

**STRATEGI PENCEGAHAN EMOSI NEGATIF ANAK BINAAN DALAM UPAYA  
MENEKAN TINGKAT KEJAHATAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN**

Nanda Salsabila, Dona Raisa Monica, Diah Gustiniati Maulani, Ahmad Irzal Fardiansyah,  
Mamanda Syahputra Ginting

Email: [salsabilaans.23@gmail.com](mailto:salsabilaans.23@gmail.com), [dona.raisa@fh.unila.ac.id](mailto:dona.raisa@fh.unila.ac.id), [diah.gustiniati@fh.unila.ac.id](mailto:diah.gustiniati@fh.unila.ac.id),  
[ahmadirzalf@gmail.com](mailto:ahmadirzalf@gmail.com), [mamanda@fh.unila.ac.id](mailto:mamanda@fh.unila.ac.id)

Universitas Lampung

**ABSTRAK**

Anak binaan di lembaga pemasyarakatan sering kali kesulitan mengendalikan perasaan mereka, yang dapat mengakibatkan meningkatnya kemungkinan tindakan agresif dan aktivitas kriminal di lingkungan tersebut. Ketidakstabilan emosi mereka, bersama dengan tantangan sosial dan psikologis yang mereka hadapi, dapat berkontribusi secara signifikan terhadap perilaku yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, pendekatan yang kuat sangat penting untuk membantu mengelola dan mencegah emosi negatif pada anak-anak ini, memastikan bahwa proses rehabilitasi seefektif mungkin.

Penelitian ini mengeksplorasi berbagai teknik untuk mengekang emosi negatif pada anak binaan dengan memeriksa faktor-faktor psikologis, sosial, dan kebijakan yang terkait dengan pemasyarakatan. Bagian tinjauan pustaka dari penelitian ini menganalisis teori-teori mengenai psikologi perkembangan anak, metode rehabilitasi dalam sistem pemasyarakatan, dan elemen-elemen yang memengaruhi kesejahteraan emosional anak di bawah umur dalam tahanan. Metodologi kualitatif digunakan, dengan memanfaatkan metode pengumpulan data termasuk wawancara, observasi, dan analisis dokumen yang difokuskan pada praktik pemasyarakatan untuk remaja.

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan berbagai metode efektif untuk mencegah emosi negatif pada anak binaan. Ini termasuk mengkategorikan anak-anak berdasarkan tingkat risikonya, menerapkan gaya pengasuhan yang berpusat pada rehabilitasi, dan meningkatkan interaksi keluarga melalui program kunjungan dan kegiatan reflektif seperti acara di mana anak-anak meminta maaf kepada orang tua mereka. Selain itu, inisiatif yang mempromosikan keterampilan positif dan kegiatan yang menarik juga mendukung pertumbuhan anak-anak ini dalam tahanan.

**Article History**

Received: Maret 2025

Reviewed: Maret 2025

Published: Maret 2025

Plagirism Checker No

Prefix DOI:

[10.8734/CAUSA.v1i2.3](https://doi.org/10.8734/CAUSA.v1i2.365)

65

**Copyright : Author**

**Publish by : CAUSA**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<b>Kata Kunci: Perkembangan Anak, Lembaga Pemasyarakatan, dan Psikologis Anak</b>	
---	--

## PENDAHULUAN

Anak-anak yang ditempatkan di lembaga pemasyarakatan harus mengikuti proses rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku mereka. Meskipun demikian, situasi saat ini menunjukkan bahwa banyak remaja di lembaga ini tetap melakukan kegiatan kriminal, meskipun sudah berada dalam sistem peradilan anak. Alasan utama untuk masalah ini adalah kurangnya pengaturan emosi dan perilaku di antara anak-anak ini. Perjuangan mereka untuk mengatasi emosi yang merugikan seperti kemarahan, frustrasi, dan stres dapat memicu tindakan agresif yang mengakibatkan perilaku kriminal lebih lanjut selama dipenjara. Suasana di dalam lembaga pemasyarakatan juga dapat menyebabkan turbulensi emosional di kalangan remaja. Perasaan terisolasi, tekanan dari anak binaan lain, dan kurangnya bantuan psikologis meningkatkan kemungkinan mereka mengalami reaksi emosional yang tidak terkendali. Dalam skenario seperti itu, tanpa tindakan pencegahan yang efektif, perasaan negatif dapat meningkat menjadi perilaku yang semakin berbahaya. Hal ini sangat bertentangan dengan fungsi lembaga pemasyarakatan yang seharusnya memprioritaskan rehabilitasi dan dukungan, yang memungkinkan anak-anak untuk kembali berintegrasi ke dalam masyarakat sebagai individu yang lebih baik. Tidak adanya inisiatif pengelolaan emosi di lembaga ini menjadi hambatan yang signifikan untuk mengurangi kejadian pelanggaran remaja.<sup>1</sup>

