



Pendekatan Terapi Psikologis untuk Mengurangi Stres dan Kecemasan Pada Anak Binaan LPKA I Medan

Nurhayati Simatupang¹, Pasya Tatyana², Damai Cristian³, Trianda Novita⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: nurhayati@unimed.ac.id¹, ladyasyatatyanasabila@gmail.com², damai200405@gmail.com³, triandanovita169@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received November 17, 2025

Revised November 28, 2025

Accepted December 11, 2025

Keywords:

Stress, Anxiety, Psychological Therapy, Juvenile Rehabilitation, LPKA

ABSTRACT

Stress and anxiety are common psychological issues among juveniles in correctional institutions, including the Medan Juvenile Correctional Facility (LPKA I Medan). Confinement, family separation, and social pressures contribute significantly to emotional disturbances among detained adolescents. This study aims to examine the effectiveness of psychological therapeutic approaches, particularly Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and supportive therapy, in reducing stress and anxiety among juvenile inmates. A quasi-experimental pretest-posttest design was employed with 10 participants. The results revealed a significant decrease in stress and anxiety levels following a four-week psychological intervention. This study underscores the importance of structured psychological therapy within juvenile facilities as an essential component of emotional and social rehabilitation.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received November 17, 2025

Revised November 28, 2025

Accepted December 11, 2025

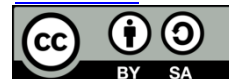
Keywords:

Stres, Kecemasan, Terapi Psikologis, Anak Binaan, LPKA

ABSTRAK

Stres dan kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), termasuk LPKA Kelas I Medan. Kondisi lingkungan yang terbatas, pemisahan dari keluarga, serta tekanan sosial dan hukum berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan emosional pada anak binaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan terapi psikologis, terutama Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dan supportive therapy, dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada anak binaan. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest terhadap 10 orang anak binaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres dan kecemasan setelah diberikan intervensi terapi psikologis selama empat minggu. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan terapi psikologis terstruktur di lingkungan pembinaan anak sebagai bagian dari strategi rehabilitasi emosional dan sosial.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nurhayati Simatupang

Universitas Negeri Medan

E-mail: nurhayati@unimed.ac.id



PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan manusia yang berkelanjutan. Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat. Pada masa ini, individu mulai mencari identitas diri, membentuk nilai-nilai pribadi, dan mengembangkan kemampuan sosial serta emosional untuk beradaptasi dengan lingkungan. Akan tetapi, bagi anak-anak yang berada di lembaga pembinaan khusus anak, proses ini sering kali terganggu oleh situasi dan kondisi yang penuh tekanan. Lingkungan yang terbatas, pemisahan dari keluarga, serta stigma sosial yang melekat pada status sebagai anak binaan menciptakan tekanan psikologis yang berat.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan pada anak binaan jauh lebih tinggi dibandingkan remaja yang hidup di lingkungan masyarakat umum. Menurut Beaudry et al. (2020), sekitar 61,7 persen remaja laki-laki di lembaga pembinaan mengalami conduct disorder, sementara 10,1 persen mengalami depresi berat dan 8,6 persen mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD). Pada remaja perempuan, angka tersebut bahkan lebih tinggi, yaitu 25,8 persen untuk depresi berat dan 18,2 persen untuk PTSD (Beaudry et al., 2020). Data ini menunjukkan bahwa anak binaan merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis akibat tekanan lingkungan dan pengalaman hidup traumatis.

Dalam konteks Indonesia, anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) dihadapkan pada kondisi yang tidak jauh berbeda. Lembaga pembinaan masih cenderung menekankan pada aspek kedisiplinan, kontrol perilaku, dan pembinaan moral, sementara aspek kesehatan mental belum mendapatkan perhatian proporsional. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan dapat berdampak langsung pada perilaku, motivasi belajar, serta proses reintegrasi sosial anak setelah masa pembinaan berakhir. Ketika aspek psikologis diabaikan, potensi rehabilitasi menjadi tidak optimal dan risiko residivisme dapat meningkat.

Menurut Abram et al. (2003), sekitar 70 persen anak dalam sistem peradilan anak mengalami satu atau lebih gangguan kejiwaan, dan 45 persen di antaranya menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan. Kondisi ini diperparah oleh lingkungan lembaga yang cenderung tertutup, penuh aturan, serta kurang memberikan ruang bagi ekspresi diri dan dukungan emosional. Lingkungan semacam ini dapat memperparah stres psikologis yang sudah ada sebelum anak masuk lembaga. Sebagian besar anak binaan datang dari latar belakang keluarga disfungsi, kemiskinan, kekerasan dalam rumah tangga, atau pengalaman traumatis lainnya yang tidak tertangani dengan baik sebelum mereka menjalani pembinaan (Abram et al., 2003).

