Humor dan Mewarnai Mandala pada Anak Binaan: Implikasi bagi Tata Kelola Pendidikan di LPKA

Suri Mutia Siregar[12], Suwaibah Islamiyah[2], Faiza Tazkia Shafika[2], Dina Nazriani[23]

[1]Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Medan
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara
[3]Teknologi Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Medan

[1]suri.mutia@usu.ac.id
[2]suwaibah.lmy@gmail.com
[3]tazkiafaiza128@gmail.com
[4]nazriani.dina@usu.ac.id

Abstrak

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) tidak hanya menjalankan fungsi pembinaan, tetapi juga menyelenggarakan pendidikan dan pengembangan keterampilan bagi anak binaan. Proses tersebut berlangsung dalam lingkungan dengan kebebasan terbatas serta berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosional anak selama mengikuti kegiatan. Penelitian ini bertujuan mengintegrasikan temuan dua penelitian mengenai humor dan mewarnai mandala sebagai aktivitas pendukung psikologis serta merumuskan implikasinya bagi tata kelola pendidikan di LPKA. Kedua penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental dan masing-masing melibatkan 20 anak binaan yang terbagi dalam kelompok eksperimen (n=10) dan kelompok kontrol (n=10). Mewarnai mandala dan tayangan humor masing-masing diberikan sebanyak tiga sesi. *Perceived stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan penelitian humor juga menggunakan PANAS untuk mengukur perubahan afek selama kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa mewarnai mandala (p=0,620) dan humor (p=0,939) belum menurunkan *perceived stress* secara signifikan. Meskipun demikian, mewarnai mandala memberikan pengalaman berupa perasaan lebih tenang, rileks, nyaman, dan fokus, sedangkan humor menunjukkan penurunan afek negatif selama tiga sesi, dengan penurunan yang signifikan pada dua sesi pertama. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua aktivitas lebih tepat ditempatkan sebagai aktivitas pendukung psikologis daripada intervensi utama untuk menurunkan *perceived stress*. Integrasi temuan memberikan implikasi bahwa pemilihan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi aktivitas pendukung dalam tata kelola pendidikan di LPKA perlu mempertimbangkan kebutuhan psikologis anak serta manfaat yang muncul selama kegiatan.

Kata Kunci: anak binaan, humor, LPKA, mewarnai mandala, pendidikan dan pembinaan, stres.

Abstract

The Juvenile Correctional Institution (LPKA) not only provides rehabilitation services but also delivers education and skills development for juveniles under its care. These processes take place in an environment with restricted freedom and various psychological pressures

that may affect juveniles' emotional states while participating in educational activities. This study aimed to integrate the findings of two studies on humor and mandala coloring as psychological support activities and to formulate their implications for educational governance in LPKA. Both studies employed a quantitative quasi-experimental design and each involved 20 juveniles divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). Mandala coloring and humor videos were each administered in three sessions. *Perceived stress* was measured using the *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), while the humor study also used the PANAS to assess changes in affect during the activities. The results showed that neither mandala coloring (p=0.620) nor humor (p=0.939) significantly reduced *perceived stress*. Nevertheless, mandala coloring was associated with subjective experiences of feeling calmer, more relaxed, comfortable, and focused, while humor reduced negative affect across the three sessions, with significant reductions during the first two sessions. These findings suggest that both activities are more appropriately positioned as psychological support activities rather than primary interventions for reducing *perceived stress*. The integrated findings indicate that the selection, implementation, monitoring, and evaluation of support activities within educational governance in LPKA should consider juveniles' psychological needs and the benefits that emerge during the activities.
Keywords: education and rehabilitation, humor, juveniles, LPKA, mandala coloring, stress.

1. PENDAHULUAN

"Bagaimana proses pendidikan dapat mencapai tujuannya ketika anak yang menjalaninya sedang berjuang menghadapi stres?"

Pendidikan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) berlangsung dalam kondisi yang berbeda dari pendidikan pada umumnya. Anak binaan di LPKA memiliki kebutuhan untuk belajar, berkembang, dan mempersiapkan masa depan meskipun menjalani kehidupan dengan kebebasan terbatas. Pendidikan menjadi salah satu layanan yang diberikan selama anak menjalani pembinaan di LPKA (Maisun, 2020; Pemerintah Indonesia, 2012). Di sisi lain, anak binaan juga berada pada fase remaja yang ditandai berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial serta tugas perkembangan, seperti pembentukan identitas, hubungan dengan teman sebaya, dan persiapan masa depan (World Health Organization, 2023; Monks et al., 2014; Santrock, 2019; Erikson, 1968). Proses perkembangan tersebut menjadi lebih kompleks karena keterbatasan ruang gerak, interaksi sosial, dan hubungan dengan keluarga dapat menjadi sumber tekanan psikologis (Sholichatun, 2011).

Pra-riset terhadap tujuh anak binaan di LPKA menunjukkan berbagai tekanan psikologis meliputi kerinduan terhadap keluarga, kesulitan tidur, kejenuhan terhadap rutinitas, keterbatasan kebebasan, kekhawatiran terhadap masa depan, kecemasan menghadapi kehidupan setelah bebas, takut mendapatkan stigma, kesulitan mendapatkan pekerjaan dan kekhawatiran sulit membangun kembali hubungan sosial setelah keluar dari lembaga pembinaan (Islamiyah, 2026; Shafiqa, 2026). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perpisahan dengan keluarga, kejenuhan, beban pikiran, gangguan konsentrasi, kegelisahan, serta kecemasan mengenai masa depan menjadi sumber stres bagi anak binaan (Sholichatun, 2011; Situmorang, 2025; Ardi et al.,

2022). Tekanan tersebut dapat dipahami melalui konsep *perceived stress*, yaitu sejauh mana individu menilai situasi kehidupannya sebagai tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan membebani (Cohen et al., 1983). Stres dapat memengaruhi kondisi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku individu (Sarafino & Smith, 2011), sehingga kondisi psikologis anak perlu menjadi perhatian ketika proses pendidikan berlangsung bersamaan dengan berbagai tekanan selama menjalani pembinaan.