Seringkali, dukungan yang diberikan lebih terfokus pada masalah hukum dan pelatihan kejuruan, dengan penekanan yang lebih sedikit pada unsur psikologis, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian emosi dan perilaku. Memang, tanpa keterampilan pengaturan emosi yang efektif, anak binaan mungkin kesulitan untuk menyesuaikan diri dan menahan diri dari perilaku kriminal baik selama berada dalam tahanan maupun setelah dibebaskan. Oleh karena itu, rencana pencegahan yang kuat sangat penting untuk membantu anak binaan dalam mengelola perasaan negatif mereka. Pendekatan dari psikologi, program dukungan, pendampingan masyarakat, dan strategi rehabilitasi yang difokuskan pada pengaturan emosi merupakan langkah-langkah penting untuk menurunkan angka kejahatan di antara anak binaan di dalamnya. Dengan menerapkan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan anak binaan akan memperoleh kendali yang lebih baik atas emosi mereka, sehingga meningkatkan tujuan utama sistem pemasyarakatan, yaitu memberikan bimbingan dan mendorong reintegrasi sosial secara efektif. Menurut data dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas) di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, hingga 19 November 2024, terdapat 274.497 anak yang ditahan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dan Rumah Tahanan (Rutan).

Hal ini mengakibatkan kelebihan kapasitas sebanyak 134.073 anak, melebihi total kapasitas 140.424 orang. Konsep pemasyarakatan berfungsi sebagai alternatif dari sistem penjara kolonial sebelumnya. Melihat konteks ini, orang mungkin bertanya-tanya apa yang membedakan kedua sistem tersebut; penyelidikan ini penting karena berbagai sumber menggambarkan perlakuan terhadap warga binaan dalam kerangka pemasyarakatan lebih

---

<sup>1</sup> Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2). (n.d.)

berbelas kasih, berfokus pada rehabilitasi daripada hukuman atau pembalasan, dengan Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) yang terstruktur sebagai fasilitas yang bertujuan untuk mempersiapkan warga binaan untuk reintegrasi ke dalam masyarakat. Seorang anak yang terlibat dalam kegiatan ilegal didefinisikan sebagai seseorang yang belum mencapai usia yang ditetapkan oleh hukum nasional. Anak di bawah umur dapat melakukan berbagai pelanggaran, mulai dari pelanggaran ringan hingga kejahatan serius.

Seorang anak diklasifikasikan sebagai siapa saja yang berusia di bawah delapan belas tahun, termasuk anak yang belum lahir. Tindakan kriminal merupakan bentuk "perilaku menyimpang." Banyak faktor yang dapat menyebabkan anak-anak terlibat dalam tindakan ilegal. Di antara pengaruh-pengaruh ini adalah situasi keluarga yang tidak stabil, lingkungan yang tidak aman, pengawasan dan keterlibatan orang dewasa yang tidak memadai, pengaruh teman sebaya, penyalahgunaan zat, dan akses terbatas ke pendidikan dan kesempatan yang bermutu. Remaja yang terlibat dalam perilaku kriminal sering kali menghadapi tantangan sosial dan emosional yang signifikan. Mereka dapat berjuang dengan ketidakstabilan emosi, citra diri yang buruk, dan kesulitan dalam interaksi sosial. Selain itu, beberapa mungkin menderita masalah kesehatan mental yang memengaruhi perilaku mereka.<sup>2</sup>

## TINJAUAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Pengaturan emosi berperan penting dalam memengaruhi tindakan individu, terutama bagi mereka yang dipenjarakan di fasilitas pemasyarakatan. Teori pengendalian diri yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi pada tahun 1990 menunjukkan bahwa individu dengan pengendalian diri yang rendah cenderung bertindak impulsif dan terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Bagi warga binaan, pengaturan emosi yang tidak memadai menjadi katalis utama perilaku kriminal yang berkelanjutan, bahkan saat mereka sudah dipenjarakan.<sup>3</sup> Teori perkembangan emosi, sebagaimana diutarakan oleh Goleman pada tahun 1995, menyoroti bahwa individu yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang kuat berjuang untuk mengelola perasaan negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi. Warga binaan, yang menghadapi tekanan mental karena kondisi kehidupan penjara yang terbatas dan seringkali keras, sering kali menunjukkan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi mereka. Akibatnya, mereka dapat mengekspresikan perasaan negatif yang tidak terkendali melalui tindakan agresif dan aktivitas kriminal, termasuk perkelahian, ancaman, dan kekerasan di antara mereka sendiri.

Dalam kerangka pemasyarakatan, teori rehabilitasi menegaskan bahwa tujuan utama kurungan harus melampaui hukuman belaka, yaitu mencakup bimbingan yang mendorong pengembangan pribadi. Meskipun demikian, banyak fasilitas pemasyarakatan cenderung meningkatkan keterampilan kejuruan dan pengetahuan hukum sambil sering mengabaikan aspek manajemen psikologis dan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Andrews dan Bonta pada tahun 2010 mengenai model rehabilitasi kriminal mengungkapkan bahwa metode intervensi yang didorong oleh psikologi, seperti terapi dan pelatihan pengaturan emosi, sangat

---

<sup>2</sup> Pardede, J. A., Rohana, T., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*, 98-108. (n.d.).

<sup>3</sup> Kesuma, D. D. (2016). Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). (n.d.)

efektif dalam menurunkan tingkat kejahatan baik di dalam penjara maupun di masyarakat.<sup>4</sup> Menggunakan perspektif psikologis yang berfokus pada pencegahan emosi negatif dapat melibatkan beberapa teknik, termasuk terapi perilaku kognitif (CBT), program pelatihan mental, dan dukungan sosial yang membantu warga binaan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola perasaan mereka.

Penelitian oleh Novaco pada tahun 1975 menunjukkan bahwa metode manajemen kemarahan melalui CBT secara efektif mengurangi kecenderungan agresif, menjadikannya strategi yang layak untuk mengurangi kejahatan dalam sistem penjara. Selain itu, strategi berorientasi kelompok, seperti dukungan sebaya dan bimbingan dari staf pemasyarakatan yang bertindak sebagai mentor, dapat meningkatkan stabilitas emosional warga binaan. Dari tinjauan pustaka yang disajikan, hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini meliputi:

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara defisit pengaturan emosi dan tingkat kejahatan yang dilakukan oleh warga binaan.
2. Strategi yang ditujukan untuk mencegah emosi negatif melalui cara psikologis dapat secara efektif mengurangi perilaku nakal di kalangan pelanggar muda di fasilitas pemasyarakatan.
3. Inisiatif rehabilitasi yang menggabungkan pelatihan manajemen emosi terbukti lebih efektif dalam menurunkan agresi daripada teknik pembinaan tradisional.

Dengan menerapkan strategi yang tepat untuk mengelola emosi pelanggar muda, diharapkan lingkungan pemasyarakatan dapat berubah menjadi lingkungan yang lebih efektif untuk rehabilitasi, mendorong perilaku yang lebih baik di kalangan remaja, sehingga mengurangi risiko mereka untuk mengulangi pelanggaran selama dan setelah masa kurungan. Pelanggar remaja merujuk pada individu yang berusia di bawah 18 tahun dan terlibat dalam kegiatan ilegal. Mereka mungkin terlibat dalam pelanggaran seperti pencurian, kekerasan, penyerangan, kekerasan seksual, penyalahgunaan zat, atau pelanggaran hukum lainnya. Dalam berbagai sistem hukum, ada metodologi unik untuk menangani pelanggar remaja, dengan fokus pada rehabilitasi mereka dan membantu mereka berintegrasi kembali ke dalam masyarakat mereka.

