

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki jumlah penghuni lembaga pemasyarakatan (Lapas) dan tahanan yang tercatat dalam Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) 2025 menunjukkan angka yang mencolok, yakni berkisar antara 1.129 hingga 31.998 orang¹. Data yang ada menggambarkan kenyataan yang mengkhawatirkan mengenai kepadatan penghuni di berbagai lembaga pemasyarakatan di seluruh Indonesia.

Lapas adalah suatu institusi atau lokasi yang melaksanakan fungsi pembimbingan bagi para narapidana. Lapas adalah elemen dari sistem peradilan pidana terpadu yang berfungsi penting dalam menjaga keamanan dan ketertiban di masyarakat². Fungsi vital penegakan hukum tak terpisahkan dari dukungan fasilitas dan infrastruktur lapas yang sesuai.

Menurut ketentuan hukum yang mengatur anak, individu di bawah usia dewasa yang terlibat dalam tindakan melawan hukum akan diarahkan ke Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). LPKA berfungsi sebagai institusi pembinaan bagi anak-anak yang terlibat dalam kasus hukum,

¹ Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, "Jumlah Penghuni Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), Rumah Tahanan Negara (Rutan), Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP)," last modified 2025, <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/>.

² Nurul Hani Pratiwi, "Kondisi Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia Pasca Ditetapkannya UU Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan," *Sekretariat Kabinet Republik Indonesia*, last modified 2024, <https://setkab.go.id/kondisi-lembaga-pemasyarakatan-di-indonesia-pasca-ditetapkannya-uu-nomor-22-tahun-2022-tentang-pemasyarakatan/>.

tempat anak menjalani proses pembinaan selama masa hukuman³. Ketentuan mengenai mekanisme Ketentuan hukum yang mengatur mengenai anak yang berhadapan dengan hukum telah tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. Hukum online (2016) menjelaskan bahwa istilah 'Lapas Anak' telah dihapus dalam UU SPPA dan digantikan dengan LPKA, dengan batas waktu maksimal tiga tahun untuk proses perubahan tersebut⁴.

Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) pada bulan September 2024, terdapat 33 Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) di Indonesia yang tersebar di 38 provinsi⁵. Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar sebagai lokasi utama pelaksanaan studi., yang berfungsi sebagai Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Anak-anak binaan di LPKA dapat memberikan wawasan serta perspektif yang beragam bagi peserta studi klinis. Interaksi antara peserta studi klinis dan anak binaan tidak hanya menjadi pengalaman yang berharga, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap penelitian yang tengah dilakukan⁶.

³ Tri Jata Ayu Pramesti, "Pendidikan Bagi Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)," *Hukum Online.Com*, last modified 2016, <https://www.hukumonline.com/klinik/a/pendidikan-bagi-anak-di-lembaga-pembinaan-khusus-anak-lpka-lt56bd545ec1d07/>.

⁴ Reddy Suzayzt and Ahmad Sahroj, "Mengenal Lembaga Pembinaan Khusus Anak, Apa Bedanya LPKA Dengan Penjara Dewasa?," *Era.Id*, last modified 2025, <https://era.id/news/120286/mengenal-lembaga-pembinaan-khusus-anak>.

⁵ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, "Kemen PPPA Bersama LPKA Perkuat Perlindungan Anak Berhadapan Dengan Hukum," *Kemenpppa.Go.Id*, last modified 2024, <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTM5Nw==>.

⁶ Ardy, "LPKA Blitar Jadi Lokasi Pembelajaran Praktis Mahasiswa Fakultas Hukum Unikama," *Unikama Universitas PGRI Kanjuruhan Malang*, last modified 2023,

LPKA Kelas I Blitar dan enam LPKA lainnya di Indonesia telah meraih predikat sebagai Lembaga Perlindungan Khusus Ramah Anak (LPKRA). Enam LPKA tersebut adalah LPKA Kelas II Payakumbuh, LPKA Kelas II Bengkulu, LPKA Kelas II Gorontalo, LPKA Kelas II Jakarta, LPKA Kelas II Lombok Tengah, dan LPKA Kelas II Ambon..