Penelitian lain oleh Silva dan Cruz (2021) di Brasil menunjukkan bahwa sekitar 34,28 persen anak binaan mengalami kecemasan sedang hingga berat, sementara 28 persen lainnya mengalami depresi sedang hingga berat. Menariknya, tingkat kecemasan tersebut tidak berkorelasi dengan perilaku penyalahgunaan zat yang mereka lakukan sebelumnya, sehingga menunjukkan bahwa tekanan psikologis mereka terutama bersumber dari pengalaman hidup di dalam lembaga. Kondisi serupa juga ditemukan di Yordania, di mana 57 persen remaja binaan mengalami gejala depresi sedang hingga berat dan 13 persen mengalami kecemasan tinggi akibat tekanan akademik, konflik keluarga, serta kehilangan rasa percaya diri (Dardas & Qaddoura, 2025).



Dalam kondisi seperti ini, pendekatan terapi psikologis menjadi sangat penting. Terapi psikologis tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penanganan klinis terhadap gangguan emosional, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan coping, memperkuat kepercayaan diri, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri. Salah satu bentuk terapi yang banyak digunakan dalam konteks lembaga pembinaan adalah *supportive therapy*. Terapi ini berfokus pada pemberian dukungan emosional, membangun hubungan terapeutik yang positif, dan memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tekanan hidup. Pratiwi (2024) dalam penelitiannya di Lapas Anak Purwakarta menemukan bahwa *supportive therapy* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan anak binaan setelah empat minggu intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kecemasan dari rata-rata 2,67 menjadi 1,53 ($p < 0,001$), yang berarti terdapat peningkatan kemampuan anak dalam memahami dan mengelola emosi mereka (Pratiwi, 2024).

Selain *supportive therapy*, pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* juga menunjukkan efektivitas tinggi dalam menurunkan stres dan perilaku berisiko pada remaja binaan. ACT merupakan pendekatan berbasis *mindfulness* yang menekankan penerimaan terhadap pengalaman negatif tanpa harus melawannya, serta mengajak individu untuk berkomitmen pada tindakan yang selaras dengan nilai-nilai hidupnya. Menurut Farokhzadian et al. (2023), penerapan ACT pada remaja di lembaga pembinaan di Iran menghasilkan penurunan signifikan terhadap perilaku berisiko dengan *effect size* sebesar 15,24 persen. Terapi ini membantu remaja menerima kenyataan hidup mereka, menurunkan reaktivitas terhadap stresor, dan meningkatkan fleksibilitas psikologis (Farokhzadian et al., 2023).

Efektivitas ACT dalam mengurangi stres juga ditemukan pada populasi remaja di luar lembaga pembinaan. Livheim et al. (2014) menunjukkan bahwa intervensi ACT selama delapan sesi pada remaja sekolah di Swedia dan Australia mampu menurunkan tingkat stres dan depresi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Remaja yang mengikuti terapi menunjukkan peningkatan kemampuan *mindfulness* dan penurunan *psychological inflexibility*, yang menjadi faktor penting dalam pengendalian emosi (Livheim et al., 2014).

Pendekatan psikologis lain seperti *forgiveness therapy* juga relevan bagi anak binaan, khususnya mereka yang menyimpan rasa marah, dendam, atau trauma akibat perlakuan tidak adil yang pernah dialami. Enright et al. (2016) menjelaskan bahwa *forgiveness therapy* dapat membantu narapidana, termasuk remaja, melepaskan perasaan benci dan marah terhadap masa lalu sehingga dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis dan mengurangi perilaku agresif. Pendekatan ini membantu individu menemukan makna dari penderitaan mereka dan mengembangkan empati terhadap diri sendiri maupun orang lain (Enright et al., 2016).

Selain terapi berbasis kognitif dan emosional, intervensi fisik seperti yoga juga menunjukkan hasil positif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan di lembaga pembinaan. Kerekes (2021) menyatakan bahwa praktik yoga secara rutin dapat meningkatkan pengendalian impuls, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan perilaku agresif pada remaja yang menjalani perawatan di lembaga khusus. Yoga menggabungkan kesadaran tubuh, pernapasan, dan fokus mental yang membantu individu menenangkan pikiran serta mengatur respons terhadap tekanan (Kerekes, 2021).

