

## HUBUNGAN *COPING STRESS* DAN *SELF-AWARENESS* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK BINAAN DI LPKA KELAS II PALU

Munira R. Kaimudin<sup>1\*</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>2</sup>, Munifah<sup>3</sup>, Azam Arifyadi<sup>4</sup>  
Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Tadulako, Indonesia  
*\*Corresponding author email: [munirakaimudin17@gmail.com](mailto:munirakaimudin17@gmail.com)*

### Article History

Received: 18 May 2026

Revised: 3 June 2026

Published: 14 June 2026

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the relationship between coping stress and self-awareness with anxiety levels among fostered children at LPKA Class II Palu. This research used a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 13 fostered children at LPKA Class II Palu, and the sampling technique used was saturated sampling, in which all members of the population were included as research participants. Data were collected using coping stress, self-awareness, and anxiety scales. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics assisted by SPSS. The results showed that there was no significant relationship between coping stress and anxiety levels, as well as between self-awareness and anxiety levels among fostered children at LPKA Class II Palu. Simultaneously, coping stress and self-awareness also did not show a significant relationship with anxiety levels. These findings suggest that anxiety among fostered children may be influenced by various factors beyond coping stress and self-awareness, including environmental conditions within the rehabilitation setting, social support, family background, previous life experiences, and other psychosocial factors. Therefore, efforts to understand and address anxiety among fostered children require a broader perspective that considers multiple aspects of their psychosocial development and adjustment.*

**Keywords:** *Coping Stress, Self-Awareness, Anxiety, Fostered Children, LPKA.*

Copyright © 2026, The Author(s).

**How to cite:** Kaimudin, M. R., Puswiartika, D., Munifah, M., & Arifyadi, A. (2026). Hubungan Coping Stress dan Self-Awareness Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Binaan Di LPKA Kelas II Palu. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 7(3), 1250–1258. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i3.6429>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami remaja, terutama remaja yang berada dalam situasi penuh tekanan. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis sehingga individu lebih rentan mengalami gangguan kecemasan (Santrock, 2019). Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika dialami oleh anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) karena mereka harus menjalani proses pembinaan dalam lingkungan tertutup dengan keterbatasan kebebasan dan tekanan sosial.

Anak binaan di LPKA sering menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti rasa takut, ketidakpastian masa depan, keterbatasan interaksi sosial, serta stigma negatif dari masyarakat (Syahfitri & Putra, 2021; Fazel et al., 2019). Kondisi tersebut dapat memunculkan gejala kecemasan berupa sulit tidur, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di LPKA Kelas II Palu, beberapa anak binaan menunjukkan gejala kecemasan selama menjalani masa pembinaan.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat kecemasan adalah *coping stress*. *Coping stress* merupakan kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan menghadapi situasi stres melalui strategi tertentu, baik secara kognitif maupun perilaku (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Individu yang memiliki kemampuan *coping stress* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan emosional sehingga dapat

mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Penelitian Hidayah et al. (2025) menunjukkan bahwa kecemasan dapat muncul akibat tekanan lingkungan, tuntutan berprestasi, serta ketidakmampuan individu dalam mengelola pikiran negatif. Melalui teknik *self-instruction*, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosinya sehingga mampu merespons situasi yang menimbulkan kecemasan secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam memahami kondisi diri dan mengontrol respons emosional untuk menekan tingkat kecemasan.

Selain *coping stress*, *self-awareness* juga menjadi faktor yang berperan dalam pengelolaan emosi individu. *Self-awareness* merupakan kemampuan untuk mengenali emosi, memahami kondisi diri, serta menyadari pengaruh perilaku terhadap lingkungan sekitar (Goleman, 2018). Individu yang memiliki *self-awareness* yang baik cenderung lebih mampu mengenali sumber tekanan yang dihadapi dan mengelola respons emosional secara efektif, sehingga dapat mengurangi risiko munculnya kecemasan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *coping stress* dan *self-awareness* memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja maupun mahasiswa (Rahmah et al., 2023; Akhnaf et al., 2022). Namun, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada anak binaan di LPKA masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *coping stress* dan *self-awareness* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif menggunakan data numerik (Pandiangan & Albina, 2025). Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *coping stress* dan *self-awareness* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 anak binaan di LPKA Kelas II Palu. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner yang terdiri dari skala *coping stress*, skala *self-awareness*, dan skala kecemasan. Skala *coping stress* disusun berdasarkan aspek *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *avoidance coping*, dan *seeking social support*. Skala *self-awareness* terdiri atas aspek *emotional self-awareness*, *accurate self-assessment*, *self-confidence*, dan *mindful awareness*. Adapun skala kecemasan mencakup aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang umum digunakan dalam pengukuran kecemasan (Spielberger, 1983).