Perhatian terhadap kondisi psikologis menjadi semakin penting karena sebagian anak binaan mengalami kesulitan mengikuti kegiatan pendidikan yang diberikan. Wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian anak mengalami kesulitan mengikuti kegiatan edukasi yang didominasi metode ceramah, sementara kegiatan yang mengarah pada kesenian dan diminati anak masih terbatas (Islamiyah, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyelenggaraan pendidikan tidak cukup hanya menyediakan kegiatan belajar, tetapi juga perlu mempertimbangkan karakteristik dan kondisi psikologis anak sebagai peserta didik. Gagnon et al. (2022) menjelaskan bahwa pendidikan berkualitas dalam lingkungan *juvenile corrections* perlu mengintegrasikan kurikulum dan pembelajaran dengan dukungan perilaku dan kesehatan mental, sumber daya manusia, keamanan, serta persiapan transisi anak kembali ke masyarakat. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan masih adanya kesenjangan dalam pembelajaran yang responsif, penggunaan media, evaluasi, dan penyesuaian layanan terhadap kebutuhan individual anak di LPKA (Meggy et al., 2026).

Kondisi tersebut menempatkan kebutuhan psikologis anak sebagai salah satu pertimbangan dalam tata kelola pendidikan di LPKA. Tata kelola pendidikan dalam penelitian ini dipahami pada level pengelolaan program yang mencakup pemilihan kegiatan sesuai kebutuhan anak, pengaturan pelaksanaan, pemantauan keterlibatan dan respons anak, serta evaluasi manfaat kegiatan. Perhatian terhadap kondisi psikologis tidak dimaksudkan untuk mengubah pendidikan menjadi intervensi psikologis, tetapi untuk menciptakan kondisi yang lebih mendukung keterlibatan anak dalam proses pendidikan (Gagnon et al., 2022; Meggy et al., 2026). Pendekatan tersebut juga sejalan dengan kajian program psiko-sosio-edukatif dalam sistem peradilan anak yang menunjukkan pentingnya dukungan psikologis, pendidikan, dan bimbingan yang disesuaikan dengan konteks pelaksanaannya (Buestán-Játiva et al., 2026).

Salah satu bentuk dukungan yang dapat dipertimbangkan adalah aktivitas psikologis yang sederhana dan rekreatif. Pra-riset menunjukkan bahwa saat ini anak binaan telah menggunakan berbagai aktivitas seperti berjalan, tidur, berbicara dengan teman, menggambar, menulis, dan menonton televisi untuk mengalihkan perhatian dari tekanan dan kejenuhan (Shafiqa, 2026). Aktivitas tersebut relevan dengan *emotion-focused coping*, yaitu upaya mengelola respons emosional ketika sumber tekanan sulit diubah secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984).

Humor dan mewarnai mandala memiliki karakteristik untuk memberikan dukungan psikologis pada anak binaan melalui mekanisme yang berbeda. Humor menghadirkan pengalaman menyenangkan melalui *mirth*, senyum, dan tawa (Martin & Ford, 2018), sedangkan mewarnai mandala mengarahkan perhatian pada aktivitas visual yang terstruktur dan repetitif sehingga dapat membantu mengalihkan perhatian sementara dari pikiran yang mengganggu (Xie & Wang, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan manfaat humor terhadap stres (Alisaid, 2019; Rahmah & Murdiana, 2023; Azzahra & Zulfebriges, 2024; Dwijayanti, 2023), sedangkan mewarnai mandala telah dikaji dalam kaitannya

dengan kecemasan dan stres pada berbagai kelompok (Curry & Kasser, 2005; Rizky et al., 2020; Shukla & Jain, 2024; Fan & Hui, 2025).

Humor dan mewarnai mandala merupakan intervensi yang relatif sederhana, mudah diterapkan, dan bersifat rekreatif sehingga dapat digunakan sebagai aktivitas pendukung psikologis dalam pendidikan di LPKA. Manfaat kedua aktivitas dapat dilihat dari perubahan *perceived stress*, respons emosional, dan keterlibatan anak selama mengikuti kegiatan. Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji humor dan mewarnai mandala secara terpisah, sedangkan kajian yang mengintegrasikan temuan kedua aktivitas dalam konteks tata kelola pendidikan di LPKA masih terbatas. Integrasi temuan tersebut dapat memberikan gambaran mengenai manfaat dan keterbatasan masing-masing aktivitas sebagai pertimbangan dalam memilih, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan anak binaan (Gagnon et al., 2022; Meggy et al., 2026).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengintegrasikan temuan dua penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan secara terpisah mengenai humor dan mewarnai mandala pada anak binaan serta merumuskan implikasinya bagi tata kelola pendidikan di LPKA. Integrasi kedua penelitian tidak dimaksudkan untuk menentukan aktivitas yang lebih unggul, tetapi untuk mengidentifikasi perubahan *perceived stress* dan respons psikologis yang muncul pada masing-masing aktivitas serta mempertimbangkan posisinya sebagai aktivitas pendukung psikologis dalam pemilihan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pendidikan yang lebih responsif terhadap kondisi emosional anak binaan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan temuan dari dua penelitian kuantitatif kuasi-eksperimental yang dilaksanakan secara terpisah di LPKA, yaitu penelitian mengenai humor dan mewarnai mandala. Masing-masing penelitian dianalisis secara terpisah sesuai dengan desain dan data yang diperoleh. Integrasi dilakukan setelah analisis masing-masing penelitian selesai dengan menyandingkan temuan mengenai *perceived stress*, respons emosional, keterlibatan selama kegiatan, dan pengalaman subjektif anak binaan. Temuan dari kedua penelitian kemudian disintesis untuk mengidentifikasi manfaat dan keterbatasan masing-masing aktivitas serta merumuskan implikasinya bagi tata kelola pendidikan di LPKA. Data kedua penelitian tidak digabungkan dan tidak dianalisis untuk membandingkan efektivitas humor dan mewarnai mandala secara langsung.