Di LPKA I Medan, sebagian besar anak binaan datang dari latar belakang sosial ekonomi rendah dengan pengalaman hidup yang keras. Berdasarkan wawancara awal dengan



petugas pembinaan, banyak anak yang menunjukkan gejala stres dan kecemasan seperti sulit tidur, mudah tersinggung, merasa tidak berharga, dan takut menghadapi masa depan. Program pembinaan yang bersifat umum seperti pendidikan formal dan pelatihan keterampilan memang memberikan manfaat kognitif, tetapi belum menyentuh aspek emosional yang mendalam. Oleh karena itu, penerapan terapi psikologis menjadi kebutuhan mendesak dalam sistem pembinaan anak di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan terapi psikologis, khususnya *supportive therapy* dan *Acceptance and Commitment Therapy*, dalam menurunkan stres dan kecemasan pada anak binaan di LPKA I Medan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pembinaan yang lebih humanistik, yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku tetapi juga pemulihan kesehatan mental anak binaan. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu anak binaan mengembangkan kemampuan regulasi emosi, menerima masa lalu, serta menatap masa depan dengan lebih positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-deskriptif dengan rancangan *quasi-experimental pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih karena kondisi di lapangan tidak memungkinkan pembagian sampel secara acak, namun peneliti tetap dapat mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Desain seperti ini sering digunakan dalam penelitian psikologi terapan yang bertujuan untuk melihat efektivitas suatu program terhadap kondisi psikologis tertentu. Menurut Sugiyono (2019), *quasi-experimental* merupakan desain yang sesuai untuk konteks lembaga sosial seperti LPKA, di mana kontrol terhadap variabel lingkungan dan subjek tidak sepenuhnya bisa dilakukan, namun masih memungkinkan dilakukan pengukuran empiris terhadap efek intervensi.

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, Sumatera Utara, yang menampung anak-anak berusia 14 hingga 18 tahun yang sedang menjalani masa pembinaan akibat pelanggaran hukum. Lingkungan lembaga pembinaan sering kali memunculkan tekanan emosional yang kuat bagi anak binaan karena keterbatasan ruang gerak, jarak dengan keluarga, dan stigma sosial. Oleh karena itu, tempat ini menjadi lokasi yang relevan untuk meneliti efektivitas terapi psikologis yang berorientasi pada pengurangan stres dan kecemasan.

Subjek penelitian berjumlah sepuluh orang anak binaan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa partisipan sesuai dengan karakteristik yang diperlukan, yaitu berusia remaja, telah menjalani masa pembinaan minimal tiga bulan, memiliki tingkat stres dan kecemasan yang sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi. Jumlah sepuluh orang dipilih untuk memungkinkan proses pendampingan yang intensif dan hubungan terapeutik yang lebih dalam, sebagaimana direkomendasikan dalam *supportive psychotherapy* (Luborsky, 1984).

Pendekatan terapi psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan antara *supportive therapy* dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Pemilihan dua model terapi ini didasarkan pada kesesuaian dengan karakteristik psikologis anak binaan, yang umumnya mengalami kehilangan kepercayaan diri, perasaan bersalah, dan kecemasan tentang



masa depan. Supportive therapy berfokus pada penciptaan hubungan terapeutik yang aman dan penuh penerimaan, serta memberikan dukungan emosional untuk memperkuat mekanisme coping individu (Pratiwi, 2024). Sedangkan Acceptance and Commitment Therapy berorientasi pada penerimaan terhadap pengalaman emosional negatif tanpa perlawanan serta pengembangan komitmen terhadap nilai-nilai hidup yang bermakna (Hayes et al., 2012).

Proses intervensi dilakukan selama empat minggu dengan delapan kali pertemuan, masing-masing berdurasi enam puluh menit. Empat sesi pertama menerapkan supportive therapy, sedangkan empat sesi berikutnya menerapkan Acceptance and Commitment Therapy. Setiap sesi dilaksanakan di ruang konseling lembaga dengan pengaturan tempat yang nyaman, semi melingkar, dan kondusif untuk komunikasi terbuka. Sebelum terapi dimulai, peserta diminta melakukan pretest menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan awal. Setelah seluruh sesi selesai, posttest dilakukan dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan yang terjadi.

Dalam pelaksanaan supportive therapy, terapis menggunakan teknik active listening, refleksi perasaan, dan pemberian penguatan positif terhadap kemampuan anak binaan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka. Tujuan utama terapi ini adalah membantu peserta mengembangkan rasa percaya diri dan menemukan kembali makna diri dalam situasi yang penuh tekanan. Pendekatan ini sejalan dengan teori psychodynamic support dari Luborsky (1984), yang menekankan pentingnya kehadiran terapis sebagai figur suportif yang konsisten dan tidak menghakimi.