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS versi 27) (Sugiyono, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Analisis Deskriptif

#### 1. Deskriptif *Coping Stress*

Hasil analisis deskriptif data tentang *coping stress* pada anak binaan di LPKA kelas II palu dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1 klasifikasi *Coping Stress*

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	8	61,5 %
Tinggi	5	38,4 %
Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Sumber: data diolah (2026)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 13 anak binaan di LPKA kelas II palu, 8 atau 61,5 % anak binaan memiliki *coping stress* yang sangat tinggi, 5 atau 38,4 % anak binaan memiliki *coping stress* yang tinggi, dan 0 atau tidak ada anak binaan yang memiliki *coping stress* yang rendah.

#### 2. Deskriptif *Self-Awareness*

Hasil analisis deskriptif data tentang *self-awareness* pada anak binaan di LPKA kelas II palu dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2 Klasifikasi *Self-Awareness*

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	5	38,4 %
Tinggi	7	53,9 %
Rendah	1	7,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Sumber: data diolah (2026)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 13 anak binaan di LPKA kelas II palu, 5 atau 38,4 % anak binaan memiliki *self-awareness* yang sangat tinggi, 7 atau 53,9 % anak binaan memiliki *self-awareness*

yang tinggi dan 1 atau 7,7% anak binaan yang memiliki *self-awareness* yang rendah.

**3. Deskriptif Tingkat Kecemasan**

Hasil analisis deskriptif data tentang tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA kelas II palu dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

Tabel 3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	1	7,7 %
Tinggi	11	84,6 %
Rendah	1	7,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 13 anak binaan di LPKA kelas II palu, 1 atau 7,7 % anak binaan memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi, 11 atau 84,6 % anak binaan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, dan 1 atau 7,7 % anak binaan yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

**B. Analisis Inferensial**

**1. Uji Normalitas**

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden relatif kecil. Data dapat dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 4 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Coping Stress</i>	.190	13	.200*	.923	13	.276
<i>Self-awareness</i>	.209	13	.126	.910	13	.186
Tingkat Kecemasan	.145	13	.200*	.974	13	.941

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai

signifikansi untuk masing-masing variabel, yaitu:

- Variabel *coping stres* sebesar 0,276
- Variabel *self-awareness* sebesar 0,186
- Variabel tingkat kecemasan sebesar 0,941

Seluruh variabel menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**2. Korelasi Product Moment**

Korelasi product moment digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi product moment

		<i>Coping stress</i>	<i>Self-awareness</i>	Tingkat kecemasan
<i>Coping stress</i>	Pearson Correlation	1	.235	.086
	Sig. (2-tailed)		.439	.779
	N	13	13	13
<i>Self-awareness</i>	Pearson Correlation	.235	1	.001
	Sig. (2-tailed)	.439		.997
	N	13	13	13
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	.086	.001	1
	Sig. (2-tailed)	.779	.997	
	N	13	13	13

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai korelasi antara *coping stress* dengan tingkat kecemasan sebesar 0,086 dengan nilai signifikansi 0,779 > 0,05, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan tingkat

kecemasan. Selanjutnya, hubungan antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan memperoleh nilai korelasi sebesar 0,001 dengan nilai signifikansi  $0,997 > 0,05$ , sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

### 3. Analisis Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan secara simultan antara *coping stress* ( $X_1$ ) dan *self-awareness* ( $X_2$ ) terhadap tingkat kecemasan ( $Y$ ) pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Tabel 6 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	44.585	24.763		1.800	.102
<i>Coping Stress</i>	.107	.381	.091	.281	.785
<i>Self-Awareness</i>	-.012	.194	-.020	-.063	.951

