



Volume 2	Issue 2	December 2024	DOI: https://doi.org/10.52472/jmhsr.v2i2.602	Page: 43-52
----------	---------	---------------	--	-------------

Studi Kasus Efek Mindfulness Therapy dalam Menurunkan Stres Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu

¹Trio Sandra Wijaya, ²Hidayati

¹Politeknik Pengayoman Indonesia

² Politeknik Pengayoman Indonesia

Corresponding Author: Hidayati, hidayatiyati95@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Terapi mindfulness, Stress pada anak, Pembinaan khusus anak.

Received : 22 October 2024

Revised : 3 November 2024

Accepted : 29 November 2024

ABSTRACT

The phenomenon of stress experienced by juvenile correctional client frequently occurs. This is caused by various factors such as being away from family, monotonous activities in Juvenile Rehabilitation Center led to psychological issues such as stress. Therefore, researcher initiate Mindfulness Therapy Program to reduce level of stress for juvenile client. Mindfulness therapy is meditation training and conducted for eight sessions. In this study explores how the effect of mindfulness therapy to reduce child stress in the Juvenile Rehabilitation Center Class II Bengkulu. The aim is to find out the effectiveness of mindfulness therapy on reducing child stress in the Juvenile Rehabilitation Center Class II Bengkulu. This research uses a qualitative research approach and uses this type of case study research. This study consists of 5 subjects with certain criteria. The result of study shows that there is declining stress after mindfulness therapy. As a result this study is mindfulness therapy has effective effect in reducing child stress in juvenile correctional client frequently Class II Bengkulu.

INTRODUCTION

Anak merupakan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa yang harus dijaga serta dipastikan kelangsungan pertumbuhannya di dalam masyarakat. Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (Pasal 28B UUD 1945). Kejahatan yang dilakukan oleh anak tidak sedikit yang berujung pada pemenjaraan kepada anak tersebut. Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) merupakan tempat pembinaan sekaligus pendidikan bagi anak, tidak jarang ditemukan bahwa banyak anak yang mengalami stres ketika menjalani pembinaan di dalam LPKA. Temuan penelitian Sholichatun (2011) mengemukakan bahwa stres pada narapidana ataupun anak didik pemsarakatan di bagi menjadi tiga faktor yaitu, hubungan personal narapidana/anak atau berpisah dengan keluarga atau pasangan, faktor ekonomi dan kejenuhan hidup di lingkungan lembaga pemsarakatan (LAPAS).

Sholichatun (2011) mengemukakan bahwa stres pada narapidana ataupun anak didik pemsarakatan di bagi menjadi tiga faktor yaitu, hubungan personal narapidana/anak atau berpisah dengan keluarga atau pasangan, faktor ekonomi dan kejenuhan hidup di lingkungan lembaga pemsarakatan (LAPAS).

Kunjungan keluarga memiliki hubungan dengan tingkat stress dimana narapidana yang sering dikunjungi memiliki tingkat stress yang lebih rendah (Ima et al., 2019). Ariyanto (2016) menyatakan bahwa tidak ada anak yang berada di LPKA yang menunjukkan tidak mengalami stres atau dalam kategori normal maupun rendah, lebih lanjut ada sebanyak 32,56% anak di LPKA mengalami stres yang sangat tinggi dan sebanyak 67,74% anak mengalami stres cukup tinggi.

Menurut Hamzah (2020) bahwa anak yang menjalani pemenjaraan di dalam lembaga sangat rentan merasakan dampak psikologis dalam kehidupannya, sehingga sangat diperlukan bagi anak dukungan ekstrinsik agar dapat menekan dan meminimalisir dampak psikologis yang dirasakan selama menjalani pidana penjara. Dukungan ekstrinsik yang dimaksud adalah dukungan dari keluarga, hal ini mempengaruhi dampak yang positif atau negatif dari segi psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Syahradhani et al (2020) menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh anak di LPKA bisa disebabkan karena kurangnya dukungan dari keluarga, karena anak yang mengalami stres di LPKA sebagian besar tidak mendapatkan dukungan keluarga.