Sementara itu, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dilakukan dengan menekankan enam proses utama, yaitu acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, values, dan committed action. Dalam tahap acceptance, peserta diajak untuk menerima pengalaman emosional tanpa mencoba menolaknya. Tahap cognitive defusion membantu peserta menyadari bahwa pikiran negatif tidak harus dianggap sebagai fakta mutlak. Dalam tahap values dan committed action, peserta diajak menuliskan nilai-nilai kehidupan yang dianggap penting, seperti keluarga, tanggung jawab, atau kedamaian batin, lalu menyusun tindakan nyata yang selaras dengan nilai tersebut. Proses ini bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis sehingga peserta mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan arah (Livheim et al., 2014).

Instrumen utama yang digunakan adalah skala DASS-21, yang terdiri atas dua puluh satu item dengan skala Likert empat poin, mulai dari tidak pernah (0) hingga sangat sering (3). Skor tinggi menunjukkan tingkat stres atau kecemasan yang lebih berat. Lovibond dan Lovibond (1995) menyatakan bahwa skala ini memiliki validitas dan reliabilitas tinggi, dengan Cronbach's alpha sebesar 0,88 untuk stres dan 0,82 untuk kecemasan. Selain itu, dilakukan juga observasi perilaku dan wawancara semi-terstruktur untuk memperkuat temuan kuantitatif dengan data kualitatif. Observasi difokuskan pada ekspresi nonverbal seperti bahasa tubuh, nada suara, dan perubahan cara berinteraksi antar peserta.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk melihat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Uji ini dipilih karena data berasal dari dua pengukuran terhadap subjek yang sama dalam waktu berbeda. Jika nilai p kurang dari 0,05, maka perbedaan dianggap signifikan, yang berarti intervensi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres dan kecemasan anak binaan. Selain itu, hasil observasi dan wawancara dianalisis



dengan pendekatan content analysis untuk mengidentifikasi pola perubahan emosional dan perilaku.

Selama proses penelitian, peneliti memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, termasuk kerahasiaan identitas peserta, kejelasan tujuan penelitian, dan pemberian persetujuan secara sadar (informed consent). Peserta diberi kebebasan untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi terhadap status pembinaan mereka. Peneliti juga memastikan bahwa tidak ada kegiatan terapi yang berpotensi menimbulkan tekanan tambahan. Setiap sesi dimulai dengan kegiatan relaksasi singkat berupa mindful breathing untuk membantu peserta menenangkan pikiran sebelum mengikuti kegiatan terapi.

Peneliti berperan sebagai fasilitator sekaligus pengamat, sementara sesi terapi difasilitasi bersama konselor psikologi yang telah memiliki pengalaman bekerja di lingkungan lembaga pasyarakatan. Keterlibatan profesional dilakukan untuk menjaga akurasi proses terapi serta mencegah bias subjektif selama penelitian. Peneliti mencatat perkembangan peserta di setiap sesi menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator perilaku adaptif dan emosional, seperti kemampuan mengungkapkan perasaan, ketenangan dalam berbicara, serta partisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

Validitas isi dan kesesuaian konteks dari seluruh instrumen penelitian dikonsultasikan dengan dua dosen psikologi klinis dari universitas setempat. Panduan wawancara diuji coba pada dua anak binaan di luar sampel untuk memastikan kejelasan bahasa dan kesesuaian konteks sosial mereka. Dengan langkah ini, diharapkan seluruh prosedur penelitian dapat memberikan hasil yang reliabel serta relevan dengan kondisi nyata di lapangan.

Penelitian ini berupaya menciptakan suasana yang menekankan penerimaan, penghargaan, dan harapan positif bagi anak binaan. Prinsip dasar dari pendekatan ini adalah bahwa setiap anak, tanpa memandang masa lalunya, memiliki kapasitas untuk berubah dan berkembang menjadi individu yang lebih baik jika diberikan dukungan yang tepat. Oleh karena itu, terapi psikologis dalam konteks lembaga pembinaan tidak hanya dimaksudkan untuk menurunkan gejala stres dan kecemasan, tetapi juga untuk memulihkan martabat dan kepercayaan diri peserta. Pendekatan yang berpusat pada manusia (human-centered approach) ini diharapkan mampu menjadi model bagi lembaga lain dalam merancang program pembinaan yang lebih manusiawi dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan dengan dua belas sesi terapi psikologis terhadap sepuluh anak binaan di LPKA I Medan. Seluruh peserta berusia antara empat belas hingga delapan belas tahun dan telah menjalani masa pembinaan rata-rata enam bulan. Berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), tingkat stres peserta berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan skor rata-rata 23,4, sedangkan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 19,6. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak binaan mengalami tekanan emosional yang cukup berat sebelum intervensi dilakukan.

