akdiat Pe Logo, Marshanda Ananda Pandie, Melania Alpiani Derang Pehan, Santaliana Pakae, Yurihany S. J. Ndolu

PENDAHULUAN

Keberlangsungan suatu bangsa sangat bergantung pada kualitas generasi mudanya, sehingga anak sebagai aset bangsa perlu mendapatkan perlindungan yang optimal agar hak dan kewajibannya dapat terpenuhi. Namun, fenomena meningkatnya tindak pidana yang dilakukan oleh anak menjadi persoalan yang memprihatinkan, mengingat mereka seharusnya mendapatkan perlindungan dan pembinaan demi masa depan bangsa (Khotima & Kusdarini, 2024). Indonesia telah mengatur perlindungan anak dalam berbagai peraturan perundang-undangan, termasuk bagi anak yang berhadapan dengan hukum. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, pemidanaan tidak semata-mata bertujuan memberikan sanksi hukuman, tetapi juga membina agar anak yang berhadapan dengan hukum dapat kembali menjadi anggota masyarakat yang tertib, taat hukum, serta memiliki nilai moral, sosial, dan agama yang baik (Suryani et al., 2024).

Salah satu permasalahan yang kerap muncul selama proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan adalah masalah psikologis, khususnya stres akibat tekanan selama menjalani masa tahanan. Hilangnya kebebasan, keterbatasan aktivitas, pengawasan ketat, dan minimnya interaksi sosial dengan keluarga dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental anak binaan (Sofyan et al., 2022). Stres dapat dikategorikan ke dalam tingkat ringan, sedang, dan berat atau kronis, di mana pada tingkat berat dapat mengganggu kondisi fisik maupun mental seseorang (Kesuma, 2016). Upaya utama dalam menghadapi stres adalah melalui strategi *coping stress*, yang terdiri atas *problem-focused coping* (mengatasi sumber masalah secara langsung) dan *emotion-focused coping* (mengelola emosi dan proses mental untuk mereduksi tekanan) (Komara & Irawaty, 2024). Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 350 juta orang mengalami stres, menjadikannya salah satu masalah kesehatan paling umum di dunia (G. E. D. Kusuma et al., 2025). Di Indonesia, tingkat stres berada pada posisi ke-7 se-ASEAN dengan skor 51,64, dan diperkirakan sekitar 1,33 juta jiwa atau 14% dari total penduduk mengalami masalah psikologis, dengan angka stres akut mencapai 1-3% (Alfathi, 2025 ; I. R. Kusuma & Purwati, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, stres merupakan masalah psikologis nyata yang berpotensi dialami oleh anak binaan selama menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Kurangnya pengetahuan mengenai *coping stress* dapat menyebabkan anak binaan kesulitan dalam mengelola tekanan dan emosinya secara konstruktif. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait cara menghadapi stres secara positif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan *coping stress* terhadap peningkatan pengetahuan anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I, dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di LPKA Kelas I pada bulan Mei 2026 bekerja sama dengan PKBI. Sasaran kegiatan adalah 35 anak binaan yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu: (1) tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak LPKA dan penyusunan materi penyuluhan; (2) tahap pelaksanaan berupa pemberian *pretest*, penyuluhan *coping stress*, diskusi interaktif, dan tanya jawab; serta (3) tahap evaluasi melalui *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Materi penyuluhan meliputi pengertian stres, tanda dan gejala stres, dampak stres, serta strategi *coping stress* yang positif. Data hasil *pretest* dan *posttest* digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan *coping stress* dilaksanakan di LPKA Kelas I dengan sasaran sebanyak 35 anak binaan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stres dan cara mengelola stres secara positif melalui penerapan *coping stress*.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak LPKA Kelas I terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan materi penyuluhan dan instrumen *pretest* dan *posttest*.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai stres dan *coping stress*. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pengertian stres, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap kesehatan, jenis-jenis *coping stress*, serta cara mengatasi stres secara positif. Penyampaian materi dilakukan melalui penjelasan langsung yang disertai diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih baik. Setelah seluruh materi disampaikan, kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest* sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Hasil evaluasi kegiatan ditunjukkan melalui perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah	2.935	3.065
Rata-rata	83.86	87.57

