

***INFLUENCE OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES TO
LEVEL STRESS CULTIVATION OF MALE BOYS (CASE OF
NON-DRUGS) IN THE HEAD OF CHILDREN PEKANBARU***

Lestari Veronika¹, Zulfan Saam², Raja Arlizon³

E-mail lestariveronika11@yahoo.com, zulfansaam@yahoo.com, r.arlizon@yahoo.co.id

No. Hp. 085244872610, 081365273952, 08127653325

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract: *this study aims to determine the effect of individual counseling on the stress level of non-drug users in the prisons of Pekanbaru children, the research method used is the experimental research which is analyzed by qualitative research subject taken using sampling purposive as 5 non-drug boys in non-drug cases in prison of citizens of Pekanbaru residents the research is pre-test post-test one group design, which is done twice before being given treatment or treatment and after being given treatment post (post-test) with one subject group. This research is conducted by providing individualized counseling services that have been modified 5 times meeting. The results of this study indicate that there is an influence of individual counseling on the stress level of non-drug target boys in Pekanbaru prisons based on the results of questionnaire analysis and observations made by researchers. Before the counseling process ends 2 people assisted men non-drug cases in prisons of Pekanbaru children declared drop out.*

Key Words: *Individual counseling, stress levels, Prison Children.*

PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL TERHADAP TINGKAT STRES WARGA BINAAN ANAK LAKI-LAKI (KASUS NON NARKOBA) DI LAPAS ANAK PEKANBARU

Lestari Veronika¹, Zulfan Saam², Raja Arlizon³

E-mail lestariveronika11@yahoo.com, zulfansaam@yahoo.com, r.arlizon@yahoo.co.id

No. Hp. 085244872610, 081365273952, 08127653325

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang dianalisis secara deskriptif analitik kualitatif. Subjek penelitian diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak 5 orang warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *pre-test post-test one group design*, dimana dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan atau *treatment (pre-test)* dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment (post-test)* dengan satu kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan dengan memberikaan layanan konseling individual yang telah dimodifikasi sebanyak 5 kali pertemuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru berdasarkan hasil analisis angket dan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Sebelum proses konseling berakhir 2 orang warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru dinyatakan bebas (*Drop Out*).

Kata kunci : Konseling Individual, Tingkat Stres, LAPAS

PENDAHULUAN

Negara yang berdasarkan atas hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan atas hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan memberi hukuman bagi yang bersalah. Selain memberi hukuman bagi mereka yang bersalah, negara juga memberi kewajiban untuk membina mereka yang telah melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan.

Mengingat Negara berkewajiban membina mereka yang bersalah, maka berdasarkan UU RI No 12 Tahun 1995 di dirikanlah Lembaga Pemasyarakatan yang merupakan tempat untuk melakukan pembinaan guna membantu narapidana untuk menyadari kesalahannya, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat dan hidup secara wajar sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab.

Menurut UU R.I Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 ayat 6 Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Sedangkan Narapidana adalah Terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaannya dalam waktu tertentu dan di tempatkan di Lembaga Pemasyarakatan. Warga negara yang bersalah dan menjalani masa pidananya di Lembaga Pemasyarakatan dinamakan narapidana. Narapidana merupakan anggota dari masyarakat umum yang memiliki hak dan kewajiban sebagaimana warga negara lainnya, dikarenakan perlakuannya dalam kehidupan sehari-hari telah melakukan kesalahan yaitu melanggar hukum yang berlaku, maka untuk sementara waktu dimasukkan ke dalam Lembaga Pemasyarakatan dan akan kehilangan kemerdekaannya dalam waktu tertentu. Menjalani kehidupan sebagai narapidana di Lembaga Pemasyarakatan bukan merupakan sesuatu yang menyenangkan. Individu dituntut melakukan penyesuaian terhadap kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan.

Penyesuaian yang dilakukan terhadap kehidupan narapidana membutuhkan variabel waktu. Situasi lingkungan yang terpaksa harus dapat dibedakan atas lingkungan fisik maupun sosial. Lingkungan fisik adalah semua benda mati yang ada di sekeliling narapidana, misalnya ruangan sel, bangunan penjara dan pagar penjara. Sedangkan lingkungan sosial terdiri dari teman satu sel, sipir, tukang kebun, tim medis penjara, juru masak, dan rohaniawan. Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat. Keadaan seperti ini dapat menjadi *stressor* yang menyebabkan stres pada narapidana. Stres yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap stres yang dialaminya.

Menurut Saam (2013) Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan pada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya keringat dingin, panas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, tegang, marah, dan agresi. Dalam situasi stres terdapat sejumlah perasaan seperti frustrasi, ketegangan, marah, berada dalam tekanan (*pressure*).