Temuan penelitian Kesuma (2016) menjelaskan mengenai kondisi pemicu stres (*symptom*) yang dialami oleh anak pidana di LAPAS adalah sakit fisik, kecemasan yang berlebihan, merasa takut gagal, merasa sedih, gelisah, berkonsentrasi yang begitu sulit, perasaan gagal, gangguan mood, mudah marah dan tidak bisa rileks. Kondisi pemicu stres ini dilihat dari lima subyek yang berbeda dan didapatkan beberapa kesamaan.

Ibung (2008) menjelaskan bahwa stres ialah kejadian atau pengalaman yang bermakna negatif terhadap seseorang atau individu yang mengakibatkan individu atau seseorang tersebut tidak dapat melalui atau menghadapinya. Maramis (2005) menjelaskan empat sumber stres yaitu frustrasi, konflik, tekanan dan krisis. Stres yaitu suatu keadaan yang muncul kepada seseorang disebabkan oleh suatu ancaman, perubahan situasi maupun tekanan yang mengakibatkan kepada gangguan pada diri seseorang tersebut. Penelitian Ariyanto (2016) menemukan bahwa sebanyak 67,74 % menunjukan kategori yang cukup tinggi, 32, 56 % remaja di LPKA memiliki tingkatan stress yang sangatlah

tinggi, dan tidak adanya remaja di LPKA yang memiliki tingkatan stress pada kategori normal ataupun Rendah. Bentuk stress yang dialami oleh anak tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk kesulitan untuk mengendalikan emosinya (Agustine et al, 2018).

Berbagai terapi telah dicoba untuk dilakukan untuk dapat menurunkan stress pada anak. Prabowo et al (2019) memberikan terapi menulis ekspresif menunjukkan bahwa menuliskan emosi mereka dapat menurunkan tingkat stress pada anak. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2008) dengan menggunakan terapi musik dapat membantu mengurangi tingkat stress yang dialami peserta.

Selain dari terapi tersebut *mindfulness* dianggap sebagai jenis terapi yang menjanjikan. Dibandingkan terapi lainnya, *mindfulness* lebih aplikatif dan mudah diterapkan dalam keseharian. *Mindfulness* adalah praktik pikiran-tubuh yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis dan fisik. Perubahan psikologis utama yang terjadi selama latihan *mindfulness* adalah peningkatan kesadaran akan pikiran, perasaan, dan sensasi pada saat ini. Seiring waktu, latihan kesadaran dapat membantu menyadari ruang antara memperhatikan pengalaman dan bereaksi terhadapnya dengan membiarkan untuk memperlambat dan mengamati proses pikiran (Black, 2010). Penelitian Romadhoni dan Widiatie (2020) menunjukkan *Mindfulness therapy* yang diberikan kepada remaja di panti asuhan yang mengalami stres dengan hasil bahwa adanya penurunan tingkat stres terhadap remaja tersebut. Sehingga *Mindfulness therapy* memberikan pengaruh terhadap tingkat stres pada remaja. Dengan demikian *Mindfulness therapy* efektif mengurangi stres pada remaja di panti asuhan. Tetapi belum ada penelitian mengenai efek *Mindfulness therapy* terhadap penurunan stres Anak di Lembaga

Pembinaan Khusus Anak. Oleh sebab itu, pada penelitian dilakukan pelaksanaan penelitian untuk melihat apakah *mindfulness therapy* dapat membantu dalam menurunkan stress pada anak binaan di LPKA.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus.

Data primer diambil dengan menggunakan instrument untuk melihat gambaran kondisi baseline subjek penelitian. Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stress yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen (1994). Instrumen ini sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rafi (2015) dengan tingkat reliabilitas 0,78. Adapun cut off score pada PSS adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Kategori Tingkat Stress pada Instrumwnt PSS

Skor	Kategori
0-13	Ringan
14-26	Sedang
27-40	Berat

Dalam mengukur *mindfulness*, digunakan instrument *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang dikembangkan oleh Baer, Smith dan Allen (dalam Ciarrochi & Bilich, 2006). Tes ini terdiri atas empat skala dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Widodo (2017) dengan konsistensi internal keempat skala tersebut antara 0,76-0,91. Adapun empat skala yang diukur pada instrument ini berupa :

Mengamati : Kemampuan untuk memperhatikan sensasi tubuh, pikiran, emosi, suara dan pengalaman lingkungan tanpa menilai.