Penelitian pertama menguji pengaruh aktivitas mewarnai mandala terhadap *perceived stress*, sedangkan penelitian kedua menguji pengaruh tayangan humor terhadap *perceived stress*. Kedua penelitian memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing serta menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) sebagai instrumen utama pengukuran stres. Integrasi temuan dilakukan setelah analisis masing-masing penelitian selesai tanpa menggabungkan data mentah kedua penelitian menjadi satu sampel statistik.

2.1 Desain dan Karakteristik Subjek Penelitian

Rancangan kedua penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi-eksperimental dengan karakteristik sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Desain kuasi-eksperimental dipilih karena pembentukan kelompok tidak dilakukan melalui randomisasi

penuh, sesuai dengan keterbatasan pelaksanaan penelitian pada lingkungan institusional (Creswell & Creswell, 2023).

Tabel 1. Desain dan Karakteristik Subjek Penelitian

Aspek	Mewarnai Mandala	Humor
Pendekatan	Kuantitatif	Kuantitatif
Jenis penelitian	Kuasi-eksperimental	Kuasi-eksperimental
Desain	*Pretest-posttest control group design*	*Nonequivalent control group design*
Lokasi	LPKA Kelas I Medan	LPKA Kelas I Medan
Teknik sampling	*Purposive sampling*	*Purposive sampling*
Jumlah partisipan	20 anak binaan	20 anak binaan
Kelompok eksperimen	10 anak	10 anak
Kelompok kontrol	10 anak	10 anak
Dasar seleksi	Kriteria inklusi dan rekomendasi petugas LPKA	Skrining DASS-21 kategori stres sedang hingga tinggi
Perlakuan	Mewarnai mandala	Tayangan humor
Jumlah sesi	3 sesi	3 sesi
Durasi	±60 menit/sesi	15 menit/sesi
Pengukuran	*Pretest, posttest,* dan *follow-up*	*Pretest, posttest,* dan *follow-up*

Jumlah keseluruhan partisipan dari kedua penelitian mencapai 40 anak binaan. Angka tersebut merupakan akumulasi dua sampel penelitian yang berbeda dan tidak diperlakukan sebagai satu sampel statistik karena masing-masing penelitian memiliki kelompok, waktu pelaksanaan, perlakuan, dan prosedur eksperimen tersendiri.

2.2 Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan beberapa instrumen sesuai dengan tujuan pengukuran pada setiap tahapan penelitian. PSS-10 menjadi instrumen utama kedua penelitian, sedangkan DASS-21 dan PANAS digunakan secara khusus pada penelitian humor. Instrumen serta fungsi masing-masing pengukuran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Instrumen dan Fungsi Pengukuran

Instrumen/Data	Mewarnai Mandala	Humor	Fungsi
PSS-10	✓	✓	Mengukur *perceived stress*
DASS-21	–	✓	Skrining tingkat stres calon partisipan
PANAS	–	✓	Mengukur afek positif dan negatif sesaat
Manipulation check	✓	✓	Memastikan aktivitas diterima sesuai rancangan
Observasi	✓	✓	Merekam respons selama aktivitas
Wawancara *follow-up*	✓	✓	Menggali pengalaman dan perubahan yang dirasakan

Keterangan:

PSS-10 = *Perceived Stress Scale-10*, dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) untuk mengukur sejauh mana situasi kehidupan dipersepsikan sebagai tidak dapat diprediksi, sulit dikendalikan, dan membebani. Kedua penelitian menggunakan versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Hakim et al. (2024). Studi adaptasi tersebut mendukung struktur dua faktor PSS-10 yang terdiri atas *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy* serta menunjukkan properti psikometrik yang memadai.

DASS-21 = *Depression Anxiety Stress Scale-21*, dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Instrumen tersebut terdiri atas tiga dimensi, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian humor hanya menggunakan skor tujuh butir dimensi stres sebagai dasar seleksi partisipan. Skor dimensi stres menggambarkan kesulitan untuk rileks, ketegangan atau rangsangan saraf, serta kecenderungan mudah kesal atau gelisah. Versi Bahasa Indonesia yang digunakan mengacu pada adaptasi Hakim dan Aristawati (2023), dengan *construct reliability* dimensi stres sebesar 0,77.

PANAS = *Positive and Negative Affect Schedule*, dikembangkan oleh Watson et al. (1988) untuk mengukur dua dimensi afek, yaitu *positive affect* dan *negative affect*. Penelitian humor menggunakan PANAS sebelum

dan sesudah setiap sesi tayangan untuk menangkap perubahan emosi sesaat (*state affect*) yang muncul setelah paparan stimulus humor.

Pemakaian DASS-21 dan PSS-10 memiliki fungsi yang berbeda pada penelitian humor. DASS-21 digunakan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan gejala stres pada tahap skrining, sedangkan PSS-10 digunakan untuk mengukur penilaian kognitif individu terhadap tekanan yang dirasakan dalam kehidupannya (*perceived stress*) pada *pretest* dan *posttest* (Cohen et al., 1983; Lovibond & Lovibond, 1995; Shafiqa, 2026).

2.3 Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data kedua penelitian memiliki tahapan umum berupa persiapan, pengukuran awal, pemberian perlakuan, pengukuran akhir, dan *follow-up*. Bentuk perlakuan dan pengukuran selama sesi berbeda sesuai dengan karakteristik masing-masing aktivitas. Ringkasan prosedur penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Prosedur Pengumpulan Data Kedua Penelitian

Tahap	Mewarnai Mandala	Humor
Persiapan	Perizinan, seleksi partisipan, PSS-10, lembar mandala, dan alat mewarnai	Perizinan, skrining DASS-21, PSS-10, PANAS, dan tayangan humor
Pretest	PSS-10 pada kelompok eksperimen dan kontrol	PSS-10 pada kelompok eksperimen dan kontrol
Sesi 1	Mewarnai mandala ±60 menit	PANAS awal → humor 15 menit → PANAS akhir
Sesi 2	Mewarnai mandala ±60 menit	PANAS awal → humor 15 menit → PANAS akhir
Sesi 3	Mewarnai mandala ±60 menit	PANAS awal → humor 15 menit → PANAS akhir
Evaluasi sesi	Observasi, *manipulation check,* dan *sharing*	Observasi dan *manipulation check*
Posttest	PSS-10 pada kelompok eksperimen dan kontrol	PSS-10 pada kelompok eksperimen dan kontrol
Follow-up	9 hari setelah intervensi terakhir	1 minggu setelah intervensi terakhir pada kelompok eksperimen
Data pendukung	Wawancara pengalaman partisipan	Wawancara pengalaman partisipan