Tujuannya adalah untuk mengubah tindakan mereka, memastikan keselamatan masyarakat, dan menciptakan peluang bagi para individu muda ini untuk mengarahkan masa depan mereka menuju gaya hidup yang konstruktif dan bermanfaat. Pengembangan jati diri pada remaja sangatlah penting. Saat anak mencari jati dirinya, mereka sering mengalami kendala dalam mengelola dorongan dan keinginannya. Pergumulan ini dapat menyebabkan mereka melakukan tindakan yang tergolong kenakalan remaja, yang dalam situasi tertentu dapat meningkat menjadi pelanggaran yang lebih serius dan melabeli mereka sebagai remaja nakal. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1997, anak nakal didefinisikan sebagai:

- a. Anak di bawah umur yang melakukan tindak pidana; atau
- b. Anak di bawah umur yang melakukan tindakan yang dianggap melanggar hukum bagi anak berdasarkan undang-undang yang berlaku atau peraturan masyarakat lainnya.

---

<sup>4</sup> Ardy, H. K., & Yuska, S. (2022). Dampak Perilaku Petugas Pemasyarakatan dengan Narapidana Pada Strategi Keamanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II b Tuban. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (jpdk)*, 4(6), 3156-3169. (n.d.).

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang taktik untuk mengurangi emosi negatif anak binaan guna menurunkan angka kejahatan di dalam lembaga pemasyarakatan. Metode ini dipilih karena memungkinkan pemeriksaan menyeluruh terhadap pengalaman, tren perilaku, dan keberhasilan inisiatif pengembangan yang digunakan di lembaga-lembaga ini. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Anak yang menawarkan program pengembangan emosional bagi anak binaannya. Partisipan penelitian meliputi anak binaan yang telah melakukan pelanggaran dan staf pemasyarakatan yang bertanggung jawab atas pengembangan anak binaan.

Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan berbagai teknik. Wawancara mendalam dilakukan dengan anak binaan dan petugas pemasyarakatan, untuk memahami unsur-unsur yang menyebabkan emosi negatif dan metode yang diterapkan untuk mengelola perasaan ini di antara anak binaan. Observasi partisipatif digunakan untuk menyaksikan perilaku sehari-hari anak binaan di dalam lembaga, termasuk interaksi sosial dan partisipasi mereka dalam sesi rehabilitasi emosional. Selain itu, dokumentasi ditinjau untuk menganalisis informasi dari laporan internal, berkas anak binaan, dan kebijakan mengenai manajemen emosional di lingkungan pemasyarakatan.<sup>5</sup> Data yang terkumpul dianalisis melalui analisis tematik, yang bertujuan untuk mengenali tren, tema, dan kategori utama yang terkait dengan strategi pencegahan emosi negatif dan dampaknya terhadap perilaku anak binaan. Analisis ini dilakukan melalui beberapa langkah: reduksi data, yang melibatkan penyaringan informasi penting dari wawancara, observasi, dan dokumen; kategorisasi, di mana data disusun berdasarkan tema utama seperti faktor yang menyebabkan emosi negatif, strategi pencegahan yang diterapkan, dan keberhasilan praktik rehabilitasi; dan penarikan kesimpulan untuk menyusun temuan utama yang dapat berfungsi sebagai pedoman untuk meningkatkan strategi pencegahan kejahatan melalui manajemen emosi bagi anak binaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rencana untuk mengurangi perasaan negatif di antara anak binaan guna membantu menurunkan angka kejahatan di Lembaga Pemasyarakatan harus dilaksanakan secara terstruktur dan menyeluruh. Anak binaan yang masih mengalami pertumbuhan psikologis dan emosional memerlukan strategi yang berbeda dari pelaku dewasa. Keadaan emosional mereka cenderung lebih berfluktuasi dan mudah terpengaruh oleh lingkungan mereka. Dengan demikian, langkah-langkah untuk mengekang emosi negatif harus mencakup beberapa faktor, termasuk mengelompokkan anak binaan menurut tingkat risiko mereka, jenis metode pengasuhan yang digunakan, pengaruh keterlibatan keluarga, dan program khusus yang ditujukan untuk meningkatkan kontrol emosional mereka.