Gangguan mental dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali narapidana⁷, anak – anak yang berada di penjara dapat menimbulkan berbagai dampak yang tidak diinginkan. Anak-anak, remaja, dan dewasa muda berada dalam tahap perkembangan yang sensitif dan secara tidak proporsional terkena dampak negatif akibat menjadi narapidana⁸, seperti meningkatnya penggunaan zat terlarang, memburuknya kesejahteraan fisik dan mental, serta meningkatnya angka bunuh diri di antara narapidana⁹.

Penjara dirancang sebagai lembaga untuk menghukum perilaku kriminal, melindungi masyarakat dari pelaku kejahatan, dan merehabilitasi individu untuk mengurangi pengulangan tindak pidana¹⁰. Kondisi berbeda dialami oleh narapidana. Satu hingga sepuluh orang yang pernah menjadi

<https://unikama.ac.id/id/berita/lpka-blitar-jadi-lokasi-pembelajaran-praktis-mahasiswa-fakultas-hukum-unikama/>.

⁷ Rizki Kurniawan and Imam Santoso, “Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Narapidana,” *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha* 9, no. 3 (2021): 1102–1118.

⁸ Ingeborg Skjærvø et al., “Characteristics and Risk of Reimprisonment among Children and Young Adults in Norwegian Prisons. A 20-Year Cohort Study,” *Journal of Criminal Justice* 93, no. July (2024).

⁹ Samuel Adu-gyamfi and Edward Brenya, “Empirical Study on Prison Inmates ’ Access to Healthcare in As-Ante,” no. November (2024).

¹⁰ Jurnal Eropa and Sania Mazher, “Jurnal Eropa Tentang Trauma & Disosiasi Di Balik Jeruji Besi: Pemeriksaan Kesehatan Mental Berdasarkan Trauma Melalui Model Impor Dan Deprivasi Di Penjara Machine Translated by Google” 9, no. November 2024 (2025).

narapidana melakukan setidaknya satu kali percobaan bunuh diri selama masa hukuman penjara¹¹.

Stres pascatrauma di antara narapidana di pusat lembaga pemasyarakatan di Guyana Prancis menunjukkan pengalaman traumatis di penjara yang berdampak negatif pada kesehatan mental narapidana¹², berupa stres, cemas, dan depresi¹³. Penyebab penurunan kesehatan mental narapidana berupa peningkatan jumlah penghuni di lapas dan mendapatkan tekanan fisik serta emosional. Selain itu jumlah penghuni yang terus meningkat, tekanan fisik dan emosional yang dialami oleh narapidana semakin kompleks. yang dapat memperburuk kondisi mental dan mengganggu proses rehabilitasi.

Penggunaan narkoba dan alkohol dianggap sebagai faktor risiko utama dalam hal penahanan ulang atau tindak pidana yang berkelanjutan¹⁴. Masalah kesehatan mental dalam populasi penjara dikaitkan dengan berbagai konsekuensi negatif, seperti peningkatan kemungkinan mengulangi tindak pidana, menjadi korban, dan melukai diri sendiri. Narapidana merasa kesulitan untuk mengelola emosi secara efektif, yang

¹¹ Adrian P Mundt et al., "Artikel Angka Bunuh Diri Di Dalam Penjara Di Seluruh Dunia : Tinjauan Sistematis Dengan Analisis Meta-Regresi Machine Translated by Google" 11 (2024): 536–544.

¹² Christina Emilian, Noura Al-juffali, and Seena Fazel, "Artikel Prevalensi Penyakit Mental Berat Di Antara Orang- Orang Di Penjara Di 43 Negara : Tinjauan Sistematis Dan Meta- Analisis" 10 (2025): 97–110.

¹³ Ronald Kleim and Park Brundin, "Chapter 10 - The Role of the Immune System in the Pathogenesis of Parkinson's Disease," *Academic Press* 132, no. 275–316 (2015).