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tabel dapat dilihat nilai konstanta (nilai  $\alpha$ ) sebesar 44,585 dan untuk *Coping Stress* (nilai  $\beta$ ) sebesar 0,107 sementara *Self-Awareness* (nilai  $\beta$ ) -0,012. Sehingga dapat diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 44,585 + 0,107 - 0,012 + e$$

Yang berarti :

- 1) Nilai konstanta tingkat kecemasan ( $Y$ ) sebesar 44,585 yang bisa diartikan jika variabel  $X_1$  (*coping stress*) dan  $X_2$  (*self-*

*awareness*) bernilai 0 (konstan) maka variabel tingkat kecemasan bernilai 44,585.

- 2) Nilai koefisien regresi variabel  $X_1$  (*coping stress*) bernilai positif (+) sebesar 0,107 maka bisa diartikan jika variabel  $X_1$  (*coping stress*) meningkat maka variabel  $Y$  (tingkat kecemasan) juga akan meningkat atau sebaliknya jika  $X_1$  (*coping stress*) menurun maka variabel  $Y$  (tingkat kecemasan) juga akan menurun.
- 3) Nilai koefisien regresi variabel  $X_2$  (*self-awareness*) bernilai negatif (-) sebesar -0,012, maka bisa diartikan bahwa jika variabel  $X_2$  (*self-awareness*) meningkat maka variabel  $Y$  (tingkat kecemasan) akan menurun atau sebaliknya jika  $X_2$  (*self-awareness*) menurun maka variabel  $Y$  (tingkat kecemasan) akan meningkat.

### 4. Uji F

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *coping stress* dan *self-awareness* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Tabel 7 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4.382	2	2.191	.039	.961 <sup>b</sup>
Residual	555.310	10	55.531		
Total	559.692	12			

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

b. Predictors: (Constant), *Self-awareness*, *Coping Stress*

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai  $f_{hitung}$  sebesar  $0,039 < f_{tabel} 4,10$  atau nilai sig  $0,961 > 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping stress* ( $X_1$ ) dan *self-*

*awareness* (X2) secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

**5. Koefisien Determinasi (Adjusted R<sup>2</sup>)**

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi *coping stress* (X1) dan *self-awareness* (X2) terhadap tingkat kecemasan (Y) pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Tabel 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R<sup>2</sup>)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.088 <sup>a</sup>	.008	-.191	7.452

a. Predictors: (Constant), *Self-Awareness*, *Coping Stress*

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel diatas, diperoleh nilai R Square sebesar 0,008. Hal ini menunjukkan bahwa *coping stress* dan *self-awareness* memiliki kontribusi hubungan sebesar 0,8% terhadap tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu, sedangkan sisanya sebesar 99,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel dalam penelitian ini berada pada kategori sangat rendah.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa hubungan antara *coping stress* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas

II Palu memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,086 dengan nilai signifikansi sebesar 0,779 > 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan tingkat kecemasan, sehingga hipotesis pertama (H1) ditolak. Nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori sangat rendah menunjukkan bahwa *coping stress* belum memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kecemasan pada anak binaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Miftahul Jannah dkk, 2022) yang menyatakan bahwa mekanisme coping tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan karena kondisi psikologis remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan tekanan psikologis yang dihadapi individu.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Rasido et al., (2026) yang menyatakan bahwa strategi coping adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik subjek penelitian yang berbeda. Anak binaan di LPKA hidup dalam lingkungan pembinaan yang memiliki berbagai tekanan psikologis, seperti keterbatasan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, ketidakpastian masa depan, serta stigma sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tingkat kecemasan lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan lingkungan dibandingkan kemampuan coping yang dimiliki individu.

Selain itu, jumlah responden yang relatif kecil, yaitu 13 orang, dapat memengaruhi kekuatan statistik penelitian dalam mendeteksi hubungan antarvariabel. Ukuran sampel yang terbatas menyebabkan variasi data menjadi lebih sempit sehingga

hubungan yang sebenarnya ada mungkin tidak terdeteksi secara signifikan.