2.3.1 Prosedur Mewarnai Mandala

Kelompok eksperimen mengikuti tiga sesi mewarnai *pre-drawn mandala*. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Partisipan memperoleh lembar pola mandala dan perlengkapan mewarnai, kemudian diminta mewarnai sesuai dengan kreativitas dan pilihan warna masing-masing. Keseragaman perlakuan dijaga melalui penggunaan media, lokasi, dan durasi aktivitas yang sama pada seluruh partisipan kelompok eksperimen (Islamiyah, 2026).

Sesi pertama diawali dengan pengukuran *pretest* menggunakan PSS-10. Sesi ketiga diikuti *manipulation check*, sesi berbagi pengalaman, dan pengukuran *posttest*. Kelompok kontrol mengikuti pengukuran *pretest* dan *posttest* tanpa memperoleh aktivitas mewarnai mandala selama periode eksperimen.

Pengukuran *follow-up* dilaksanakan sembilan hari setelah sesi intervensi terakhir. Wawancara juga dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman partisipan selama mengikuti kegiatan, perubahan yang dirasakan, serta pandangan terhadap manfaat aktivitas mewarnai mandala. Sebanyak 17 partisipan mengikuti pengukuran *follow-up*, terdiri atas sembilan anak dari kelompok eksperimen dan delapan anak dari kelompok kontrol (Islamiyah, 2026).

2.3.2 Prosedur Humor

Kelompok eksperimen mengikuti tiga sesi tayangan humor *self-enhancing* dengan durasi 15 menit pada setiap sesi. Pengukuran PANAS dilakukan sebelum tayangan dimulai dan kembali dilakukan setelah tayangan selesai. Observer mencatat respons perilaku partisipan selama tayangan berlangsung, sedangkan *manipulation check* diberikan untuk memastikan bahwa stimulus dipersepsikan sebagai humor oleh partisipan (Shafiqa, 2026). Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengisi PSS-10 sebelum rangkaian perlakuan sebagai *pretest*. PSS-10 kembali diberikan kepada kedua kelompok setelah sesi ketiga sebagai *posttest*. Kelompok kontrol tidak memperoleh tayangan humor selama periode eksperimen (Shafiqa, 2026).

Pengukuran *follow-up* dilaksanakan satu minggu setelah sesi humor terakhir pada kelompok eksperimen. Wawancara pada tahap tersebut menggali pengalaman partisipan selama mengikuti kegiatan, perubahan yang dirasakan setelah tayangan humor, serta manfaat yang dipersepsikan oleh partisipan. Data wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil pengukuran kuantitatif (Shafiqa, 2026).

2.4 Analisis Data

Analisis statistik dilakukan secara terpisah sesuai dengan desain dan karakteristik data masing-masing penelitian. Penggabungan skor kedua penelitian tidak dilakukan karena humor dan mewarnai mandala tidak dirancang sebagai dua kondisi perlakuan dalam satu eksperimen. Teknik analisis utama disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Teknik Analisis Data

Analisis	Mewarnai Mandala	Humor
Uji normalitas	Shapiro–Wilk	Tidak dilakukan
Uji homogenitas	Uji homogenitas varians	Tidak dilakukan
Dasar pemilihan statistik nonparametrik	Hasil uji asumsi dan ukuran sampel kecil	Ukuran sampel kecil dan pertimbangan asumsi normalitas
Perubahan skor berpasangan	*Wilcoxon Signed-Rank Test*	*Wilcoxon Signed-Rank Test*
Perbandingan kelompok	*Mann–Whitney U Test* terhadap *gain score*	*Mann–Whitney U Test*
Analisis *follow-up*	*Wilcoxon Signed-Rank Test*	*Wilcoxon Signed-Rank Test*
Analisis PANAS	–	*Wilcoxon Signed-Rank Test*

2.5 Integrasi Temuan Kedua Penelitian

Integrasi dilakukan pada tahap interpretasi setelah analisis statistik masing-masing penelitian selesai. Data mentah dari 40 partisipan tidak digabungkan menjadi satu basis data analisis karena setiap penelitian menggunakan kelompok partisipan, waktu pelaksanaan, durasi intervensi, dan prosedur perlakuan yang berbeda. Nilai statistik kedua penelitian juga tidak digunakan untuk menentukan apakah humor lebih efektif daripada mewarnai mandala atau sebaliknya.

Sintesis hasil diarahkan pada tiga komponen, yaitu perubahan *perceived stress* yang diukur melalui PSS-10, respons emosional dan perilaku selama pemberian aktivitas, serta pengalaman subjektif partisipan yang diperoleh melalui data pendukung. Hasil sintesis digunakan untuk mengidentifikasi manfaat dan keterbatasan masing-masing aktivitas serta merumuskan implikasinya bagi pemilihan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi aktivitas pendukung psikologis dalam tata kelola pendidikan di LPKA.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

3.1.1 Hasil Penelitian Mewarnai Mandala

Penelitian mewarnai mandala melibatkan 20 anak binaan yang terdiri atas 10 partisipan kelompok eksperimen dan 10 partisipan kelompok kontrol. Seluruh partisipan mengikuti pengukuran *pretest* dan *posttest*. Pengukuran *follow-up* sembilan hari setelah sesi terakhir diikuti oleh 17 partisipan, yaitu sembilan partisipan kelompok eksperimen dan delapan partisipan kelompok kontrol (Islamiyah, 2026).