¹⁴ Ella Dumaresq and Katrina Skewes McFerran, "Terapi Tari Dan Sistem Peradilan Pidana: Mempertimbangkan Perspektif Tradisional Dan Kritis Di Penjara, Kesehatan Mental Forensik, Dan Perawatan Kecaduan," *Arts in Psychotherapy* 9, no. 2 (2025).

sering kali berdampak pada perilaku maladaptif dan penghambat proses reintegrasi ke masyarakat setelah masa hukuman berakhir¹⁵.

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan saraf, terutama dalam hal pengaturan diri yang berkaitan dengan pengurangan risiko dan peningkatan kontrol kognitif yang dipengaruhi oleh pengalaman buruk di masa kecil yang dapat mengancam kehidupan seorang anak dan keluarga¹⁶. Anak-anak yang mengalami stres dan trauma akibat menjadi narapidana dan masuk penjara serta tinggal dalam lingkungan yang penuh tekanan akan menghadapi hambatan dalam perkembangan pada beberapa bagian, sehingga lebih rentan mengalami masalah sosial dan gangguan tumbuh kembang¹⁷.

Penyakit mental dapat didiagnosis secara objektif melalui alat tes yang telah ditentukan melalui tanda dan gejala yang dapat diidentifikasi secara klinis, seperti tekanan pribadi, fungsi sosial, dan gangguan perilaku¹⁸. Stres merupakan respons individu yang muncul secara fisik maupun emosional¹⁹. Teori proses stres Pearlin (1989) menjelaskan bagaimana penahanan dalam penjara dapat menjadi pemicu stres jangka panjang, yang menimbulkan pemicu stres baru dengan konsekuensi yang beragam.

¹⁵ Kyle Jordan Bares et al., "Kemauan Untuk Berubah Dan Pulang Dari Penjara," *Journal of Criminal Justice* 9, no. 5 (2024).

¹⁶ Леена Питканен and Андре М Стригель, "Machine Translated by Google Эксклюзионная Хроматография Металлических Наночастиц и Квантовые Точки Machine Translated by Google" 80 (2016): 311–320.

¹⁷ Skjærvø et al., "Characteristics and Risk of Reimprisonment among Children and Young Adults in Norwegian Prisons. A 20-Year Cohort Study."

¹⁸ Judith Bruce and Pamela J. Raue, "Peran Pengalaman Masa Kecil Dalam Kesehatan Mental Orang Dewasa," *Child Protection and Practice* 3 3, no. 2 (2024).

¹⁹ Nurfitriani Fakhri et al., "Pengaruh Pemberian Terapi *Journaling* Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien Di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka," *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2023): 669–675.

Teori Pearlin menyatakan bahwa stres menimbulkan lebih banyak stres²⁰. Penahanan bukan hanya pemicu stres utama, tetapi dapat menyebabkan pemicu stres sekunder, terutama segera setelah dibebaskan²¹.

Pemicu stres dalam sistem peradilan dapat memperburuk tantangan psikologis yang dihadapi oleh remaja dan dewasa awal. Powell (2021) meneliti konsekuensi kesehatan mental dari kurungan, seperti depresi dan kecemasan, temuan ini kemudian diteliti lebih lanjut oleh E. Ackerman dkk (2024), yang memperdalam pemahaman tentang dampak psikologis dari pengalaman kurungan tersebut²².

Remaja dan kejahatan yang di khawatirkan dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan ketika menjadi narapidana, dapat memengaruhi stabilitas emosional dan menyebabkan perilaku maladaptif yang sulit dikendalikan, situasi seperti kejahatan remaja tidak hanya merugikan individu tetapi juga memengaruhi sistem pemasyarakatan secara keseluruhan²³. Keterbatasan sumber daya di Lapas, seperti minimnya konselor atau psikolog, menjadi tantangan besar dalam menyediakan layanan intervensi psikologis yang optimal, sehingga diperlukan metode yang inovatif, efektif, dan mudah diterapkan untuk membantu narapidana mengatasi tekanan psikologis.

