



---

## PENINGKATAN KETERAMPILAN MANAJEMEN STRESS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RISIKO BUNUH DIRI PADA REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK

Oleh

Florensa<sup>1</sup>, Fajar Yousriatin<sup>2</sup>, Nurul Hidayah<sup>3</sup>, Lintang Sari<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Ilmu Keperawatan, STIKes Yarsi Pontianak

E-mail: <sup>1</sup>[florensa78@gmail.com](mailto:florensa78@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 18-10-2024

Revised: 25-10-2024

Accepted: 21-11-2024

### Keywords:

Remaja, Lapas,  
Manajemen Stres,  
Bunuh Diri

**Abstract:** *Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap munculnya masalah kesehatan jiwa, kondisi ini bisa menjadi lebih berat terutama pada remaja yang harus menjalani kehidupan didalam lembaga pemasyarakatan akibat masalah hukum yang dihadapi. Penelitian menunjukkan bahwa pada remaja yang tinggal di lapas berisiko melakukan tindakan menyakiti dirinya dan kematian akibat bunuh diri pada remaja di lapas sebagian besar terjadi pada remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri. Tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh remaja dapat diakibatkan karena kurangnya kemampuan dalam mengatasi stres yang dialami dalam kehidupan remaja. Tujuan: kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres pada remaja sebagai upaya pencegahan risiko bunuh diri. Metode: Upaya promotive ini dilakukan melalui edukasi dan pelatihan tentang manajemen stres pada remaja. Hasil: setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang manajemen stres*

---

## PENDAHULUAN

Perilaku bunuh diri pada remaja saat ini menjadi permasalahan global. Setiap tahunnya angka kejadian bunuh diri mengalami peningkatan. Secara global, terdapat 4.000.000 kasus percobaan bunuh diri dan diantaranya terdapat 9000 kasus terjadi pada usia remaja (Jones et al., 2017). WHO melaporkan bahwa terdapat 6% kematian akibat bunuh diri dari total penyebab semua kematian pada usia 15-29 tahun dan menjadi penyebab kedua dari kematian pada kelompok usia ini di Amerika (WHO, 2014). Pada wilayah Asia Tenggara, WHO melalui program *School based student Health Survey* (GSHS) pada remaja berusia 13 – 17 tahun melaporkan bahwa siswa yang secara serius melakukan percobaan bunuh diri dalam 12 bulan terakhir bervariasi dari 4,9% di Bangladesh sampai ke 13,7% di Nepal (WHO, 2017). Laporan WHO ini menunjukkan bahwa kasus bunuh diri terutama yang terjadi pada remaja merupakan kasus yang perlu mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai kalangan.

Tidak saja hanya terjadi dan menjadi masalah yang serius di beberapa negara, di Indonesia sendiri kasus bunuh diri pada remaja juga menjadi perhatian. Hasil survey yang dilakukan oleh WHO melalui *Global School based student Health Survey* (GSHS) menunjukkan bahwa persentase remaja yang serius mempertimbangkan untuk mencoba bunuh diri selama 12 bulan sebelum survei adalah 8,5, sedangkan persentase remaja yang



mencoba bunuh diri (satu kali atau lebih selama 12 bulan sebelum survei) adalah 10.7% (WHO, 2023). Indonesia – *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) berdasarkan risetnya pada remaja berusia 10 – 17 tahun melaporkan bahwa terdapat 1.4% remaja memiliki ide bunuh diri, 0.5% telah membuat rencana untuk bunuh diri, dan 0.2% melaporkan bahwa telah mencoba melakukan percobaan bunuh diri dalam 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Salah satu kelompok remaja yang rentan terhadap munculnya risiko bunuh diri adalah remaja yang berada di lembaga pembinaan (Lapas). Penelitian menunjukkan bahwa risiko bunuh diri menjadi salah satu issue kesehatan jiwa pada penghuni di lapas. Penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 27.27 % penghuni lapas menyatakan bahwa kehidupan mereka tidak layak untuk dijalani dan terdapat 16.26% tahanan yang berusia muda memikirkan kematian mereka serta terdapat 12,06 % yang menginginkan untuk mati (Pat et al., 2021). Diketahui pula bahwa usia muda merupakan faktor risiko bagi individu yang berada di lapas untuk melukai diri sendiri dan kematian akibat bunuh diri ditemukan lebih tinggi angkanya pada penghuni lapas yang mempunyai riwayat menyakiti diri sendiri (Hawton et al., 2014).