Kelompok eksperimen menunjukkan kecenderungan penurunan rata-rata skor *perceived stress* dari 21,00 pada *pretest* menjadi 20,40 pada *posttest* dan 20,11 pada *follow-up*. Nilai median juga menurun dari 20,50 pada *pretest* menjadi 19,00 pada *posttest*, kemudian menjadi 20,00 pada *follow-up*. Kelompok kontrol menunjukkan pola berbeda dengan peningkatan rata-rata skor dari 17,00 pada *pretest* menjadi 17,90 pada *posttest* dan 21,13 pada *follow-up*. Nilai median kelompok kontrol meningkat dari 17,00 menjadi 18,50 dan selanjutnya 20,50. Gambaran perubahan skor kedua kelompok disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Gambaran Skor *Perceived Stress* Penelitian Mewarnai Mandala

Kelompok	Pengukuran	n	Mean	Median
Eksperimen	*Pretest*	10	21,00	20,50
	Posttest	10	20,40	19,00
	Follow-up	9	20,11	20,00
Kontrol	*Pretest*	10	17,00	17,00
	Posttest	10	17,90	18,50
	Follow-up	8	21,13	20,50

Keterangan: *Perceived stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). *Follow-up* dilaksanakan sembilan hari setelah sesi intervensi terakhir.

Data pada Tabel 5 memperlihatkan kecenderungan perubahan yang berbeda antara kedua kelompok. Skor kelompok eksperimen relatif menurun setelah aktivitas mewarnai mandala, sedangkan skor kelompok kontrol cenderung meningkat selama periode pengukuran. Kecenderungan deskriptif tersebut tidak diikuti oleh perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil pengujian *pretest–posttest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen tidak mengalami perubahan *perceived stress* yang signifikan ($W = 32{,}50$; $z = 0{,}5096$; $p = 0{,}644$). Kelompok kontrol juga tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($W = 13{,}00$; $z = -0{,}7001$; $p = 0{,}527$). Perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan $U = 57{,}00$; $p = 0{,}620$; dan *rank-biserial correlation* sebesar −0,140. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan *perceived stress* pada kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hipotesis mengenai pengaruh mewarnai

mandala terhadap penurunan stres anak binaan tidak didukung oleh hasil penelitian (Islamiyah, 2026).

Tabel 6. Hasil Pengujian *Perceived Stress* pada Penelitian Mewarnai Mandala

Perbandingan	Statistik	p	Hasil
Eksperimen: *pretest–posttest*	W = 32,50; z = 0,5096	0,644	Tidak signifikan
Kontrol: *pretest–posttest*	W = 13,00; z = −0,7001	0,527	Tidak signifikan
Eksperimen vs. kontrol (*gain score*)	U = 57,00; RBC = −0,140	0,620	Tidak signifikan

Keterangan: W = statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*; U = statistik *Mann–Whitney U Test*; RBC = *rank-biserial correlation*. Nilai p < 0,05 digunakan sebagai batas signifikansi statistik.

Tabel 6 menunjukkan bahwa tiga sesi mewarnai mandala belum menghasilkan penurunan *perceived stress* yang signifikan. Nilai p = 0,620 pada perbandingan *gain score* menjadi hasil utama karena menunjukkan bahwa perubahan skor kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dari kelompok kontrol.

Pengukuran *follow-up* menunjukkan bahwa skor kelompok eksperimen antara *posttest* dan *follow-up* tidak mengalami perubahan yang signifikan (W = 11,00; z = 0,1048; p = 1,000). Kelompok kontrol juga tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, meskipun nilai p mendekati batas signifikansi (W = 4,00; z = −1,960; p = 0,057). Hasil tersebut hanya menunjukkan tidak ditemukannya perubahan yang signifikan selama periode *follow-up* dan tidak dapat digunakan sebagai bukti bahwa efek mewarnai mandala bertahan setelah intervensi.

Temuan *manipulation check* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memberikan respons pada kategori sesuai hingga sangat sesuai terhadap pernyataan mengenai keterlibatan dalam kegiatan, kemampuan memusatkan perhatian, serta perasaan setelah menyelesaikan aktivitas. Jawaban terbuka juga menunjukkan pengalaman berupa perasaan lebih tenang, lebih rileks, lebih nyaman, serta lebih mampu mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu selama proses mewarnai (Islamiyah, 2026).

Observasi selama tiga sesi memperlihatkan perubahan keterlibatan partisipan. Sesi pertama masih menunjukkan keraguan dalam memilih warna dan beberapa distraksi terhadap lingkungan sekitar. Sesi kedua menunjukkan peningkatan fokus, kemandirian, dan keterlibatan dalam menyelesaikan pola mandala. Sesi ketiga menunjukkan sebagian besar partisipan lebih tenang, lebih berkonsentrasi, lebih santai, serta mampu menyelesaikan aktivitas sampai selesai.

Wawancara *follow-up* memperlihatkan bahwa pengalaman positif terutama muncul selama atau segera setelah kegiatan. Partisipan menggambarkan aktivitas mewarnai sebagai kegiatan yang menyenangkan, membantu menenangkan pikiran,

memberikan rasa lebih rileks, dan mengurangi kebosanan selama berada di LPKA. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa rasa nyaman tersebut berangsur berkurang setelah mereka kembali menjalani rutinitas sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa respons positif yang muncul lebih menonjol pada pengalaman emosional jangka pendek daripada perubahan *perceived stress* yang terukur (Islamiyah, 2026).