Selanjutnya, hasil uji korelasi antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,001 dengan nilai signifikansi sebesar 0,997 > 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu, sehingga hipotesis kedua (H2) ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,001 menunjukkan hubungan yang sangat rendah atau hampir tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Putri & Kurniawan, 2021) yang menyatakan bahwa *self-awareness* memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengenali dan mengendalikan kecemasan ketika menghadapi tekanan psikologis. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan disebabkan oleh kompleksitas kondisi psikologis anak binaan yang tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran diri, tetapi juga oleh pengalaman traumatis, hubungan keluarga, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan pembinaan yang dijalani sehari-hari.

Selain itu, pengukuran *self-awareness* dan kecemasan dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket yang mengandalkan jawaban subjektif responden. Pada populasi anak binaan, terdapat kemungkinan bahwa sebagian responden belum sepenuhnya mampu mengungkapkan kondisi psikologis yang sebenarnya atau memberikan jawaban yang sesuai dengan harapan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat memengaruhi akurasi data yang diperoleh dan berdampak pada rendahnya hubungan antarvariabel.

Selain menggunakan uji korelasi, penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan coping stress dan *self-awareness* secara simultan terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil uji F diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan nilai  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dan *self-awareness* secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu. Dengan demikian, hipotesis simultan dalam penelitian ini ditolak.

Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,008 atau 0,8%. Hal ini menunjukkan bahwa coping stress dan *self-awareness* hanya memberikan kontribusi sebesar 0,8% terhadap tingkat kecemasan, sedangkan sebesar 99,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi lingkungan pembinaan, dukungan sosial, hubungan keluarga, pengalaman traumatis sebelum memasuki LPKA, kondisi kesehatan mental, serta kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan baru.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* dan *self-awareness* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu, baik secara parsial maupun simultan. Hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat jumlah sampel yang terbatas dan kompleksitas kondisi psikologis anak binaan. Meskipun demikian, *coping stress* dan *self-awareness* tetap merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu karena berperan dalam membantu seseorang memahami dirinya serta

menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *coping stress* dengan tingkat kecemasan sebesar 0,086 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,779 > 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan sebesar 0,001 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,997 > 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu dan hasil uji regresi linear berganda dan uji F, diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan nilai  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa *coping stress* dan *self-awareness* secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada anak binaan di LPKA Kelas II Palu.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya memahami dan menangani kecemasan pada anak binaan perlu dilakukan secara lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai aspek psikososial yang melatarbelakanginya. Faktor-faktor seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan petugas pembinaan, hubungan dengan keluarga, pengalaman hidup sebelum menjalani pembinaan, serta kondisi lingkungan pembinaan dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan anak binaan.

Oleh karena itu, pihak LPKA diharapkan tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan *coping stress* dan *self-awareness*, tetapi juga meningkatkan layanan konseling psikologis, memperkuat dukungan sosial, memfasilitasi hubungan positif antara anak binaan dan keluarga, serta menciptakan lingkungan pembinaan yang kondusif untuk mendukung kesehatan mental anak binaan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis anak binaan di LPKA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 107–118. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201>
- Beaudry, G., Yu, R., Långström, N., & Fazel, S. (2021). 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 & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 46–60. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.01.015>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Fazel, S., Doll, H., & Långström, N. (2008). Mental disorders among adolescents in juvenile detention and correctional facilities: A systematic review and metaregression analysis of 25 surveys.

- Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 47(9), 1010–1019.
- Goleman, D. (2018). Emotional intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, N. N., Hasan, H., Rasido, I., & Puswiartika, D. (2025). The effect of self instruction techniques to reducing academic anxiety on gifted children. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 219–226.
- Jannah, M. (2022). Hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada remaja. *Journal Nursing Care*. <https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/259>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). Model dan tahapan penelitian kuantitatif: Pendekatan teoretis dan praktis dalam kajian pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 724–730. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>
- Rahmah, N. W. M., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2023). Hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 799–808. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.799-808>
- Rasido, I., Hasan, H., Puswiartika, D., & Munifah, M. (2026). Coping strategies as protective factors for mental health and work readiness among students. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-537-9>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. Springer.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. Mind Garden.
- Sugiyono, S. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahfitri, W., & Putra, D. P. (2021). Kesehatan mental warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 226. <https://doi.org/10.29210/30031175000>