Pada umumnya masa remaja adalah masa yang sangat mencemaskan karena masa dimana mereka mencari identitas diri dan memantapkannya, memiliki sikap yang ingin coba-coba dan tidak suka dengan kekangan atau peraturan-peraturan yang mereka anggap merenggut kebebasan mereka sebagai remaja. Mereka yang di katakan remaja menurut Saam (2013) rentang usia 12-20 tahun.

Lembaga pemasyarakatan seakan merenggut kebebasan atau kemerdekaan dari diri mereka. contohnya anak tidak dapat bersekolah atau mengemban pendidikan ditempat favorit yang mereka inginkan, terpisah dari keluarga yang seharusnya memberikan perhatian dan kasih sayang bagi mereka, tidak ada lagi ibu tempat berbagi cerita, dan masih banyak lagi peran keluarga yang hilang bagi mereka yang berada dalam lembaga pemasyarakatan. tekanan yang lain bisa jadi datang dari lingkungan sosial, bagaimana seseorang memulai komunikasi atau interaksi dengan kondisi lingkungan yang baru agar seseorang dapat di terima dalam lingkungan yang baru tersebut.

Dari hasil penelitian Eko April Ariyanto (2016) menunjukkan bahwa 32, 56 % remaja di Lapas anak mengalami tingkat stress yang sangat tinggi, 67,74 % menunjukkan kategori yang cukup tinggi dan tidak terdapat remaja di Lapas anak yang menunjukkan tingkat stress pada kategori normal/rendah.

Layanan konseling individual dianggap sebagai suatu layanan yang dapat membantu menurunkan tingkat stres warga binaan anak laki-laki di Lapas anak (Kasus Non Narkoba). Menurut Sulistyarini (2014) Konseling individu yaitu satu pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Dengan cara ini, pemberian bantuan diberikan secara *face to face relationship* (hubungan tatap muka atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan seorang konseli untuk tujuan konseling. Hal ini merupakan interaksi antara konselor dan konseli di mana banyak yang berpikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor.

Konseling individual yaitu pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Melalui tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal yang penting tentang diri konseli (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia diri pribadi konseli), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan konseli, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah. Berkaitan dengan hal tersebut masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya sedapat-dapatnya dengan kekuatan konseli itu sendiri.

Berdasarkan fenomena yang ada diharapkan konseling individual dapat membantu konseli/klien dalam mengentaskan masalah, mengoptimalkan potensi yang dimiliki meskipun mereka dalam Lapas serta dapat memajemen tingkat stres bagi anak warga binaan laki-laki di Lapas anak Pekanbaru.

Adapun penelitian yang pernah dilaksanakan peneliti sebelumnya adalah sebagai berikut: Istiana Nurcahyani, Lutfi Fauzan, (2016) mengatakan bahwa efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA dapat menurunkan stres belajar siswa SMA. Sedangkan Nur Hidayah, Made Sulastri, Gede Sedanayasa (2014) mengatakan Penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk mereduksi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran pada siswa kelas X3 SMA Negeri 1 sukasada tahun pelajaran 2013/2014 dapat mengatasi kecemasan yang dialami dari kecemasan yang paling tinggi sampai ke rendah. Ada pun topik yang dibicarakan adalah mengenai pengaruh layanan konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru.

Berdasarkan permasalahan yang didapat, tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk menganalisis:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki di Lapas anak pekanbaru.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres warga binaan anak laki-laki sesudah pelaksanaan konseling individual.
3. Untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki dilapas anak pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B yang terletak di Jl. Bindanak No. 1, pekanbaru. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama bulan dari bulan april sampai bulan juni 2017. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, berupa layanan konseling individual dan selanjutnya dianalisis secara deskriptif analitik kualitatif. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 5 orang anak laki-laki dengan kasus non narkoba dilapas anak Pekanbaru.

Desain penelitian ini adalah *pre-test post-test one group design*, dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan menggunakan angket (*pre-test*) dan setelah melakukan perlakuan (*post-test*) dengan satu kelompok subjek penelitian ini dilakukan dengan memberikan layanan konseling individual selama 5 kali pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. kegiatan konseling konseling individual

Pertemuan	Hari/Tanggal	Materi
Pertemuan I	Senin/ 10 April 2017	Penerimaan diri
	Kamis/13 April 2017	
Pertemuan II	Senin/17 April 2017	Berpikir positif
	Kamis/20 April 2017	
Pertemuan III	Rabu/26 April 2017	Mengubah pola pikir
	Kamis/27 April 2017	
Pertemuan IV	Jum'at/05 mei 2017	Bersyukur (relaksasi/refleksi)
	Senin/08 mei 2017	
Pertemuan V	selasa/09 mei 2017	Bahagia
	Selasa/16 mei 2017	

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Variabel Tingkat Stres Warga Binaan Anak Laki-Laki Kasus Non Narkoba Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Individual

Berdasarkan data variabel tingkat stres sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling individual dapat di lihat pada Tabel 1

Tabel 1, Gambaran data variabel tingkat stres sebelum dan sesudah diberikannya instrumen.