Tabel 7. Ringkasan Hasil Penelitian Mewarnai Mandala

Aspek	Hasil
***Perceived stress* kelompok eksperimen**	Mean 21,00 → 20,40 → 20,11
***Perceived stress* kelompok kontrol**	Mean 17,00 → 17,90 → 21,13
Perubahan *pretest–posttest* eksperimen	Tidak signifikan (p = 0,644)
Perubahan *pretest–posttest* kontrol	Tidak signifikan (p = 0,527)
Perbedaan *gain score* kedua kelompok	Tidak signifikan (p = 0,620)
***Follow-up* eksperimen**	Tidak signifikan (p = 1,000)
***Follow-up* kontrol**	Tidak signifikan (p = 0,057)
Respons subjektif	Lebih tenang, rileks, nyaman, fokus, dan mampu mengalihkan pikiran
Observasi	Keterlibatan dan konsentrasi meningkat selama tiga sesi
Pola manfaat	Ada respons emosional positif selama dan setelah aktivitas

Tabel 7 memperlihatkan bahwa hasil utama dan hasil pendukung perlu dibedakan. Mewarnai mandala belum terbukti menurunkan *perceived stress* secara signifikan, tetapi kegiatan tersebut memperoleh respons positif dari partisipan berupa ketenangan, relaksasi, peningkatan fokus, pengalihan perhatian, dan berkurangnya kejenuhan selama aktivitas. Perbedaan kedua jenis temuan tersebut menjadi dasar penting bagi pembahasan mengenai posisi mewarnai mandala sebagai aktivitas pendukung psikologis dalam tata kelola pendidikan di LPKA.

3.1.2 Hasil Penelitian Humor

Penelitian humor melibatkan 20 anak binaan yang terdiri atas 10 partisipan kelompok eksperimen dan 10 partisipan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima tayangan humor sebanyak tiga sesi dengan durasi 15 menit setiap sesi. Seluruh partisipan mengikuti pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan PSS-

10, sedangkan pengukuran *follow-up* satu minggu setelah sesi terakhir hanya dilakukan pada 10 partisipan kelompok eksperimen (Shafiqa, 2026).

Skor *perceived stress* menunjukkan pola yang hampir sama pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 20,00 pada *pretest* menjadi 20,70 pada *posttest*. Rata-rata skor kelompok kontrol juga meningkat dari 19,80 menjadi 20,70. Pengukuran *follow-up* pada kelompok eksperimen menghasilkan rata-rata skor 19,30. Gambaran skor tersebut disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Gambaran Skor *Perceived Stress* Penelitian Humor

Kelompok	Pengukuran	n	Mean
Eksperimen	*Pretest*	10	20,00
	Posttest	10	20,70
	Follow-up	10	19,30
Kontrol	*Pretest*	10	19,80
	Posttest	10	20,70

Keterangan: *Perceived stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). *Follow-up* dilaksanakan satu minggu setelah sesi intervensi terakhir dan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen.

Data pada Tabel 8 memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan rata-rata skor *perceived stress* sebesar kurang dari satu poin dari *pretest* ke *posttest*. Kelompok eksperimen kemudian menunjukkan rata-rata skor yang lebih rendah pada *follow-up*. Pola deskriptif tersebut tidak diikuti oleh perbedaan yang signifikan secara statistik.

Analisis menggunakan uji Mann–Whitney menunjukkan W = 51,500 dan p = 0,939, sehingga tidak terdapat perbedaan penurunan *perceived stress* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Shafiqa, 2026).

Tabel 9. Hasil Pengujian *Perceived Stress* pada Penelitian Humor

Perbandingan	Statistik	p	Hasil
Eksperimen vs. kontrol	W = 51,500; RBC = 0,030	0,939	Tidak signifikan
Eksperimen: *posttest–follow-up*	W = 24,400; RBC = 0,333	0,441	Tidak signifikan

Keterangan: W = statistik pengujian sebagaimana dilaporkan dalam penelitian; RBC = *rank-biserial correlation*. Nilai p < 0,05 digunakan sebagai batas signifikansi statistik. Perbandingan kelompok menggunakan *Mann–Whitney U Test*, sedangkan perbandingan *posttest–follow-up* menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 9 menunjukkan bahwa tiga sesi tayangan humor belum menghasilkan penurunan *perceived stress* yang berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,939). Perbandingan skor *posttest* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen juga tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (W = 24,400; p = 0,441; RBC = 0,333). Hasil tersebut tidak memberikan bukti bahwa perubahan skor *perceived stress* pada tahap *follow-up* merupakan efek yang bertahan dari pemberian tayangan humor.

Pengukuran PANAS memberikan gambaran yang berbeda pada respons emosional sesaat. Afek negatif mengalami penurunan rata-rata pada seluruh sesi. Sesi pertama menunjukkan penurunan rata-rata dari 22,8 menjadi 17,5 atau sebesar 5,3 poin. Sesi kedua menunjukkan penurunan dari 22,8 menjadi 15,8 atau sebesar 7,0 poin. Sesi ketiga menunjukkan penurunan dari 19,2 menjadi 16,6 atau sebesar 2,6 poin. Sembilan dari 10 partisipan mengalami penurunan afek negatif pada sesi pertama, sedangkan delapan dari 10 partisipan mengalami penurunan pada sesi kedua dan ketiga.

Pengujian terhadap perubahan afek negatif menunjukkan hasil signifikan pada sesi pertama (W = 48,0; p = 0,040; r = 0,745) dan sesi kedua (W = 49,0; p = 0,032; r = 0,782). Penurunan afek negatif pada sesi ketiga tidak mencapai taraf signifikansi (W = 44,0; p = 0,101; r = 0,600). Afek positif tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada ketiga sesi, yaitu sesi pertama (W = 29,5; p = 0,123), sesi kedua (W = 19,5; p = 0,444), dan sesi ketiga (W = 16,0; p = 0,829) (Shafiqa, 2026).

Tabel 10. Perubahan Afek Selama Tiga Sesi Tayangan Humor

Sesi	Dimensi PANAS	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Perubahan	p	Hasil
1	**Afek negatif**	22,8	17,5	−5,3	0,040	Signifikan
2	**Afek negatif**	22,8	15,8	−7,0	0,032	Signifikan
3	**Afek negatif**	19,2	16,6	−2,6	0,101	Tidak signifikan
1	**Afek positif**	34,2	29,5	−4,7	0,123	Tidak signifikan
2	**Afek positif**	27,1	29,3	+2,2	0,444	Tidak signifikan
3	**Afek positif**	26,6	27,9	+1,3	0,829	Tidak signifikan

Keterangan: PANAS = *Positive and Negative Affect Schedule* yang mengukur afek positif dan afek negatif. Nilai negatif pada kolom perubahan menunjukkan penurunan skor, sedangkan nilai positif menunjukkan peningkatan skor.