²⁰ Leonard I Pearlin, "The Sociological Study of Stress," *Journal of Health and Social Behavior* 30, no. 3 (1989): 241–256.

²¹ Danielle Wallace and Xia Wang, "Apakah Kesehatan Fisik Dan Mental Di Penjara Memengaruhi Residivisme" (2020): 12–19.

²² E. Ackerman Magram and T. D. Kennedy, "Tinjauan Sistematis: Dampak Penahanan Remaja," *Child Protection and Practice* 3, no. 1 (2024).

²³ Ibid.hlm 6

Metode yang berpotensi menjadi solusi adalah melalui kegiatan *journaling*. *Journaling* sendiri kini merupakan istilah dalam gaya hidup modern yang biasa ditemukan di beberapa komunitas global yang memberi perhatian besar terhadap pengembangan diri (*self-improvement*), kesehatan mental (*mental health*) juga komunitas spiritual (*spiritual community*)²⁴. *Journaling* tidak jauh berbeda dengan menulis buku harian atau diary²⁵. *Journaling* membuat individu dapat berdialog dengan diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang dirasakan, terutama pada saat merasa stres dan cemas. Menulis *journaling* merupakan salah satu pendekatan yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk menyalurkan dan mengungkapkan ekspresi diri, perasaan, dan pengalaman dalam bentuk tulisan²⁶. Teknik *journaling* telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian untuk mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian Pennebaker (1997) menunjukkan bahwa *journaling* dapat membantu individu memproses trauma, mengurangi kecemasan, dan mengelola emosi secara lebih sehat²⁷. Teknik yang dilakukan Pennebaker tidak memerlukan alat khusus selain kertas dan pena, sehingga mudah diterapkan di lingkungan dengan keterbatasan sumber daya. *Journaling*

²⁴ Tia Habibah Dwitami and Ratri Rizki Kusumalestari, "Makna *Journaling* Bagi Generasi Z," *Bandung Conference Series: Journalism* 3, no. 2 (2023): 188–194.

²⁵ Neng Triyaningsih Suryaman, Rindang Wahjuningtiyas, and Wenny Wulandari, "Journaling Therapy Dalam Mengatasi Stres Guru Bimbingan Dan Konseling SMK Di Kabupaten Bogor," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 1 (2024).

²⁶ Siti Aisyah Maulida and Hilma Fitriyani, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik Yang Timbul Pada Siswa SMA Swasta Di Jakarta," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 12, no. 1 (2023): 65–75.

²⁷ James W Pennebaker, "Machine Translated by Google Menulis Ekspresif , Gejala Emosi , Dan Kesehatan Machine Translated by Google" (2014).

juga memberikan ruang bagi narapidana untuk mengekspresikan emosi mereka secara pribadi tanpa rasa takut akan stigma atau penilaian dari orang lain²⁸. Mengingat banyak narapidana merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara verbal, membuat *journaling* relevan.

Observasi awal yang dilakukan dengan beberapa narapidana mengungkapkan bahwa tekanan emosional menjadi tantangan terbesar yang di alami selama masa hukuman. Perasaan kehilangan, kesepian, dan dihantui oleh ketidakpastian tentang masa depan, yang sering kali menimbulkan perasaan cemas dan putus asa.

Sebagian besar dari narapidana menyatakan bahwa belum memiliki cara yang efektif untuk mengelola stres yang dirasakan sehari-hari. Terungkap pula rasa penyesalan yang mendalam atas perbuatan yang telah dilakukan di masa lalu., yang terus membayangi pikiran selama menjalani masa hukuman. Rasa bersalah tersebut sering kali memperburuk kondisi emosional, membuat narapidana merasa terisolasi dan tidak berdaya.