No.	Subjek	Sebelum	Sesudah
1.	GG	90	75
2.	MS	93	65
3.	FS	94	69

Sumber : Data Olahan Penelitian 2017

Berdasarkan data tabel 1, maka dapat dilihat hasil instrumen sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling individual. Dimana sesudah diberikan konseling individual terjadi penurunan tingkat stres pada warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba, namun 2 orang warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba tidak dapat mengikuti proses konseling hingga selesai dikarenakan *dropout*.

2. Aspek-aspek yang belum dan sudah berubah dari diri warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba.

a. Responden GG

Aspek-Aspek yang belum berubah dalam diri GG

1. Saat mengalami masalah berat, emosi tidak terkontrol
2. Perhatian GG tidak dapat fokus saat ada masalah.
3. Tidak dapat tersenyum dan tertawa saat ada masalah.
4. Saat mengalami masalah berat, tekanan darah tinggi.
5. Intensitas buang air kecil tidak normal saat menunggu keputusan sidang.
6. Tidak fokus saat memiliki masalah berat.

Tabel 2, Gambaran aspek-aspek yang sudah berubah dalam diri GG

Aspek – Aspek yang sudah berubah dalam diri GG

1. Optimis dapat berbaur dengan masyarakat ketika keluar nanti
2. Saat bangun tidur punggung dan leher tidak terasa kram, kaku dan berat.
3. Tidak mudah letih, saat melakukan pekerjaan yang harus diselesaikan.
4. Ingat barang yang baru saja diletakkan.
5. Saat mendengar keputusan sidang yang kurang memuaskan, tidak merasa cemas atau marah-marah
6. Konsumsi rokok biasa saja saat memiliki masalah.
7. Saat memiliki masalah berat, menjadi tidak mudah marah.
8. Masa depan akan baik-baik saja.
9. Tidak sakit kepala memikirkan lamanya masa tahanan.

b. Responden MS

Tabel 3, Gambaran aspek-aspek yang belum berubah dalam diri MS

-
- 1) Tidak dapat fokus ketika ada masalah
 - 2) Saat dalam keadaan tertekan hal itu membuat MS tidak terkendali
 - 3) Cemas saat menemui keluarga diruang kunjung
 - 4) Marah - marah ketika mendengar keputusan sidang yang kurang memuaskan
-

Tabel 4, Gambaran aspek-aspek yang sudah berubah dalam diri MS

-
1. Yakin masa depannya akan baik-baik saja
 2. Percaya akan tetap sukses
 3. Tetap bergabung dengan teman meskipun sedang ada masalah
 4. Dapat mengontrol emosi ketika ada masalah
 5. Ingat dimana barang yang baru saja diletakkan.
 6. Tetap tersenyum dan tertawa ketika memiliki masalah
 7. Merasa tidak gagal meskipun di vonis masuk penjara.
 8. Saat mengalami masalah berat menjadi tidak mudah marah.
 9. Kepala terasa sakit ketika memikirkan lamanya masa tahanan.
 10. Saat dipanggil petugas tidak merasa gugup.
-

c. Responden FS

Tabel 5, Gambaran aspek-aspek yang belum berubah dalam diri FS

-
1. Mudah letih, meskipun pekerjaan sedikit.
 2. Pusing kepala saat memikirkan lamanya masa tahanan.
 3. Gugup ketika dipanggil petugas
 4. Meskipun mengasingkan diri bukan berarti sedang memiliki masalah
-

Tabel 6. Gambaran aspek-aspek yang sudah berubah dalam diri FS

-
1. Yakin tetap sukses meskipun divonis masuk penjara
 2. Percaya akan tetap sukses
 3. Optimis dapat berbaur dengan masyarakat setelah keluar dari Lapas.
 4. Tidak sakit kepala memikirkan lamanya masa tahanan
 5. Dapat mengontrol emosi ketika ada masalah
 6. Tidak marah ketika mendengar keputusan sidang yang kurang memuaskan
 7. Tenang ketika bertemu keluarga diruang tunggu
 8. Tidak pelupa
 9. Tidak bergabung dengan teman seperti biasanya meskipun ada masalah.
 10. Tetap tersenyum dan tertawa meskipun memiliki masalah.
 11. Tetap bertindak dalam kendali meskipun memiliki masalah
 12. Masa depan saya akan baik-baik saja.
-