Tabel 10 memperlihatkan bahwa temuan yang paling konsisten muncul pada afek negatif. Tayangan humor menghasilkan penurunan afek negatif yang signifikan pada dua dari tiga sesi, sedangkan afek positif tidak mengalami perubahan yang signifikan pada seluruh sesi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa respons emosional sesaat terhadap humor terutama terlihat pada berkurangnya afek negatif dan tidak dapat disamakan dengan penurunan *perceived stress*.

Hasil *manipulation check* menunjukkan bahwa seluruh 10 partisipan memberikan respons terhadap tayangan humor. Seluruh partisipan mempersepsikan tayangan sebagai lucu pada tingkat yang bervariasi dan menunjukkan respons perilaku berupa tersenyum hingga tertawa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulus humor berhasil memunculkan respons humor yang ditargetkan selama pelaksanaan kegiatan. Observasi selama tiga sesi juga menunjukkan perkembangan keterlibatan partisipan. Sesi pertama mencatat delapan partisipan tersenyum, sembilan tertawa kecil, satu tertawa terbahak-bahak, dan lima menunjukkan perilaku mengganggu teman. Perkembangan selama sesi berikutnya memperlihatkan meningkatnya keterlibatan aktif dan berkurangnya perilaku mengganggu. Respons tertawa terbahak-bahak meningkat dari satu partisipan pada sesi pertama menjadi empat partisipan pada sesi ketiga, sedangkan respons aktif saat diskusi yang tidak muncul pada sesi pertama mulai muncul pada sesi berikutnya.

Wawancara *follow-up* menunjukkan bahwa beberapa partisipan mengingat tayangan humor sebagai pengalaman yang menyenangkan dan membantu mengurangi rasa suntuk selama berada di LPKA. Respons tersebut memperkuat temuan PANAS dan

observasi bahwa manfaat humor lebih mudah teridentifikasi pada kondisi emosional sesaat dibandingkan perubahan *perceived stress* yang lebih umum (Shafiqa, 2026).

Tabel 11. Ringkasan Hasil Penelitian Humor

Aspek	Hasil
***Perceived stress* kelompok eksperimen**	Mean 20,00 → 20,70 → 19,30
***Perceived stress* kelompok kontrol**	Mean 19,80 → 20,70
Perbedaan perubahan kedua kelompok	Tidak signifikan (p = 0,939)
***Follow-up* kelompok eksperimen**	Tidak signifikan (p = 0,441)
Afek negatif sesi 1	Menurun signifikan (p = 0,040)
Afek negatif sesi 2	Menurun signifikan (p = 0,032)
Afek negatif sesi 3	Menurun, tetapi tidak signifikan (p = 0,101)
Afek positif	Tidak berubah signifikan pada ketiga sesi
Manipulation check	Seluruh partisipan memberikan respons terhadap stimulus humor
Observasi	Tawa dan keterlibatan meningkat, sedangkan perilaku mengganggu berkurang sepanjang sesi
Respons subjektif	Tayangan dipersepsikan menyenangkan dan membantu mengurangi rasa suntuk
Pola manfaat	Lebih tampak pada penurunan afek negatif dan respons emosional sesaat

Tabel 11 memperlihatkan perbedaan antara hasil pengukuran *perceived stress* dan respons afektif terhadap aktivitas. Tayangan humor belum terbukti menurunkan *perceived stress* secara signifikan, tetapi afek negatif menurun secara signifikan pada dua sesi pertama dan partisipan menunjukkan respons tawa serta keterlibatan selama kegiatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manfaat humor dalam penelitian ini lebih menonjol pada respons emosional jangka pendek (*state affect*) daripada perubahan persepsi stres yang diukur menggunakan PSS-10 (Shafiqa, 2026).

3.2 PEMBAHASAN

Hasil kedua penelitian menunjukkan bahwa mewarnai mandala dan tayangan humor belum menurunkan *perceived stress* pada anak binaan secara signifikan (Islamiyah, 2026; Shafiqa, 2026). Meskipun demikian, kedua aktivitas menunjukkan manfaat psikologis selama kegiatan berlangsung. Mewarnai mandala memberikan manfaat pada ketenangan, kenyamanan, fokus, dan pengalihan perhatian dari pikiran yang mengganggu, sedangkan tayangan humor menunjukkan penurunan afek negatif serta respons tersenyum dan tertawa. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan *perceived stress* dan manfaat psikologis yang muncul selama kegiatan perlu dipahami sebagai hasil yang berbeda.

Mewarnai mandala memberikan manfaat berupa perasaan lebih tenang, rileks, nyaman, dan lebih fokus serta membantu anak mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu (Islamiyah, 2026). Temuan tersebut sejalan dengan konsep *emotion-focused coping*, yaitu upaya mengelola respons emosional ketika sumber tekanan sulit diubah secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Temuan mengenai ketenangan setelah mewarnai memiliki kesamaan dengan Curry dan Kasser (2005), yang menemukan penurunan kecemasan setelah aktivitas mewarnai pola terstruktur, termasuk mandala. Fan dan Hui (2025) juga menemukan penurunan stres akademik pada remaja setelah mengikuti kegiatan mewarnai mandala.

Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini belum menemukan penurunan *perceived stress* yang signifikan setelah kegiatan mewarnai mandala. Perbedaan temuan tersebut mungkin berkaitan dengan intensitas intervensi, karakteristik peserta, jenis tekanan yang dialami, dan konteks pelaksanaan. Fan dan Hui (2025), misalnya, memberikan intervensi sebanyak enam sesi selama sepuluh hari, sedangkan penelitian ini dilakukan dalam tiga sesi. Anak binaan juga menghadapi tekanan yang berkaitan dengan keterpisahan dari keluarga, keterbatasan kebebasan, kejenuhan, hubungan sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan (Islamiyah, 2026; Shafiqa, 2026). Perbedaan tersebut dapat menjadi kemungkinan penjelasan terhadap hasil yang diperoleh, tetapi tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab karena tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini.