Pada penelitian terdahulu tentang *journaling*, *journaling* sebagai terapi penurunan stres sudah dilakukan dan mendapatkan hasil yang memuaskan, salah satunya adalah penelitian terdahulu yang berjudul pengaruh pemberian terapi *journaling* dalam menurunkan tingkat stres klien di balai rehabilitasi BNN badoka, Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama dan Sonia Azzuric Abshar. Yang dimana penelitian tersebut

²⁸ Pearlin, "The Sociological Study of Stress."

menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.751 atau ($>0,05$), yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *journaling* dalam menurunkan stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka²⁹.

Berdasarkan hasil penelitian Nurfitriani Fakhriet al³⁰, tiga partisipan tidak menunjukkan adanya perubahan, sementara tujuh partisipan lainnya mengalami perbedaan kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi *journaling*, sehingga menunjukkan bahwa *journaling* memberikan hasil yang menjanjikan dalam membantu individu mengatasi berbagai bentuk tekanan psikologis. Sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi umum, seperti mahasiswa, pekerja, atau pasien dengan gangguan kronis. Studi tentang efektivitas *journaling* dalam konteks lembaga pemasyarakatan, khususnya pada narapidana, masih sangat terbatas. Kesenjangan menjadi landasan utama untuk mengeksplorasi lebih jauh potensi *journaling* sebagai media terapi bagi narapidana.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *journaling* sebagai metode intervensi psikologis untuk mengurangi stres pada narapidana di LPKA Blitar dan diharapkan hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program rehabilitasi yang lebih berbasis bukti di lembaga pemasyarakatan. Selain itu, penelitian diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan

²⁹ Nurfitriani Fakhri et al., "Pengaruh Pemberian Terapi *Journaling* Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien Di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka."

³⁰ Ibid. Nurfitria el al.

kesehatan mental dan memberikan solusi praktis bagi narapidana dalam mengelola tekanan emosional narapidana.

Oleh karena itu, peneliti memilih menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen, *quasi-eksperimental* dengan *one group pretest posttest design* yaitu penelitian yang dilakukan dengan pendekatan saintifik menggunakan dua set variable, penelitian memiliki variable control tetapi tidak digunakan sepenuhnya untuk mengontrol variable luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen, peneliti juga hanya melibatkan satu kelompok peserta yang menerima perlakuan atau intervensi, tetapi tanpa adanya kelompok kontrol yang sama³¹.

B. Identifikasi Masalah Dan Batasan Penelitian

Stres adalah salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh individu yang sedang menjalani masa pidana, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kehilangan kebebasan, keterbatasan fisik, serta lingkungan penjara yang penuh tekanan³². Stres yang dialami oleh narapidana remaja di LPKA Blitar merupakan masalah yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari hilangnya kebebasan, keterbatasan interaksi sosial, hingga tekanan lingkungan fisik yang tidak kondusif. Situasi yang terjadi semakin diperparah dengan terbatasnya intervensi psikologis yang mampu menjangkau kebutuhan emosional secara langsung. Meskipun sejumlah program rehabilitasi telah diterapkan

³¹ T Dicky Hastjarjo, "Rancangan Eksperimen-Kuasi," *Buletin Psikologi* 27, no. 2 (2019): 187.

³² Bri Novrika and Nia Aprilla, "Pkm Mengatasi Stres Narapidana Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental" 2 (2025): 446–453.

di lembaga pemasyarakatan, sebagian besar masih berfokus pada aspek disiplin dan keterampilan hidup, bukan pada pengelolaan stres dan kesehatan mental. Akibatnya, banyak remaja binaan yang mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan psikologis selama masa pembinaan, yang berpotensi menghambat proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial setelah masa tahanan selesai.