Mendeskripsikan (*describing*) : Kemampuan untuk mengungkapkan pengalaman internal dengan kata-kata

Bertindak dengan kesabaran (*Acting with awareness*)

Hadir secara menyeluruh dalam melakukan sesuatu dan tidak bertindak secara otomatis

Menerima tanpa menghakimi (*Accepting without judgement*)

Menerima setiap pengalaman internal tanpa berusaha untuk memberikan penilaian

Selain menggunakan instrument, peneliti melakukan wawancara terhadap subjek penelitian untuk memperoleh informasi yang lebih dalam mengenai kondisi stress mereka setelah dilakukan terapi mindfulness.

Subjek penelitian terdiri atas 5 orang dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Pendidikan minimal SMP, berusia 15-17 tahun, lama masa pidana antara 1-7 tahun, pertama kali melakukan tindak pidana, tingkat stress sedang sampai berat yang dibuktikan dengan hasil dari PSS.

Kegiatan dan modul terapi diadaptasi dari Fachrudin dan Hasanat (2016) yang dilakukan sebanyak 8 sesi. Setiap sesi berlangsung selama 1-2 jam. Aktivitas terapi tertera pada tabel berikut:

Tabel 2 : Rancangan Sesi Mindfulness

Sesi	Isi Sesi Kegiatan	Penugasan
Sesi 1	<i>Pre-Test</i> dan Pengenalan Program	-
Sesi 2	Pengenalan <i>Mindfulness</i> dan Meditasi Napas	Subyek diminta untuk melakukan latihan meditasi selama berada di kamar
Sesi 3	Meditasi Jalan	Subyek diminta untuk melakukan meditasi napas dan meditasi berjalan

Sesi 4	Meditasi Deteksi dan Sensasi Tubuh	Subyek diminta untuk mengidentifikasi keinginan yang ada pada diri subyek dan latihan meditasi napas.
Sesi 5	Meditasi Melepas Keinginan (<i>wanting</i>)	Subyek diminta untuk mengidentifikasi pengalaman yang membuat stres atau berisiko dan latihan meditasi napas.
Sesi 6	Meditasi SOBER dan Cinta Kasih	Subyek diminta untuk melakukan meditasi melepas keinginan dan melakukan meditasi napas
Sesi 7	<i>Mindfulness</i> Pada Aktivitas Sehari-hari	Subyek diminta untuk berlatih mindful dalam kegiatan sehari-hari dan melakukan meditasi napas.
Sesi 8	<i>Post-test</i> , Evaluasi dan Penutupan Program	-

RESULTS AND DISCUSSION

Berikut data hasil pre-test dan post-test dari pemberian sesi terapi mindfulness.

Tabel 3 : Skor Pre-Test

Subjek	Skor Pre-test PSS
KF	30
GR	30
WS	29
RP	28
MH	28

Tabel 4 : Skor Post-Test

Subjek	Skor Post-test PSS
KF	21
GR	20
WS	19
RP	20
MH	21

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kelima subyek mengalami penurunan tingkat stres dan juga mengalami kenaikan tingkat *mindful*. Dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Subyek 1 (KF)

Di sesi pertama pelaksanaan *pre-test* KF mendapatkan nilai PSS sebesar 30 dan nilai KIMS sebesar 117, hal ini menunjukkan bahwa KF memiliki tingkat stres yang cukup tinggi dan KF juga memiliki tingkat berpikir *mindfulness* yang masih rendah. Selama melaksanakan terapi KF menunjukkan keseriusan dalam melaksanakan setiap sesi terapi, KF melakukannya dengan sangat baik dan begitu bersemangat. KF menunjukkan kemajuan yang sangat baik dengan hasil *post-test* PSS sebesar 21 dan juga nilai KIMS sebesar 146. Hal ini menunjukkan peningkatan yang baik terhadap KF. Selain itu, KF menyampaikan bahwa dirinya sudah mulai bisa mempraktekkan nilai sikap *mindfulness* yang telah diberikan ketika pelaksanaan terapi.