Bagian penting dari pendekatan ini adalah kategorisasi anak binaan berdasarkan tingkat risiko mereka. Tidak setiap anak binaan memiliki temperamen atau tingkat agresi yang sama. Beberapa individu mungkin lebih mudah gelisah, memiliki riwayat kekerasan yang nyata, atau

---

<sup>5</sup> Aulia, S., Alfatika, Z. A., Farassadani, H. A., Annisa, F., & Harisuci, T. C. (2024). Efektivitas Psychological First Aid Terhadap Pengelolaan Resiliensi Narapidana Wanita yang Mempunyai Balita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Semarang. *Promotif: Jurn*, 107-121. (n.d.).

dapat memberikan pengaruh yang kuat pada teman sebayanya. Membiarkan remaja berisiko tinggi bergaul dengan anak binaan yang lebih tenang atau mereka yang baru saja masuk ke sistem pemasyarakatan meningkatkan risiko perselisihan dan kekerasan di dalam fasilitas tersebut. Akibatnya, mengkategorikan anak binaan menurut profil risiko mereka dapat menumbuhkan suasana yang lebih mendukung dan mengurangi kemungkinan perilaku agresif.<sup>6</sup>

Di luar pemisahan berbasis risiko, pendekatan pengasuhan dalam sistem penjara penting untuk membentuk karakter dan manajemen emosional anak binaan. Gaya bimbingan yang mengasuh dan rehabilitatif biasanya lebih efektif daripada gaya yang terlalu menghukum dan menindas. Anak binaan yang diasuh dengan kasih sayang, diberi kesempatan untuk membangun kemampuan sosial, dan diberikan dukungan emosional yang memadai lebih mungkin untuk menyesuaikan diri secara positif dan mengubah perilaku mereka. Sebaliknya, fokus hanya pada hukuman dan disiplin yang kaku tanpa unsur rehabilitatif dapat memperburuk kesehatan mental anak binaan dan meningkatkan kemungkinan mereka untuk mengulangi tindak pidana.

Dukungan dari keluarga juga penting dalam inisiatif ini yang bertujuan untuk mengurangi emosi negatif pada anak binaan. Kunjungan rutin dari orang tua atau kerabat dapat memengaruhi kesehatan emosional anak binaan secara positif. Kunjungan ini tidak hanya berfungsi sebagai kesempatan untuk berhubungan kembali tetapi juga memberikan dukungan moral dan emosional yang penting yang dapat membuat anak binaan merasa dihargai dan didukung. Anak-anak yang menikmati kunjungan keluarga secara konsisten biasanya mengalami kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan dengan mereka yang jarang menerima kunjungan atau tidak sama sekali. Oleh karena itu, lembaga pemasyarakatan harus memastikan bahwa pilihan untuk kunjungan keluarga tersedia dan dapat diakses oleh keluarga anak-anak yang ditahan.<sup>7</sup>

Selain kunjungan keluarga, inisiatif unik yang memfasilitasi hubungan emosional antara anak-anak yang ditahan dan orang tua mereka dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi perasaan negatif. Contoh penting dari program semacam itu adalah acara yang mendorong anak-anak yang ditahan untuk mengungkapkan penyesalan kepada orang tua mereka. Inisiatif seperti ini dapat secara signifikan memengaruhi kesejahteraan mental anak-anak yang ditahan, karena mereka diberi kesempatan untuk mengakui kesalahan mereka dan memperbaiki hubungan dengan keluarga mereka. Salah satu jenis inisiatif yang telah diperkenalkan di beberapa lembaga pemasyarakatan adalah praktik anak-anak membasuh kaki ibu mereka, yang berfungsi sebagai isyarat permintaan maaf dan introspeksi. Program ini memiliki pengaruh emosional yang mendalam pada anak-anak yang ditahan dan orang tua mereka, menjadikannya jalur potensial untuk memulihkan hubungan emosional yang positif dan meningkatkan kesadaran moral di antara anak-anak ini.

Meskipun berbagai metode pencegahan telah diterapkan, beberapa tantangan masih menghambat efektivitas upaya ini. Masalah utamanya adalah kurangnya jumlah dan kualitas dukungan dari staf pemasyarakatan. Idealnya, setiap anak binaan harus menerima dukungan

---

<sup>6</sup> Nabila Silvia Sari, N. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Tingkat Stres Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Klas II Pekanbaru (doctoral dissertation, u. I. N. S. S. K. R. (n.d.).