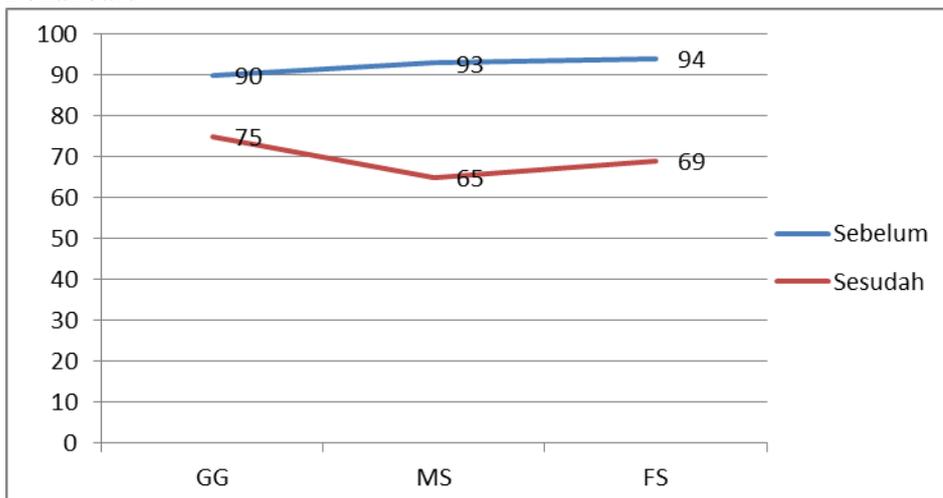
d. Responden J

Berdasarkan hasil instrumen sebelum dilaksanakan konseling individu J memperoleh skor dari hasil angket sebanyak 95. Namun sebelum proses konseling berakhir J telah bebas atau *dropuot* pada tanggal 14 mei 2017. J mengikuti proses konseling sebanyak 5 kali tetapi sebelum pembagian angket dan konseling pada pertemuan ke lima.

e. Reponden HY

Pada *pretest* atau sebelum dilaksanakannya konseling individual skor HY sebesar 100 namun sebelum konseling berakhir atau tepatnya pada tanggal 5 mei 2017 HY *dropout* atau melarikan diri dari Lapas.

Analisis tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru



Gambar 1. Grafik tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru.

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa skor tingkat stres subjek dalam penelitian ini mengalami penurunan pada *post-test* (sesudah diberikan perlakuan) yaitu GG mengalami penurunan sudah diberikan perlakuan sebanyak 25. Selanjutnya MS mengalami penurunan sebanyak 28. Kemudian FS mengalami penurunan sebanyak 25.

PEMBAHASAN

1. Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas Lapas, SID mengatakan bahwa SID sebelumnya pernah melakukan konseling dengan warga binaan anak dan wanita. Kegiatan konseling sudah dimulaisejak tahun 2012. SID mengaku bahwa SID sering melakukan kegiatan konseling, baik konseling individual maupun konseling kelompok. SID memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja dan SID juga memiliki hubungan yang baik dengan Tamping, begitu juga dengan napi dan tahanan yang lain. SID memberikan warga binaan anak kasus non narkoba berjumlah 5 orang yang akan dijadikan subjek dalam penelitian.

2. Deskriptif data warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru

Tabel 7, Gambaran umum *informan* penelitian warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru

Identitas	Informan I	Informan II	Informan III	Informan IV	Informan V
Inisial	MS	GG	FS	J	HY
Usia	17 Tahun	19 Tahun	15 Tahun	18 Tahun	17 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Agama	Kristen	Kristen	Kristen	Kristen	Kristen
Vonis	5 Tahun	2 Tahun 5 Bulan	Masih dalam masa sidang	2 Tahun	-
Sisa Tahanan	4 Tahun	1 Tahun 5 Bulan	-	24 hari	-
Status	Aktif	Aktif	aktif	Bebas	Masa pencarian
Alamat	Kuansing	Sumatra Utara	Pekanbaru	Pelalawan	Pelalawan