2. Subyek 2 (GR)

Hasil awal dari *pre-test* GR dengan nilai PSS sebesar 30 dan nilai KIMS sebesar 119. Hal ini menunjukkan bahwa GR memiliki tingkat stres yang cukup tinggi serta masih memiliki tingkat *mindful* yang rendah. GR bisa mengikuti kegiatan terapi dengan baik dan bersemangat, GR menginginkan agar dia bisa mengatasi stres yang sedang dia alami. Sesi demi sesi terapi dilaksanakan dengan baik oleh GR, hal ini memberikan efek yang baik terhadap nilai *post-test* dengan nilai PSS sebesar 20 dan nilai KIMS sebesar 160. GR mengalami penurunan stres yang cukup baik dan juga mengalami peningkatan dalam *mindfulness* setelah melaksanakan terapi.

3. Subyek 3 (WS)

Nilai WS dalam *pre-test* pada awal sesi yaitu sebesar 29 untuk PSS dan 118 untuk nilai KIMS. Nilai ini menunjukkan bahwa WS memiliki tingkat stres yang cukup tinggi serta kemampuan *mindful* yang juga cukup rendah. WS melaksanakan proses terapi dari setiap sesinya dengan sangat baik dan juga bersemangat untuk bisa meringankan beban stres yang WS alami dengan mengikuti *mindfulness therapy* ini. Dari hasil terapi yang dijalani oleh WS, adanya penurunan tingkat stres yang dilihat dari PSS yaitu sebesar 19 dan juga peningkatan kemampuan *mindful* yang di ukur dengan KIMS dengan nilai sebesar 146. WS sudah bisa mengontrol diri dan perasaan yang ada pada dirinya serta dapat menyikapi masalah yang dihadapi dengan lebih bijak.

4. Subyek 4 (RP)

Pre-test yang dilakukan oleh RP mendapatkan nilai PSS sebesar 28. Hasil ini menunjukkan bahwa RP memiliki tingkat stress yang cukup tinggi. Selama sesi RP dapat melakukan kegiatan dengan baik. RP berharap setelah melakukan terapi, ia menjadi pribadi yang baik dalam kehidupan.

Setelah sesi terapi selesai dilaksanakan secara keseluruhan skor PSS menunjukkan penurunan ke angka 20. Hal ini menunjukkan adanya tingkat stress pada RP.

5. Subyek 5 (MH)

MH memiliki nilai pre-test PSS sebesar 28 dan KIMS sebesar 114, ini menunjukkan bahwa MH memiliki tingkat stres yang cukup tinggi serta memiliki kemampuan *mindfulness* yang rendah. Dalam pelaksanaan terapi di setiap sesi, MH dapat melaksanakan dengan baik dan bersemangat mengikuti kegiatan. MH dapat memahami setiap materi dan latihan yang diberikan. Setelah pelaksanaan terapi, MH melaksanakan post-test yaitu PSS dengan nilai 21 dan KIMS dengan nilai sebesar 142. Ini berarti MH mengalami penurunan stres dan juga mengalami peningkatan kemampuan *mindfulness*.

Dari hasil post-test tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* memberikan efek terhadap anak yang mengalami stres di LPKA. Di lihat dari hasil pre-test dan post-test adanya penurunan tingkat stres terhadap semua subyek yang telah diberikan terapi.

Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* dapat menurunkan stres anak di LPKA. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yaitu Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan al-hasan watugaluh diwék jombang dengan hasil, adanya penurunan tingkat stres terhadap remaja di panti asuhan (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Dari pengamatan peneliti terhadap subyek bahwa kemampuan seseorang dalam manajemen stres dengan melakukan *mindfulness therapy* sangat efektif dilakukan karena tingkat stres subyek setelah diberikan *mindfulness therapy* mengalami penurunan. Faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya *mindfulness therapy* antara lain yaitu faktor lingkungan, kondisi fisik subyek penelitian dan lamanya pelaksanaan terapi *mindfulness*.

Grieshaber, 1994; dalam Umniyah & Afiatin, (2009) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh dalam keberhasilan suatu pelatihan, yaitu: modul, trainer, partisipan, dan fasilitas. Dalam hal ini, keberhasilan *mindfulness therapy* dalam menurunkan tingkat stres anak di LPKA turut dipengaruhi oleh modul pelatihan, trainer, dan karakteristik partisipan.