<sup>7</sup> Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran Regulasi Emosi Dalam Memprediksi Efikasi Diri Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi (jipsi)*, 6(2), 122-133. (n.d.).

dan bimbingan yang cukup dari petugas pemasyarakatan untuk memfasilitasi perjalanan rehabilitasi yang efektif. Namun, dalam praktiknya, rasio petugas dan anak binaan sering kali tidak seimbang. Seorang petugas yang bertanggung jawab atas sejumlah besar anak binaan niscaya akan kesulitan untuk memberikan perhatian dan bimbingan yang diperlukan. Situasi ini mengakibatkan kurangnya pengawasan terhadap kesejahteraan emosional anak binaan dan kurangnya intervensi tepat waktu bagi mereka yang menghadapi kesulitan psikologis atau emosional.

### **A. Upaya Penanggulangan dengan Mengurangi Perasaan Negatif pada Anak Binaan**

Mengurangi perasaan negatif pada anak muda yang dipenjara sangat penting untuk mengurangi perilaku kriminal di fasilitas pemasyarakatan. Anak muda yang ditahan sering menghadapi tekanan mental yang berasal dari sejarah pribadi mereka, proses hukum yang mereka jalani, dan kondisi di penjara, yang sering kali ditandai dengan peraturan yang ketat dan konflik interpersonal. Jika perasaan negatif ini tidak ditangani secara efektif, hal itu dapat menyebabkan ekspresi kemarahan, frustrasi, dan kecemasan melalui tindakan kekerasan atau bahkan pelanggaran lebih lanjut selama dipenjara. Dengan demikian, berbagai strategi harus digunakan untuk membantu mereka mengelola emosi dan mengekang perilaku yang merugikan. Cara utama untuk mengatasi respons emosional negatif melibatkan pendekatan psikologis. Terapi individu dan kelompok memainkan peran penting dalam membantu anak muda yang dipenjara untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengarahkan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat. Selama sesi konseling ini, mereka memiliki kesempatan untuk mengartikulasikan perasaan mereka, mengeksplorasi tantangan yang mereka hadapi, dan menerima dorongan emosional dari konselor dan teman sebaya.

Metode ini juga membantu staf pemasyarakatan dan profesional kesehatan mental mengidentifikasi pemicu emosional dan menawarkan respons yang sesuai untuk membantu remaja mengatasi perasaan mereka dengan lebih efektif. Di samping konseling, pelatihan dalam pengaturan emosi berfungsi sebagai langkah ampuh lainnya untuk mengurangi perasaan negatif. Pelatihan ini berfokus pada pengajaran metode relaksasi, disiplin diri, dan teknik untuk mengelola stres dan kemarahan. Remaja harus diinstruksikan untuk mengenali pemicu emosional mereka dan cara mengatasinya dengan cara yang lebih positif. Pendekatan seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dapat membantu mereka mengubah perspektif dan respons mereka terhadap situasi yang menimbulkan stres atau kemarahan.<sup>8</sup> Melalui intervensi ini, mereka akan lebih mampu mengelola emosi mereka dan menjauhi perilaku impulsif yang dapat membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain. Di luar metode psikologis dan pelatihan pengaturan emosi, pendidikan karakter dan nilai-nilai etika memainkan peran penting dalam membantu remaja mengelola perasaan mereka. Inisiatif pendidikan ini dapat diimplementasikan melalui kegiatan keagamaan, pelatihan keterampilan sosial, dan pelajaran yang berfokus pada empati, akuntabilitas, dan kerja sama tim.

Dengan meningkatkan pemahaman moral mereka, remaja yang dipenjara dapat belajar untuk meredakan perasaan negatif mereka dan mengenali akibat dari tindakan mereka terhadap orang-orang di sekitar mereka. Terlibat dalam kegiatan positif seperti pengembangan

---

<sup>8</sup> Saragih, F. W. (2023). Dampak Over Kapasitas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tebing Tinggi (Doctoral Dissertation, Fakultas Magister Hukum, u. I. S. U. (n.d.).

keterampilan dan ekspresi kreatif juga dapat secara signifikan mengurangi emosi negatif pada remaja di fasilitas pasyarakatan. Program yang mengajarkan keterampilan seperti menjahit, berkebun, atau pelatihan teknologi dapat memberikan rasa tujuan dan pencapaian, yang berkontribusi pada kesehatan emosional mereka. Selain itu, kegiatan kreatif seperti seni, musik, dan olahraga menawarkan mereka cara yang konstruktif untuk memproses emosi negatif. Ketika individu-individu muda ini terlibat dalam kegiatan yang bermakna dan produktif, mereka cenderung lebih berkonsentrasi pada pertumbuhan pribadi daripada mengekspresikan perasaan negatif mereka melalui perilaku kriminal atau agresif. Keterlibatan staf pasyarakatan dalam mendukung dan membimbing remaja yang dipenjarakan sangat penting dalam mengontrol emosi negatif. Anggota staf harus memiliki pengetahuan tentang psikologi perkembangan anak dan menggunakan pendekatan yang penuh kasih sayang.