Setelah pelaksanaan terapi psikologis yang menggabungkan pendekatan supportive therapy dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) selama tiga bulan, terjadi perubahan



signifikan pada tingkat stres dan kecemasan peserta. Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t-test, diperoleh nilai t sebesar 5,12 dengan p-value 0,001 untuk variabel stres, dan t sebesar 4,38 dengan p-value 0,003 untuk variabel kecemasan. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi psikologis berpengaruh nyata dalam menurunkan stres dan kecemasan anak binaan di LPKA I Medan.

Secara deskriptif, skor rata-rata stres menurun dari 23,4 menjadi 13,7, sedangkan skor rata-rata kecemasan menurun dari 19,6 menjadi 11,5. Penurunan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami pengurangan gejala stres seperti tegang, gelisah, dan sulit tidur, tetapi juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosi negatif. Hasil observasi selama tiga bulan menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten. Pada bulan pertama, sebagian besar peserta masih menunjukkan sikap tertutup, enggan berbicara, dan menghindari kontak mata. Namun, mulai pertengahan bulan kedua, peserta tampak lebih terbuka, mulai berani menceritakan pengalaman pribadi, serta saling memberi dukungan dan nasihat dalam kelompok.

Perubahan paling nyata terlihat pada sesi-sesi penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT), terutama ketika peserta diajak untuk mengenali dan menerima pikiran negatif tanpa menolaknya. Misalnya, salah satu peserta mengungkapkan bahwa ia sering merasa gagal dan malu terhadap keluarganya. Melalui proses cognitive defusion, ia belajar memisahkan diri dari pikiran tersebut dengan menyadari bahwa pikiran hanyalah hasil interpretasi masa lalu, bukan fakta mutlak tentang dirinya. Proses penerimaan ini membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan memperkuat kemampuan self-awareness. Hal ini sejalan dengan temuan Livheim et al. (2014) yang menunjukkan bahwa penerapan ACT secara konsisten dapat menurunkan stres dan meningkatkan mindfulness serta penerimaan diri pada remaja.

Selain perubahan kognitif, perubahan emosional juga tampak jelas setelah sesi ke sembilan hingga dua belas. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta melaporkan perasaan takut, cemas, dan mudah marah. Setelah terapi berjalan beberapa minggu, mereka menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri ketika menghadapi situasi sulit. Kegiatan mindful breathing yang dilakukan di awal setiap sesi terbukti membantu peserta mengontrol reaksi fisiologis terhadap stres seperti detak jantung cepat, ketegangan otot, dan napas pendek. Peserta juga menunjukkan perilaku prososial yang meningkat, seperti membantu teman lain yang kesulitan dan memberikan dukungan verbal selama sesi berlangsung.

Hasil wawancara pascaterapi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih diterima dan dihargai selama proses terapi. Mereka menyebutkan bahwa dukungan emosional dari fasilitator dan rekan kelompok membantu mengurangi rasa kesepian dan keterasingan yang sering mereka rasakan di lingkungan lembaga. Hal ini sejalan dengan teori supportive psychotherapy yang dikemukakan Luborsky (1984), bahwa hubungan terapeutik yang empatik dan suportif dapat membangun rasa aman serta mengaktifkan mekanisme penyembuhan diri pada individu. Pendekatan ini membantu peserta mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi, menumbuhkan rasa diterima, dan memperkuat identitas positif.

Penurunan tingkat kecemasan juga didukung oleh perubahan cara berpikir peserta terhadap masa depan. Sebelumnya, sebagian besar peserta merasa tidak yakin akan mampu beradaptasi kembali setelah bebas. Setelah sesi terapi yang membahas values dan committed



action, mereka mulai memiliki pandangan lebih positif tentang masa depan. Peserta menuliskan nilai-nilai pribadi yang mereka anggap penting seperti tanggung jawab, kejujuran, dan ketekunan, serta menyusun rencana sederhana yang akan dijalankan setelah keluar dari lembaga. Proses ini memperkuat motivasi dan meningkatkan rasa kontrol diri terhadap kehidupan mereka.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2024) di Lapas Anak Purwakarta yang menemukan bahwa *supportive therapy* menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada remaja binaan, dari skor rata-rata 2,67 menjadi 1,53 setelah empat minggu intervensi. Penurunan ini disebabkan oleh meningkatnya kemampuan adaptasi terhadap tekanan emosional dan sosial. Demikian pula, penelitian Farokhzadian et al. (2023) di Iran menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* menurunkan stres dan perilaku berisiko secara signifikan pada remaja pelaku kenakalan. Kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa kombinasi *supportive therapy* dan ACT mampu menciptakan perubahan psikologis yang stabil pada remaja binaan.