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 83,86 pada *pretest* menjadi 87,57 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan *coping stress*.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan *coping stress* dapat menjadi salah satu upaya edukatif dalam meningkatkan pemahaman anak binaan mengenai cara mengenali, menghadapi, dan mengelola stres secara positif. Materi yang diberikan relevan dengan kondisi yang dialami peserta selama menjalani masa pembinaan sehingga memudahkan mereka memahami isi penyuluhan. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan mengenai berbagai strategi *coping* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berbicara dengan orang yang dipercaya, mengikuti kegiatan positif, berolahraga ringan, beribadah, serta mengendalikan emosi dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi dan penyuluhan *coping stress* efektif meningkatkan pemahaman individu dalam menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif (Taslim et al., 2026). Dengan demikian, penyuluhan *coping stress* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan membantu anak binaan menghadapi stres selama menjalani masa pembinaan.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan *coping stress* di LPKA Kelas I berjalan dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari 35 anak binaan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 83,86 sebelum penyuluhan menjadi 87,57 setelah penyuluhan. Penyuluhan membantu peserta memahami pengertian stres, dampak stres, serta cara-cara positif dalam mengelola stres selama menjalani masa pembinaan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan mental seperti penyuluhan *coping stress* perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pembinaan anak binaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak LPKA Kelas I dan PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) atas izin dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anak binaan yang bersedia berpartisipasi sebagai responden, serta kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana atas dukungan akademik yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfathi, B. R. (2025). *Tingkat Stress Publik Indonesia Ada di Urutan Ke-7 Se-ASEAN*. GoodStats
- Beaudry, G., Yu, R., Långström, N., & Fazel, S. (2021). An updated systematic review and meta-regression analysis: Mental disorders among adolescents in juvenile detention and correctional facilities. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 46–60. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.01.015>
- Dewi, A. D., & Purwandari, E. (2024). Keharmonisan keluarga, integrasi sosial, lokus kendali, dan kesejahteraan psikologis anak yang berhadapan dengan hukum. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 90–102. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.90>
- Gupta, S., & Sagar, R. (2020). Juvenile justice system, juvenile mental health, and the role of MHPs: Challenges and opportunities. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(3), 304–310. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_82_20
- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan strategi coping pada anak pidana. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 391–398. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>
- Khotimah, K., & Kusdarini, E. (2024). Pelaksanaan pembinaan anak didik pelayan masyarakat di LPKA Kelas 1 Palembang. *Hukum Responsif*, 15(1), 164–174. <https://doi.org/10.33603/responsif.v15i1.8918>
- Komara, N. S., & Irawaty, E. (2024). Penggunaan strategi coping stress pada mahasiswa kedokteran

- Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(2), 299–305. <https://doi.org/10.24912/tmj.v6i2.33358>
- Kusuma, G. E. D., Pratama, A. A., & Pratama, A. A. (2025). Pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk mengurangi stres pada mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng dalam menghadapi beban SKS. *Bali Health Published Journal*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v7i1.612>
- Kusuma, I. R., & Purwati, M. (2025). *Keluarga Berencana Upaya Pencegahan Stunting Melalui Perencanaan Keluarga Masa Pra Konsepsi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Livanou, M., Furtado, V., Winsper, C., Silvester, A., & Singh, S. P. (2019). Prevalence of mental disorders and symptoms among incarcerated youth: A meta-analysis of 30 studies. *International Journal of Forensic Mental Health*, 18(4), 400–414. <https://doi.org/10.1080/14999013.2019.1619636>
- Maharani, M. S., & Mustikasari. (2021). Stress levels and high school adolescents coping mechanism during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 9(3), 240–247. <https://doi.org/10.24198/jkp.v9i3.1678>
- Murie, M., Marr, C., Kasinathan, J., Lloyd, T., & Dean, K. (2026). The mental health of young people entering custody: A systematic review and meta-analysis. *Child & Youth Care Forum*, 55, 21–49. <https://doi.org/10.1007/s10566-025-09878-0>
- Özkan, E., & Altuntaş, O. (2024). Effects of online coping skills training on stress, anxiety and social problem solving in young people: A randomised controlled study. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(5), 888–898. <https://doi.org/10.1177/00207640241239539>
- Öztürk, Ö., & Ocağcı, A. F. (2017). The effect of stress management training program on stress coping styles among the adolescents in prison in Turkey. *Stress and Health*, 33(3), 278–287. <https://doi.org/10.1002/smi.2707>
- Sanjiwani, A. A. S., Kurniawan, A., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Pelatihan strategi coping pada narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.22275>
- Sofyan, D. S. A., Prayudha, J. B. E., & Lestari, R. (2022). Coping Stress Pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 147–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Suryani, D. E., Habeahan, M. R., Purba, I. A. R., & Siagian, J. R. (2024). Peran Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tanjung Gusta Medan dalam memberikan pembinaan anak pelaku tindak pidana. *Syntax Idea*, 6(1), 114–122. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i1.2888>
- Taslim, V. H., & Dabi Dabi, S. A. (2026). Efektivitas psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan coping stres anak binaan di LPKA Kelas II Ternate. *Katalis: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.63288/jipm.v2i1.20>
- Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Dusseldorp, E., van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Asscher, J. J., & Westenberg, P. M. (2024). Teaching adolescents about stress using a universal school-based psychoeducation program: A cluster randomised controlled trial. *School Mental Health*, 16(2), 467–482. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09651-z>
- Wahanisa, R., Prihastuty, R., Nuzulia, S., Pratiwi, P. C., Rahmawati, D. A., Al Fikry, A. H., Rohmawati, S., Cahyani, A. P. R., & Al Jazuli, Q. (2023). Mental health psychoeducation for female prisoners: Promoting justice and better treatment (Study of Women's Correctional Institution Class IIA Semarang). *Jurnal Pengabdian Hukum Indonesia*, 6(2), 181–219. <https://doi.org/10.15294/jphi.v6i2.71193>