## **B. Faktor-faktor yang Menghambat Pencegahan Emosi Negatif pada Anak-anak di Fasilitas Pasyarakatan**

Mengurangi emosi negatif di antara anak-anak di fasilitas pasyarakatan sangat penting untuk menurunkan angka kejahatan yang terjadi di lembaga-lembaga ini. Meskipun demikian, berbagai hambatan dapat memengaruhi seberapa baik tujuan ini tercapai. Hambatan-hambatan ini dapat muncul dari pengalaman pribadi anak-anak atau pengaruh eksternal seperti suasana penjara, kebijakan organisasi, dan dukungan masyarakat yang tidak memadai. Hambatan utama untuk mengelola emosi negatif pada anak-anak yang dipenjarakan adalah riwayat psikologis mereka dan pengalaman traumatis yang mereka hadapi sebelum dipenjarakan. Banyak individu muda di fasilitas ini berasal dari situasi keluarga yang tidak stabil, pernah menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga, atau pernah tinggal di lingkungan yang penuh dengan aktivitas kriminal. Pengalaman buruk tersebut berkontribusi pada perkembangan perilaku agresif, mudah terprovokasi untuk marah, dan kecenderungan untuk menyelesaikan perselisihan melalui kekerasan. Saat memasuki sistem penjara, mereka sering kali membawa pola pikir dan perilaku yang mapan ini, yang menghalangi keinginan mereka untuk mengadopsi teknik manajemen emosi yang lebih sehat.

Selain itu, kurangnya kesadaran di antara anak binaan mengenai pentingnya pengaturan emosi menimbulkan hambatan yang cukup besar. Banyak anak binaan gagal menyadari bahwa perasaan negatif yang tidak terkendali dapat berdampak buruk pada diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Pemahaman yang terbatas ini menyebabkan keengganan untuk terlibat dalam inisiatif rehabilitasi emosional yang ditawarkan oleh fasilitas pasyarakatan. Sikap defensif dan skeptisisme mereka terhadap sistem rehabilitasi semakin menghalangi mereka untuk bersikap terbuka selama sesi konseling atau mengambil bagian dalam lokakarya manajemen emosional. Dari sudut pandang lingkungan penjara, kondisi yang penuh tekanan dan konflik menghadirkan tantangan signifikan dalam mencegah keadaan emosional yang negatif. Penjara sering kali mengalami kepadatan penghuni, yang mengakibatkan kondisi kehidupan yang buruk, privasi yang minim, dan interaksi sosial yang tidak sehat. Anak binaan yang dipaksa hidup berdampingan dengan sejumlah besar individu dari berbagai latar belakang sering kali mengalami stres dan kecemasan yang meningkat.

Dinamika sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari di penjara dapat memicu ketegangan dan konflik antar anak binaan, yang mempersulit perjuangan mereka untuk menjaga keseimbangan emosional. Selain dinamika sosial, kurangnya kehadiran profesional kesehatan

mental dan staf pelayan masyarakat yang terlatih dalam manajemen emosional menimbulkan tantangan serius. Tidak semua lembaga pelayan masyarakat memiliki akses ke psikolog atau konselor yang secara konsisten menawarkan dukungan kesehatan mental dan pembinaan emosional kepada anak binaan. Petugas pelayan masyarakat biasanya mengutamakan keamanan dan ketertiban daripada rehabilitasi psikologis, yang menyebabkan kurangnya dukungan emosional yang diperlukan bagi remaja yang berada dalam perawatan mereka.<sup>9</sup>