Stres yang sedang dialami anak di LPKA dapat diatasi dengan *mindfulness therapy*, karena *mindfulness therapy* sangat cocok digunakan pada kalangan anak-anak atau remaja. *Mindfulness therapy* merupakan terapi yang mudah dipelajari, diatur dan dapat digunakan oleh anak-anak muda (Sha'ked & Rokach, 2015). *Mindfulness therapy* diberikan dalam bentuk pelatihan dalam mengembangkan keterampilan yang membantu anak agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif terhadap apa yang terjadi sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer, Siegel & Fulton, 2005). Pelaksanaan *mindfulness therapy*

dilaksanakan sesuai dengan modul pelatihan yaitu selama delapan sesi dengan delapan materi.

Keberhasilan dari *mindfulness therapy* terhadap penurunan stres anak ini dikarenakan subyek merupakan anak yang tergolong pada masa remaja. Masa remaja di pilih karena anak dengan usia remaja mudah di serang stres hal ini berkaitan dengan perkembangan otak anak. Otak remaja bekerja membuat kemajuan dan pada saat yang bersamaan remaja mungkin salah dalam mengartikan emosi dan sinyal sosial orang lain (Griffin, 2010).

Pelaksanaan terapi *mindfulness* terhadap lima subyek yang merupakan anak yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pembinaan khusus anak kelas II Bengkulu ini memberikan dampak yang positif terhadap penanganan stress anak. Dari temuan penelitian, faktor utama anak mengalami stres yaitu karena jauh dari keluarga ataupun orang tua sehingga anak membutuhkan dukungan keluarga selama menjalani pembinaan, hal ini sejalan dengan temuan penelitian Syahradhani, Indah & Jalpi (2020) bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap tingkat stres anak di LPKA. Dengan kondisi pandemi seperti sekarang, keluarga belum di perbolehkan melakukan kunjungan terhadap anak di LPKA. Anak yang tidak dapat menyelesaikan masalahnya sangat membutuhkan dukungan serta dukungan dari keluarga. Ketika orang tua mendengar keluarga tanpa kritik, penilaian dan membiarkan anak untuk mengekspresikan diri secara bebas, anak dapat mengembangkan

kepribadian yang sehat (Durualp & Cicekoglu, 2013).

Mindfulness therapy juga membantu subyek dalam peningkatan fungsi kognitifnya yaitu pada bagian memori. Dengan memori kegagalan yang dimiliki oleh subyek, terjalin suatu interaksi sosial pada masa lalu dan kumpulan informasi sosial yang negatif akan direduksi (Oktavia, 2018). Distorsi kognitif dengan *mindfulness* dapat diatasi dengan menghilangkan pemikiran-pemikiran yang mengembara (*mind-wandering*), peningkatan fungsi kognitif (Mrazek et al., 2013), serta dapat mengubah persepsi diri menjadi lebih positif dan mengurangi kecemasan sosial (Sha'ked & Rokach, 2015).

Dalam *mindfulness therapy* ini juga dapat membantu subyek yang mengalami stres untuk merubah persepsi diri yang negatif menjadi persepsi diri yang positif. Anak yang mengalami kondisi stres akan sering menyalahkan diri sendiri, hal ini dikarenakan anak merasa memiliki harga diri yang rendah (*self-esteem*), dan juga persepsi diri (*self-perception*) yang salah pada dirinya serta memiliki penghargaan terhadap diri yang rendah, *mindfulness* dalam mengatasi stres terhadap anak akan memberikan dampak kenaikan persepsi positif terhadap diri sendiri, dan ini merupakan kunci dari kesuksesan dan kesehatan interaksi sosial (Sha'ked & Rokach, 2015).

Mindfulness yang diberikan dalam bentuk pelatihan selama 8 sesi dapat mengatasi distorsi kognitif pada orang yang mengalami

stres dengan menghilangkan pemikiran-pemikiran yang mengembara (*mind-wandering*), meningkatkan fungsi kognitif, merubah persepsi diri lebih positif serta mengurangi kecemasan sosial.

