

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektifitas *Journaling* Sebagai Media Reduksi Stres Pada Narapidana di LPKA Blitar (Studi Eksperimen)” ini ditulis oleh Putri Faridatul Hasna, NIM. 126308213282, dengan pembimbing Afinia Sandhya Rini, M.Psi..

Kata Kunci : *Journaling*, Stres, Narapidana Remaja, Eksperimen

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres yang dialami narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) akibat tekanan psikologis seperti isolasi sosial, kehilangan kebebasan, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi narapidana remaja menuntut adanya intervensi psikologis yang efisien, mudah diterapkan, dan efektif. Salah satu metode yang potensial adalah *journaling*. Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas *journaling* sebagai media reduksi stres pada narapidana remaja di LPKA Kelas I Blitar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) model *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 10 narapidana remaja laki-laki yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan *skala Perceived Stress Scale (PSS-10)*, dan data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *journaling*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor stres setelah intervensi *journaling*. Rata-rata skor *pretest* sebesar 22,50 menurun menjadi 17,90 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ($p \leq 0,05$), yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, *journaling* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres narapidana remaja.

ABSTRACT

The thesis entitled “The Effectiveness of Journaling as a Medium for Stress Reduction Among Inmates at LPKA Blitar (An Experimental Study)” was written by Putri Faridatul Hasna, Student ID 126308213282, under the supervision of Afinia Sandhya Rini, M.Psi.

Keywords: Journaling, Stress, Juvenile Inmates, Experimentall

This research is motivated by the high levels of stress experienced by juvenile inmates at the Special Development Institution for Children (LPKA), caused by psychological pressures such as social isolation, loss of freedom, and uncertainty about the future. These conditions call for psychological interventions that are efficient, easy to implement, and effective. One potential method is journaling. This study aims to examine the effectiveness of journaling as a medium for reducing stress among juvenile inmates at LPKA Class I Blitar.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The research sample consisted of 10 male juvenile inmates selected through purposive sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10), and analyzed using the paired sample t-test to examine differences in stress levels before and after the journaling intervention.

The results of the study showed a decrease in stress scores following the journaling intervention. The average pretest score of 22.50 dropped to 17.90 in the posttest. The hypothesis test yielded a significance value of 0.010 ($p \leq 0.05$), indicating a significant difference in stress levels before and after the intervention. Thus, journaling has been proven effective in reducing stress among juvenile inmates.