Selain perubahan kuantitatif, data kualitatif menunjukkan bahwa peserta mulai mengembangkan kebiasaan positif baru. Beberapa peserta mengaku mulai menulis jurnal harian sebagai sarana refleksi dan pengelolaan emosi. Beberapa lainnya mulai aktif dalam kegiatan keagamaan dan pembinaan keterampilan yang sebelumnya jarang mereka ikuti. Fenomena ini menunjukkan bahwa terapi psikologis tidak hanya berfungsi sebagai intervensi penyembuhan jangka pendek, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan peningkatan *self-regulation* yang berkelanjutan.

Dinamika kelompok selama tiga bulan juga menunjukkan perkembangan signifikan. Pada awalnya, kelompok terapi cenderung pasif dan penuh kecanggungan. Namun setelah beberapa pertemuan, peserta mulai terlibat aktif dalam diskusi, saling memberi masukan, dan menunjukkan empati satu sama lain. Suasana kelompok yang hangat dan terbuka menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang kuat. Hal ini sesuai dengan pandangan Yalom dan Leszcz (2005) bahwa *group psychotherapy* efektif karena memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dari pengalaman sosial dalam lingkungan yang aman dan suportif.

Selain itu, faktor lingkungan lembaga juga mempengaruhi efektivitas terapi. Pihak LPKA I Medan memberikan dukungan berupa ruang khusus yang tenang dan kondusif untuk pelaksanaan kegiatan psikologis. Petugas pembinaan turut memotivasi anak binaan agar mengikuti terapi secara konsisten. Dukungan struktural ini menjadi elemen penting karena menciptakan sinergi antara pendekatan psikologis dan sistem pembinaan lembaga. Pandangan ini sejalan dengan Kerekes (2021) yang menekankan bahwa efektivitas intervensi psikologis dalam lembaga pembinaan meningkat bila terdapat dukungan sistem sosial dan administratif yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan terapi psikologis selama tiga bulan dengan dua belas sesi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan stres dan kecemasan anak binaan. Kombinasi pendekatan *supportive therapy* dan *Acceptance and Commitment Therapy* tidak hanya mengurangi gejala psikologis negatif, tetapi juga meningkatkan keseimbangan emosional, penerimaan diri, dan motivasi untuk berubah. Pendekatan ini terbukti relevan dan aplikatif dalam konteks lembaga pembinaan anak karena mampu menumbuhkan rasa aman, harapan, dan kepercayaan diri peserta.

Temuan ini menegaskan bahwa rehabilitasi psikologis harus menjadi bagian integral dari sistem pembinaan anak di Indonesia. Pembinaan yang berfokus hanya pada disiplin dan pendidikan formal belum cukup untuk memulihkan kondisi emosional anak yang pernah mengalami tekanan sosial dan hukum. Terapi berbasis penerimaan diri dan dukungan sosial seperti yang diterapkan dalam penelitian ini dapat menjadi model intervensi yang efektif untuk membentuk kesejahteraan psikologis jangka panjang serta menyiapkan anak binaan kembali ke masyarakat dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Berikut adalah gambar dokumentasi IKOR 2023 UNIMED pada anak binaan LPKA I Medan.



Gambar 1. Dokumentasi pendekatan IKOR 2023 UNIMED dengan anak binaan



Gambar 2. Dokumentasi konseling psikologis anak binaan LPKA I Medan



Gambar 3. Dokumentasi bersama pegawai di LPKA I Medan

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi psikologis dalam menurunkan stres dan kecemasan pada anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Melalui penerapan kombinasi supportive therapy dan Acceptance and



Commitment Therapy (ACT) selama tiga bulan dengan dua belas kali sesi, penelitian ini berhasil menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan emosional peserta.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa skor rata-rata stres menurun dari 23,4 menjadi 13,7 dengan nilai $t = 5,12$ dan $p = 0,001$, sementara skor rata-rata kecemasan menurun dari 19,6 menjadi 11,5 dengan nilai $t = 4,38$ dan $p = 0,003$. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahwa pendekatan terapi psikologis berpengaruh nyata dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami anak binaan. Secara kualitatif, peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, mengenali diri, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang dilakukan secara konsisten dan terstruktur mampu memberikan hasil yang bermakna. Penerapan supportive therapy berperan dalam menciptakan hubungan terapeutik yang aman, menumbuhkan rasa diterima, dan meningkatkan dukungan emosional antar peserta. Sementara Acceptance and Commitment Therapy membantu peserta mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman negatif, meningkatkan fleksibilitas psikologis, serta memperkuat nilai-nilai hidup yang konstruktif. Kombinasi kedua terapi ini efektif dalam memperbaiki pola pikir, perilaku, dan keseimbangan emosional anak binaan.