Penelitian yang dilakukan memfokuskan diri pada penggunaan *journaling* yang dipandang efektif dan efisien dalam membantu individu mengekspresikan emosi, mengelola stres, serta memperkuat regulasi diri. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengukur efektivitas *journaling* pada populasi narapidana remaja, terutama di lingkungan lembaga pemasyarakatan seperti LPKA. Penelitian dibatasi pada pelaksanaan intervensi *journaling* terhadap narapidana remaja laki-laki di LPKA Blitar, dengan pendekatan kuantitatif menggunakan *desain one group pretest-posttest*. Fokus penelitian diarahkan pada pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *journaling* selama satu bulan, tanpa melibatkan kelompok kontrol atau variabel tambahan lainnya. Tidak ada pembahasan secara mendalam terkait isi tulisan para partisipan, melainkan hanya menilai perubahan tingkat stres berdasarkan skor skala psikologis yang digunakan. penelitian terkait *journaling* diharapkan mampu memberikan gambaran awal tentang potensi *journaling* sebagai strategi terapi yang aplikatif di lingkungan pemasyarakatan anak.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah:

1. Apakah *Journaling* Efektif Sebagai Media Reduksi Stres pada Narapidana di LPKA Blitar?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengukur efektivitas *journaling* sebagai media reduksi stres pada narapidana di LPKA Blitar.

E. Manfaat Penelitian/kegunaan penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang intervensi stres remaja yang berhadapan dengan hukum. Hasil penelitian *journaling* dapat memperkuat teori tentang efektivitas *writing therapy* atau terapi menulis, serta memberikan landasan bagi penelitian-penelitian lanjutan yang berkaitan dengan penggunaan *journaling* sebagai metode ekspresif untuk mengelola stres secara mandiri di lingkungan terbatas seperti LPKA.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi LPKA

Sebagai referensi dalam merancang program pembinaan psikologis yang murah, efektif, dan mudah diterapkan.

- b. Bagi Tenaga Psikologi

Memberikan metode praktis untuk membantu narapidana mengekspresikan emosi dan mengelola stres.

c. Bagi Akademisi

Menjadi bahan kajian dan pengembangan lebih lanjut dalam bidang psikologi terapan dan psikologi perkembangan remaja.

d. Bagi Narapidana Remaja

Memberikan ruang untuk refleksi diri, penyaluran emosi, dan peningkatan kesadaran diri secara mandiri.

F. Ruang lingkup penelitian

Penelitian berfokus pada penerapan teknik *journaling* sebagai metode intervensi psikologis dalam mengurangi tingkat stres narapidana remaja yang menjalani masa pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Ruang lingkup dibatasi pada narapidana remaja laki-laki berusia 14–18 tahun yang sedang aktif mengikuti program pembinaan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimental* model *one group pretest-posttest*, tanpa kelompok kontrol. Tidak mencakup analisis isi tulisan *journaling* secara kualitatif, melainkan hanya berfokus pada pengukuran perubahan tingkat stres melalui instrumen skala stres psikologis PSS-10 sebelum dan sesudah intervensi *journaling* dilakukan selama satu bulan.

G. Penegasan variabel

pada penelitian terdapat 2 variabel utama, yaitu :

1. Variabel Independen (X):

Journaling yaitu aktivitas menulis secara reflektif dan ekspresif yang dilakukan oleh narapidana remaja Dalam rentang waktu yang telah ditetapkan.

2. Variabel Dependen (Y):

Tingkat stres yang dialami oleh narapidana remaja, yang diukur melalui instrumen psikologis yang telah disesuaikan dengan populasi remaja dan lingkungan pemasyarakatan.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini disusun secara sistematis sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, penelitian terdahulu, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

BAB III: METODE PENELITIAN

Menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukurannya, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV: HASIL PENELITIAN

Menjelaskan pelaksanaan penelitian, deskripsi data, hasil analisis data, dan interpretasi hasil penelitian.

BAB V: PEMBAHASAN

Berisi interpretasi hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori-teori dan temuan terdahulu.

BAB VI: PENUTUP

Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang dapat diberikan untuk penelitian lanjutan atau aplikasi praktis di lapangan.

Daftar Pustaka, Lampiran, dan Instrumen Penelitian disajikan setelah bab penutup sebagai pelengkap laporan.