Perilaku bunuh diri pada remaja dilapas dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya risiko bunuh diri pada remaja tersebut adalah stres yang terjadi dalam kehidupannya (Bilsen, 2018). Stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya (Muslim, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa stres yang terjadi pada remaja di lapas disebabkan oleh kasus hukuman yang sedang dihadapi, tekanan batin, kurangnya interaksi sosial, keterbatasan kebebasan, dan ketidaksiapan remaja dalam menghadapi situasi yang ada di dalam lapas (Nurwela & Rindu, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2016), menunjukkan tingkat stres dengan kategori tinggi pada remaja di lapas sebesar 32,56% dan tingkat stres dengan kategori cukup tinggi sebesar 67,74%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja di lapas bukan lagi merupakan “*low priority issue*”, namun harus diprioritaskan untuk dilakukan intervensi (Primatanti et al., 2022).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 5 remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak, mengatakan bahwa mereka merasa cemas, khawatir dan stres berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Hal ini dikarenakan mereka tidak bisa hidup dengan bebas seperti anak-anak seusianya yang berada di luar sana. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja tersebut belum memiliki keterampilan mengatasi stres dengan baik, hal ini diketahui dari ungkapan yang mereka sampaikan bahwa saat merasa stres yang mereka lakukan untuk mengatasinya hanya dengan menangis dan tidak melakukan apapun.

Berdasarkan hal tersebut, maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres pada remaja sehingga diharapkan remaja memiliki keterampilan mengelola stres dengan baik dan risiko bunuh diri dapat di cegah melalui upaya ini.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk kegiatan edukasi kepada



remaja penghuni lapas. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stres serta bagaimana cara mengatasinya sehingga diharapkan remaja memiliki kemampuan mengatasi stres dengan cara yang sehat dan diharapkan ini akan menjadi faktor protektif terhadap risiko bunuh diri yang dapat terjadi pada remaja akibat kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola stres.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu

1. Tahap persiapan peserta
  - a. Persiapan peserta  
Peserta yang diikutkan pada kegiatan edukasi ini adalah seluruh penghuni lapas yang ada pada saat kegiatan berlangsung. Saat ini diketahui terdapat 65 orang remaja yang menghuni lapas.
  - b. Persiapan sarana dan prasarana  
Kegiatan dilaksanakan di aula lapas. Adapun peralatan yang digunakan pada saat kegiatan berlangsung adalah laptop, LCD dan *sound system*.
  - c. Persiapan tim pelaksana  
Kegiatan yang dilakukan oleh tim adalah menyusun materi edukasi tentang manajemen stress untuk mencegah bunuh diri pada remaja.
2. Pelaksanaan kegiatan  
Kegiatan dikemas dalam bentuk edukasi dilaksanakan di bulan Oktober 2023, bertempat di aula pertemuan lapas.
  - a. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan *pre test* untuk mengukur pengetahuan remaja tentang manajemen stres.
  - b. Penyampaian materi tentang pengenalan stres beserta tanda dan gejalanya dan latihan cara mengatasi stres.
3. Evaluasi  
Setelah penyampaian materi maka dilaksanakan kegiatan *post test* yang bertujuan untuk mengukur pemahaman remaja terhadap materi edukasi.

## HASIL

Kegiatan PKM dilaksanakan tanggal 31 Oktober 2023 bertempat di aula pertemuan lapas anak. Kegiatan PKM diikuti oleh 45 orang remaja yang terdiri dari 44 orang laki-laki dan 1 orang perempuan. Kegiatan diawali pelaksanaan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang risiko bunuh diri dan manajemen stres. Selanjutnya dilaksanakan penyampaian materi tentang risiko bunuh diri dan manajemen stres yang meliputi materi tentang manajemen stres, mencakup pengetahuan remaja tentang definisi stres, tanda dan gejala, penyebab, dampak stres yang tidak tertangani serta menilai kemampuan peserta tentang cara mengatasi stres. Selain penyampaian materi, remaja juga diajak untuk mempraktekkan beberapa teknik untuk mengatasi stres sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan *post test*.

Hasil pelaksanaan *pre test* dan *post test* dari kegiatan PKM ini dapat dilihat pada tabel berikut:



**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan remaja tentang manajemen stres untuk mencegah risiko bunuh diri di lapas anak**

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Baik	10 (22,2%)	41 (91,1%)
Kurang	35 (77,8%)	4 (8,95)
Total	45 (100%)	45 (100%)

Hasil tes memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan serta keterampilan remaja tentang manajemen stres dan dengan meningkatnya pengetahuan remaja diharapkan manajemen stres dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tantangan yang ditemui remaja remaja.



**Gambar 1. Kegiatan pelatihan manajemen stress sebagai upaya pencegahan risiko bunuh diri pada remaja di lembaga pembinaan khusus anak**

#### DISKUSI

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini seringkali keingintahuan remaja terhadap sesuatu menimbulkan masalah yang



berkaitan dengan ranah hukum sehingga remaja tersebut harus menerima konsekuensi dari perilakunya tersebut. Konsekuensi yang ditimbulkan dari perilaku kriminal yang dilakukan oleh remaja adalah menjalani rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan (lapas). Pada tahun 2023 terdapat 1.683 anak yang harus menjalani proses rehabilitasi di lapas (Ditjenpas Kemenkumham, 2024). Kondisi dilapas tentunya akan berdampak pada kondisi kesehatan mental remaja. Salah satu masalah yang sering muncul adalah stres. Stres di lingkungan lapas berhubungan oleh rasa prihatin dan depresi, perasaan ini kerap dialami oleh penghuni lapas yang baru, hal ini dapat menimbulkan resiko bunuh diri di lembaga pemasyarakatan (Fahmi & Subroto, 2021).