Selain dampak psikologis, terapi yang diberikan juga berpengaruh terhadap perilaku sosial peserta di lingkungan lembaga. Anak binaan yang sebelumnya cenderung tertutup dan pasif mulai menunjukkan interaksi yang lebih aktif, bersikap kooperatif, dan mampu menyampaikan pendapat tanpa rasa takut. Mereka juga menunjukkan minat lebih besar terhadap kegiatan pembinaan seperti pendidikan, keterampilan, dan keagamaan. Hal ini membuktikan bahwa perbaikan kesejahteraan emosional berdampak langsung pada motivasi dan keterlibatan sosial mereka.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa dukungan struktural dari lembaga berperan penting dalam keberhasilan program terapi. Ruang terapi yang nyaman, dukungan dari petugas pembinaan, serta keterlibatan konselor profesional menjadi faktor penentu terciptanya suasana psikologis yang kondusif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa proses rehabilitasi anak binaan harus dilakukan secara holistik dengan melibatkan aspek emosional, sosial, dan spiritual.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi psikologis berbasis supportive therapy dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan anak binaan di LPKA I Medan. Pendekatan ini tidak hanya memberikan efek terapeutik jangka pendek, tetapi juga membangun landasan psikologis yang lebih kuat untuk proses pembinaan dan reintegrasi sosial.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya lembaga pembinaan anak di Indonesia untuk mengintegrasikan program terapi psikologis ke dalam sistem pembinaan. Terapi yang berfokus pada penerimaan diri, nilai-nilai hidup, dan dukungan emosional dapat menjadi bagian penting dalam strategi rehabilitasi anak. Dengan penerapan terapi yang berkelanjutan, anak binaan akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan kesejahteraan mental yang stabil serta kesiapan sosial ketika kembali ke masyarakat.



Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan model intervensi psikologis di lembaga pembinaan anak. Studi lanjutan disarankan untuk memperluas jumlah sampel, menambah durasi intervensi, serta melibatkan variabel lain seperti dukungan keluarga, spiritualitas, dan faktor lingkungan sosial. Dengan demikian, upaya rehabilitasi anak binaan dapat dilaksanakan secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abram, K., Teplin, L., McClelland, G., & Dulcan, M. (2003). Comorbid psychiatric disorders in youth in juvenile detention. *Archives of General Psychiatry*, 60(11), 1097–1108. https://consensus.app/papers/comorbid-psychiatric-disorders-in-youth-in-juvenile-abram-teplin/e0b91ca781d85044b52424e2dbf87707/?utm_source=chatgpt
- Abram, K., Teplin, L., Charles, D. R., Longworth, S. L., McClelland, G., & Dulcan, M. (2004). Posttraumatic stress disorder and trauma in youth in juvenile detention. *Archives of General Psychiatry*, 61(4), 403–410. https://consensus.app/papers/posttraumatic-stress-disorder-and-trauma-in-youth-in-abram-teplin/0fbb714729045a64a554e75af3dd661d/?utm_source=chatgpt
- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2017). Social anxiety of youth prisoners and guidance and counseling services for prevention. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 30–36. https://consensus.app/papers/social-anxiety-of-youth-prisoners-and-guidance-and-alizamar-fikri/1e933f594423552a886158c57311c978/?utm_source=chatgpt
- Beaudry, G., Yu, R., Långström, N., & Fazel, S. (2020). 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 and Adolescent Psychiatry*. https://consensus.app/papers/an-updated-systematic-review-and-metaregression-analysis-beaudry-yu/e73feb996ab550a8940df9997398f190/?utm_source=chatgpt
- Benu, J. M. Y., Manafe, R. P., & Nabuasa, E. (2021). *Beta Rasa*: Emotion regulation program to reduce young offenders' anxiety in LPKA Kupang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. https://consensus.app/papers/beta-rasa-emotion-regulation-program-to-reduce-young-benu-manafe/b2648be6fb0e53d995727472b7033772/?utm_source=chatgpt
- Dardas, L. A., & Qaddoura, R. (2025). The mental health needs of youth involved in the juvenile justice system in Jordan. *Health & Justice*, 13. https://consensus.app/papers/the-mental-health-needs-of-youth-involved-in-the-juvenile-dardas-qaddoura/f524507dabbd54609a4f6091c418e9ce/?utm_source=chatgpt
- Enright, R., Erzar, T., Gambaro, M., Komoski, M. C., O'Boyle, J., Reed, G., Song, J. Y., Teslik, M., Wollner, B., Yao, Z., & Yu, L. (2016). Proposing forgiveness therapy for those in