Penelitian tentang studi kasus efek *mindfulness therapy* terhadap penurunan stres anak di lembaga pembinaan khusus anak kelas II Bengkulu sangat banyak keterbatasan, yaitu:

Hasil dari penelitian ini belum bisa digeneralisasi secara umum. Hal ini berarti bahwa hasil penelitian hanya menggambarkan efek *mindfulness therapy* terhadap penurunan stres anak di lembaga pembinaan khusus anak kelas II Bengkulu, yang mana sebagai lokus penelitian. Meskipun demikian, penelitian ini juga ditunjang dengan penelitian-penelitian terdahulu yang serupa.

Penelitian ini juga memiliki subjek penelitian yang terbatas, hanya lima orang subyek dengan kriteria tertentu. Sehingga, meskipun hasil dari penelitian ini adalah adanya efek *mindfulness therapy* terhadap stres anak, tetapi dengan subyek yang lebih banyak lagi akan lebih menunjukkan efek *mindfulness therapy* terhadap penurunan stres anak. Dengan keterbatasan waktu dalam melakukan *mindfulness therapy* ini, sehingga materi dan latihan yang di sampaikan kepada subyek tidak bisa melaksanakannya dengan maksimal.

CONCLUSION

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kelima subyek penelitian

dengan melakukan 8 sesi terapi, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness therapy* memberikan efek terhadap penurunan stres anak di lembaga pembinaan khusus anak kelas II Bengkulu. Hal ini ditunjukkan dengan hasil dari *post-test* yang mengalami penurunan nilai stres di banding dengan *pre-test* serta meningkatnya nilai kemampuan *mindfulness* anak pada hasil *post-test*. Penurunan stres anak ini dapat dilihat dari tidak adanya beban pikiran yang dialami oleh anak dan juga anak dapat melaksanakan kegiatan dengan , sedangkan meningkatnya kemampuan *mindfulness* yaitu anak dapat menerapkan nilai-nilai sikap *mindfulness* pada kegiatan sehari-hari serta anak lebih bisa menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan lebih bijak

REFERENCES

- Agustine, E. M., Sutini, T., & Mardhiyah, A. (2018). Skrining perilaku remaja di lembaga pembinaan khusus anak (LPKA) kelas II Bandung. *Jurnal Keperawatan Komprehensif Vol.*, 4(1), 32–40.
- Ariyanto, E. A. (2016). Tingkat stress pada narapidana di lapas blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(3), 226–231.
- Black, D. (2010). *A 40-year publishing history of mindfulness*. Mindfulness.
- Ciarrochi, J., & Bilich, L. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Measures package—Process measures of potential relevance to ACT*. School of Psychology, University of Wollongong.
<https://doi.org/10.32388/bcazmm>
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale (PSS)*. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*.

https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773

- Hamzah, I. (2020). Psikologi klinis dalam konteks masyarakat. In *Insan Cendekia Mandiri* (Issue July).
- Ibung, D. (2008). *Stres pada anak(usia 6-12 tahun) panduan bagi orang tua dalam memahami dan membimbing anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Ima, L. M., Indriyani, D., & Suryaningsih, Y. (2019). Hubungan Kunjungan dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan di Kelas II Jember. *Repository Unmuh Jember*, 1–11.
- Kesuma, D. D. (2016). Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Psikoborneo*, 4(3), 391–398.
- Maramis, W. . (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahmawati, I., Haroen, H., & Juniarti, N. (2008). *Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan Yayasan Benih Nurani Kabupaten Sumedang*. Universitas Padjadjaran.
- Rafi, S. (2015). *Pengaruh stres terhadap kepuasan hidup dimediasi oleh kebijaksanaan pada dewasa akhir beretnis Melayu di Negara Singapura*. Proceedings of the 20th USENIX Security Symposium, 395–410.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). *Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang*. JURNAL EDUNursing, 4(2), 77–86.
- Syahraddhani, M., Indah, M. F., & Jalpi, A. (2020). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres narapidana di LPKA kelas I martapura. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB*.
- Widodo, M. K. D. N. (2017). *Mindfulness sebagai mediator dalam hubungan antara kelekatan pada ibu dan self-silencing pada remaja laki-laki dan perempuan* (Skripsi)