## KESIMPULAN

Mengurangi perasaan negatif pada anak di bawah umur di lembaga pelayan masyarakat sangat penting untuk menurunkan angka kejahatan yang terjadi di lingkungan tersebut. Anak muda yang kesulitan mengendalikan emosinya sering kali mengekspresikan diri melalui perilaku kekerasan, perselisihan antarpribadi, dan bahkan pelanggaran lebih lanjut. Oleh karena itu, penerapan teknik pengelolaan emosi yang efektif sangat penting untuk menumbuhkan lingkungan yang lebih mendukung untuk melatih dan membantu rehabilitasi anak muda di lembaga pelayan masyarakat. Beberapa langkah dapat digunakan untuk mengekang emosi negatif di kalangan anak muda, termasuk intervensi psikologis seperti konseling dan terapi, pelatihan dalam pengelolaan emosi, pendidikan karakter, dan menawarkan kegiatan konstruktif seperti pengembangan keterampilan dan kegiatan kreatif. Inisiatif ini bertujuan untuk membantu anak-anak di lembaga pelayan masyarakat dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih bermanfaat.

Selain itu, dukungan staf pelayan masyarakat yang berpengetahuan dalam psikologi anak sangat penting dalam membimbing dan membimbing anak-anak muda ini menuju transformasi positif. Meskipun demikian, beberapa kendala menghalangi efektivitas inisiatif ini. Latar belakang psikologis para tahanan, yang sering kali berasal dari lingkungan yang penuh tantangan dan kekerasan, di samping kurangnya kesadaran umum tentang pentingnya pengaturan emosi dan tekanan masyarakat dalam fasilitas pelayan masyarakat, menghadirkan hambatan yang signifikan terhadap proses rehabilitasi. Selain itu, kelangkaan personel yang berkualifikasi seperti psikolog dan konselor, selain seringnya terjadi kepadatan penghuni di penjara, semakin memperburuk perjuangan untuk mengelola dan mencegah emosi negatif di antara para anak binaan. Mengingat berbagai kesulitan ini, sangat penting untuk mengadopsi pendekatan yang lebih terorganisasi dan berkelanjutan untuk mencegah emosi negatif pada anak binaan. Fasilitas pelayan masyarakat perlu meningkatkan ketersediaan tenaga profesional di bidang psikologi dan rehabilitasi, meningkatkan kondisi kehidupan ke arah yang lebih manusiawi, dan memperkuat kolaborasi dengan berbagai pemangku kepentingan, termasuk keluarga dan masyarakat, untuk membantu merehabilitasi para pelanggar. Dengan strategi yang tepat dan pelaksanaan yang lebih efektif, diharapkan anak binaan akan mengembangkan pengaturan emosi yang lebih baik, sehingga mengurangi kemungkinan mereka untuk mengulangi tindak pidana baik di dalam maupun di luar lingkungan pelayan masyarakat.

---

<sup>9</sup> Rahayu, M. S. (2023). *Coping Strategi Narapidana Perempuan di Lembaga Pelayan Masyarakat Perempuan Kelas IIa Bandung* (doctoral dissertation, p. (n.d.).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas Ii A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2). (N.D.).
- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran Regulasi Emosi Dalam Memprediksi Efikasi Diri Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi (Jipsi)*, 6(2), 122-133. (N.D.).
- Ardy, H. K., & Yuska, S. (2022). Dampak Perilaku Petugas Pemasyarakatan Dengan Narapidana Pada Strategi Keamanan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iib Tuban. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(6), 3156-3169. (N.D.).
- Aulia, S., Alfatika, Z. A., Farassadani, H. A., Annisa, F., & Harisuci, T. C. (2024). Efektivitas Psychological First Aid Terhadap Pengelolaan Resiliensi Narapidana Wanita Yang Mempunyai Balita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii-A Semarang. *Promotif: Journ*, 107-121. (N.D.).
- Kesuma, D. D. (2016). Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). (N.D.).
- Nabila Silvia Sari, N. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Tingkat Stres Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas Ii Pekanbaru (Doctoral Dissertation, U. I. N. S. S. K. R. (N.D.).
- Pardede, J. A., Rohana, T., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*, 98-108. (N.D.).
- Rahayu, M. S. (2023). Coping Strategi Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Bandung (Doctoral Dissertation, P. (N.D.).
- Saragih, F. W. (2023). Dampak Over Kapasitas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii B Tebing Tinggi (Doctoral Dissertation, Fakultas Magister Hukum, U. I. S. U. (N.D.).
- Syifa, S. (2024). A. K. T. R. A. P. K. (Studi K. Di L. P. K. A. K. I. B. L. (N.D.).