Melihat dampak serius yang dapat diakibatkan oleh stres, maka remaja di lapas dituntut untuk memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik. Pengelolaan stres atau disebut juga dengan manajemen stres merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menghadapi serta mengatasi stres yang ditemuinya dalam kehidupan sehari-hari (Gunadhi & Salsabila, 2023). Kemampuan manajemen stres merupakan salah satu keterampilan hidup yang harus dimiliki oleh remaja karena manajemen stres terbukti mampu meningkatkan resiliensi sehingga mampu menghadapi tantangan dan mengatasinya (Tarigan et al., 2021). Salah satu teknik dalam manajemen stres yang dilatihkan kepada remaja adalah latihan keterampilan koping. Latihan keterampilan koping ini terbukti efektif untuk menurunkan intensitas depresi secara bermakna (Keliat et al., 2015) yang menjadi faktor risiko bunuh diri pada remaja. Pada kegiatan ini remaja di lapas dilatih beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres sehingga diharapkan stres yang dialami remaja dapat ditekan dan dampak stres dapat diminimalisir.

## KESIMPULAN

Remaja yang menjalani kehidupan didalam lembaga pemasyarakatan akibat masalah hukum yang dihadapi berisiko melakukan tindakan bunuh diri akibat stres yang dialami. Maka upaya promotif dan preventif perlu dilakukan untuk membantu remaja mengatasi stres yang dialami. Peningkatan kemampuan mengelola stres atau manajemen stres yang dilatih kepada remaja melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu memberikan bekal dalam mengatasi stres dan meningkatkan resiliensi sehingga risiko bunuh diri pada remaja dapat dicegah.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada

1. STIKes YARSI Pontianak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta pendanaan yang diberikan untuk terlaksananya kegiatan ini.
2. Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas II Pontianak yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan ini
3. Peserta pelatihan manajemen stres sebagai upaya pencegahan risiko bunuh diri pada remaja.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Ariyanto, E. A. (2016). *Tingkat Stress pada Remaja Di Lapas Anak Blitar*. 15(1), 165–175.
- [2] Bilsen, J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 9(October), 1–



5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00540>
- [3] Ditjenpas Kemenkumham. (2024). *Jumlah Penghuni Pemasyarakatan*. [https://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisa/jumlah-penghuni#chart\\_statistic\\_unit-panel](https://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisa/jumlah-penghuni#chart_statistic_unit-panel)
- [4] Fahmi, A. P., & Subroto, M. (2021). Tingkat Kecemasan Narapidana Anak di Lapas dengan Kuisisioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6378–6381. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1953>
- [5] Gunadhi, L. P., & Salsabila, N. R. (2023). Teknik Manajemen Stres yang Efektif pada Remaja. *Journal for Management Student (JFMS)*, 3(1), 1–4.
- [6] Hawton, K., Linsell, L., Adeniji, T., Sariaslan, A., & Fazel, S. (2014). Self-harm in prisons in England and Wales: An epidemiological study of prevalence, risk factors, clustering, and subsequent suicide. *The Lancet*, 383(9923), 1147–1154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62118-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62118-2)
- [7] Jones, J. S., Fitzpatrick, J. J., & Rogers, V. L. (2017). *Psychiatric-Mental Health Nursing An Interpersonal Approach* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- [8] Keliat, B. A., Tololiu, T., Daulima, C., & Erawati, E. (2015). *The influence of the training of coping skills for stress on self-control and intensity of depression among adolescents with suicide risk*. 4(2), 110–114. <https://doi.org/10.14419/ijans.v4i2.4928>
- [9] Muslim, M. (2015). *Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses*. 18(2).
- [10] Nurwela, T. S., & Rindu, Y. (2022). *Tingkat Stres Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Kupang*. 1(2), 1–23.
- [11] Pat, P., Richter-Sundberg, L., Jegannathan, B., Edin, K., & San Sebastian, M. (2021). Mental health problems and suicidal expressions among young male prisoners in Cambodia: a cross-sectional study. *Global Health Action*, 14(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1985229>
- [12] Primatanti, P. A., Ayu, D., & Ratna, P. (2022). *Pemberdayaan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan Konsep sehat dari World Health*. 1(1).
- [13] Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y. A., & Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh Stress Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(1), 12. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i1.4989>
- [14] WHO. (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. [https://doi.org/ISBN: 978 92 4 156477 9](https://doi.org/ISBN:9789241564779)
- [15] WHO. (2017). *Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia : Evidence for Action*. In *SEARO*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254982/9789290225737-eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1&ua=1>