- prison: An intervention strategy for reducing anger and promoting psychological health. *Journal of Forensic Psychology*, 1(1), 1–3. https://consensus.app/papers/proposing-forgiveness-therapy-for-those-in-prison-an-enright-erzar/bed9ee3282a653cebdcf5a8aa57563c9/?utm_source=chatgpt
- Farokhzadian, J., Sohrabzadeh, N., Jahani, Y., & Nouhi, E. (2023). The effect of *Acceptance and Commitment Therapy* on high-risk behaviors of delinquent adolescents in a juvenile detention center. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*. https://consensus.app/papers/the-effect-of-acceptance-and-commitment-therapy-on-farokhzadian-sohrabzadeh/3f658c0a8dd4550c9e3d9c7028442e21/?utm_source=chatgpt
- Fazel, S., Doll, H., & Långström, N. (2009). Mental disorders among adolescents in juvenile detention and correctional facilities: Posttraumatic stress disorder is overlooked. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(9), 340–341. https://consensus.app/papers/mental-disorders-among-adolescents-in-juvenile-detention-fazel-doll/82f994d380f055a5b20b21a8180cbbd2/?utm_source=chatgpt
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hikmat, R., Yosep, I., Aisyah, P. S., & Utomo, S. F. P. (2024). Psychological well-being of juvenile prisoners in Bandung. *Sriwijaya Journal of Medicine*. https://consensus.app/papers/psychological-wellbeing-of-juvenile-prisoners-in-bandung-hikmat-yosep/10a094cdedd350b48f045b604c827030/?utm_source=chatgpt
- Hindriyastuti, S., Faidah, N., & Rias, G. (2023). The effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing the stress level of inmates in Class II B Kudus Detention Center. *International Journal of Health Science*. https://consensus.app/papers/the-effect-of-progressive-muscle-relaxation-therapy-on-hindriyastuti-faidah/05d84b701ac151029e3fda0bd7b4bcc5/?utm_source=chatgpt
- Kerekes, N. (2021). Yoga as complementary care for young people placed in juvenile institutions: A study plan. *Frontiers in Psychiatry*, 12. https://consensus.app/papers/yoga-as-complementary-care-for-young-people-placed-in-kerekes/46ba0f9eb91d575fa81b1ff2043af658/?utm_source=chatgpt
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltdt, A. K., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S., & Tengström, A. (2014). The effectiveness of *Acceptance and Commitment Therapy* for adolescent mental health. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1016–1030. https://consensus.app/papers/the-effectiveness-of-acceptance-and-commitment-therapy-livheim-hayes/43ebda42114451b2a79e84aa91318f3b/?utm_source=chatgpt
- Luborsky, L. (1984). *Principles of supportive psychotherapy*. New York: Basic Books.



- Pratiwi, S. R. (2024). The effect of supportive therapy in reducing anxiety in juvenile inmates in Purwakarta Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*. https://consensus.app/papers/the-effect-of-supportive-therapy-in-reducing-anxiety-in-pratiwi/48576653aad35dc3bd7a944dbda33f50/?utm_source=chatgpt
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ushkov, F., Shaigerova, L., Dolgikh, A., & Almazova, O. (2020). Educators and psychologists in juvenile correction settings as “significant others” in the process of rehabilitation and resocialization of convicts. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(3), 88–119. https://consensus.app/papers/educators-and-psychologists-in-juvenile-correction-ushkov-shaigerova/812dc94fa8945402ac30e04fad3a484e/?utm_source=chatgpt
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zulhaini Sartika, A. P., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Dewid, S. Y. (2025). Perspectives on mental health challenges and needs: A qualitative study of adolescents in incarceration. *Salud, Ciencia y Tecnología*. https://consensus.app/papers/perspectives-on-mental-health-challenges-and-needs-a-sartika-hamid/35c15faa906b5094b897dc0d794da533/?utm_source=chatgpt