Sumber: Olahan data penelitian 2017

3. Pengaruh konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki pekanbaru.

Berdasarkan hasil skor angket sesudah dilaksanakan konseling individual serta pemberian batasan masalah dalam bentuk gambaran tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba, maka dapat dilihat perubahan secara umum pada responden baik dari aspek fisiologis, psikologis, kognitif, perilaku sosial, proses konseling yang dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dan pada saat observasi yang dilakukan peneliti. Maka dapat disimpulkan terdapat

pengaruh konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Terdapat beberapa aspek yang diamati didalam setiap proses kegiatan konseling individual yakni partisipasi responden, interaksi konseling, dinamika konseling, dan suasana yang terjadi selama proses kegiatan konseling individual. Secara umum proses kegiatan konseling individual sudah sesuai dengan apa yang diharapkan didalam kegiatan penelitian ini, setiap responden berpartisipasi dan cukup aktif didalam setiap kegiatan konseling individual, hampir seluruh responden dapat berpartisipasi didalam setiap kegiatan konseling individual, sehingga kegiatan konseling individual dapat berlangsung dinamis dengan suasana yang menyenangkan.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres warga binaan anak laki-laki di Lapas anak Pekanbaru sebelum dengan sesudah dilaksanakan layanan konseling individual. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individual dapat menurunkan tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru. Dapat dilihat berdasarkan perubahan hasil angket atau instrumen dan berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti saat proses konseling sedang berlangsung. Dimana ada responden yang telah merencanakan apa yang akan dilakukan setelah keluar dari Lapas nantinya dan ada pula responden yang memiliki kepercayaan akan mampu berbaur dengan masyarakat setelah keluar dari Lapas.
3. Terdapat pengaruh konseling individual terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkoba di Lapas anak Pekanbaru baik dari aspek fisiologis, psikologis, kognitif dan perilaku sosial. Setelah diberikan konseling individual maka terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat stres

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka di kemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada warga binaan anak di Lapas anak Pekanbaru diharapkan dapat memajemen tingkat stres yang dimiliki dengan mengikuti kegiatan- kegiatan yang bermanfaat dan tetap mengembangkan potensi dalam diri.
2. Kepada pihak Lapas Kelas IIB Pekanbaru hendaknya dapat terus melaksanakan dan meningkatkan kualitas serta kuantitas layanan konseling individual untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menjunjung perwujudan tingkah laku yang lebih efektif.

3. Kepada warga binaan anak laki-laki lapas anak kelas IIB Pekanbaru hendaknya dapat menjalin hubungan yang lebih baik terhadap pegawai atau konselor Lapas dan dapat memanfaatkan layanan konseling yang ada di Lapas untuk meningkatkan pemahaman terhadap kehidupan di Lapas, kehidupan pribadi, kehidupan keluarga, masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan kehidupan yang jauh lebih baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar fokus meneliti pengaruh konseling individu terhadap tingkat stres warga binaan anak laki-laki kasus non narkonba di Lapas anak pekanbaru pada subjek yang lain. seperti lapas wanita, kesiapan anak sebelum keluar dari Lapas, meningkatkan sikap optimis pada warga binaan anak laki-laki dengan masa tahanan lebih dari 1 tahun, dan dengan menggunakan layanan yang berbeda seperti konseling kelompok, bimbingan kelompok, atau menggunakan teknik relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, dkk. 2003. *Teori dan manajemen stress (kontemporer dan islam)*. Malang: Taroda.
- Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti. 2012. Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 11, No.1.
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlita Magdalena Lomboan, dkk. 2015. Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)* Volume 3 Nomor 2
- Eko April Ariyanto. 2016. Tingkat Stress Pada Remaja Di Lapas Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 5, No. 03.
- Erlina Anggraini. 2015. Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan. *Jurnal Teologia* Vol. 26, No. 2
- Esty Rokhyani. 2009. Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi Efektif Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Atau Tes. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan* Vol 10, No 2.
- Faridah Nurmaliyah. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol. 2 No. 3.

- Fatma Sayekti Ruffaida. 2016. Strategi Koping pada Remaja Laki-Laki di Rumah Tahanan Kelas I Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 4, No. 1
- Ferawati dan Siti Amiyakun. 2015. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Husada Bojonegoro. *jumakia* Vol. 1 No. 1.
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga
- Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan. 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* Vol. 1, No. 1.
- Liana Asnita, dkk. 2015. *Hubungan* Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasarakatan. *JOM* Vol 2 No 2.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar*. Bandung: Remaja RosdaKarya
- Nur Hidayah, dkk. 2014. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembanjiran Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X3 Sma Negeri 1 Sukasadatahun Pelajaran 2013/2014. *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2 No. 1.
- Nurul Fatchur Rachma. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK*. Vol. 04 No. 03
- Ozturk, O., and Ocakci, A. F. 2016. The effect of stress management training program on stress coping styles among the adolescents in prison in turkey. *journal of child psychology and psychiatry* Vol. 27 Issue 07.