Tayangan humor juga menunjukkan manfaat psikologis meskipun belum menurunkan *perceived stress*. Anak binaan menunjukkan respons tersenyum dan tertawa serta keterlibatan selama mengikuti kegiatan. Afek negatif juga menurun secara signifikan pada sesi pertama ($p = 0{,}040$) dan kedua ($p = 0{,}032$) (Shafiqa, 2026). Martin dan Ford (2018) menjelaskan bahwa humor melibatkan persepsi terhadap stimulus lucu, pengalaman emosi positif berupa *mirth*, serta ekspresi seperti tersenyum dan tertawa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tayangan humor memunculkan respons tersenyum dan tertawa serta berkaitan dengan penurunan afek negatif selama kegiatan, meskipun manfaat tersebut belum disertai perubahan pada *perceived stress*.

Belum berubahnya *perceived stress* dapat dipahami dengan melihat sumber tekanan yang dihadapi anak binaan. Cohen et al. (1983) menjelaskan *perceived stress* sebagai penilaian individu terhadap situasi kehidupan yang dirasakan tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan membebani. Anak binaan menghadapi tekanan yang berkaitan dengan keterpisahan dari keluarga, keterbatasan kebebasan, rutinitas yang berulang, hubungan sosial, kekhawatiran terhadap masa depan, serta kemungkinan stigma setelah kembali ke masyarakat (Islamiyah, 2026; Shafiqa, 2026). Aktivitas singkat seperti humor dan mewarnai mandala tidak secara langsung mengubah kondisi tersebut, tetapi dapat membantu anak mengelola respons emosional selama kegiatan. Hal ini sejalan dengan Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa *emotion-focused coping* digunakan untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang sulit diubah. Oleh karena itu, kedua aktivitas lebih tepat ditempatkan sebagai aktivitas pendukung psikologis daripada sebagai intervensi utama untuk menurunkan *perceived stress*.

Integrasi kedua penelitian menunjukkan bahwa humor dan mewarnai mandala memberikan bentuk dukungan psikologis yang berbeda. Mewarnai mandala memberikan aktivitas yang tenang dan terstruktur serta membantu anak memusatkan perhatian, sedangkan humor memberikan pengalaman rekreatif yang memunculkan senyum dan tawa serta membantu mengurangi afek negatif. Kedua aktivitas tidak dimaksudkan untuk dibandingkan dalam menentukan aktivitas yang lebih baik karena penelitian dilakukan secara terpisah. Pemilihan aktivitas perlu mempertimbangkan kebutuhan anak, tujuan kegiatan, dan konteks pelaksanaannya. Buestán-Játiva et al. (2026) juga menunjukkan bahwa program psiko-sosio-edukatif dalam sistem peradilan anak perlu mempertimbangkan karakteristik program dan konteks pelaksanaannya.

Temuan tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam tata kelola pendidikan di LPKA. Pendidikan dalam lingkungan *juvenile corrections* tidak hanya berkaitan dengan kurikulum dan pembelajaran, tetapi juga dengan dukungan perilaku dan kesehatan mental, sumber daya manusia, keamanan, serta persiapan transisi anak kembali ke masyarakat (Gagnon et al., 2022). Kondisi psikologis anak menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kenyamanan, fokus, dan keterlibatan selama mengikuti kegiatan. Mewarnai mandala dapat dipertimbangkan ketika diperlukan aktivitas yang lebih tenang dan terstruktur, sedangkan humor dapat digunakan sebagai aktivitas rekreatif yang membantu mengurangi afek negatif. Pemilihan aktivitas tetap perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak dan tujuan kegiatan.

Evaluasi aktivitas pendukung psikologis juga perlu mempertimbangkan berbagai hasil yang muncul. PSS-10 menunjukkan bahwa kedua aktivitas belum menurunkan *perceived stress* secara signifikan, sedangkan observasi, PANAS, *manipulation check*, dan wawancara menunjukkan manfaat pada ketenangan, fokus, afek negatif, dan keterlibatan anak (Islamiyah, 2026; Shafiqa, 2026). Kajian mengenai layanan pendidikan di LPKA juga menunjukkan perlunya pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik, penyesuaian layanan terhadap kebutuhan individual, serta evaluasi program (Meggy et al., 2026). Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dalam memilih, melaksanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas pendukung dalam pendidikan di LPKA. Humor dan mewarnai mandala tetap ditempatkan sebagai aktivitas pendukung psikologis, bukan sebagai pengganti pembelajaran maupun intervensi psikologis utama.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mewarnai mandala dan humor belum terbukti menurunkan *perceived stress* anak binaan LPKA secara signifikan, tetapi keduanya menunjukkan manfaat psikologis yang berbeda selama pelaksanaan kegiatan. Mewarnai mandala mendukung ketenangan, fokus, dan keterlibatan, sedangkan humor terutama menunjukkan manfaat berupa penurunan afek negatif dan keterlibatan selama kegiatan. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi temuan psikologis tersebut ke dalam perspektif tata kelola pendidikan, yaitu penggunaan respons psikologis anak sebagai salah satu dasar dalam pemilihan dan evaluasi aktivitas pendukung pendidikan di LPKA. Pengelola pendidikan dapat mempertimbangkan humor dan mewarnai mandala sebagai aktivitas pendukung psikologis sesuai kebutuhan anak tanpa menempatkannya sebagai pengganti pembelajaran atau intervensi psikologis. Penelitian lanjutan perlu menguji penerapan aktivitas dengan durasi yang lebih panjang, jumlah partisipan yang lebih besar, serta indikator hasil yang mencakup aspek psikologis dan keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan.

5. DAFTAR RUJUKAN

Alisaid, A. (2019). *Pengaruh humor terhadap penurunan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 UIN Walisongo Semarang* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. UIN Walisongo Institutional Repository.

Ardi, V. D. P., Zukhra, R. M., & Agrina. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping remaja di lapas: Indonesia. *Jurnal Kesehatan Holistic, 6*(1), 37–50. https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.112

Azzahra, R. F., & Zulfebriges. (2024). Pengaruh tayangan YouTube *Tonight Show Premiere* terhadap penurunan stres mahasiswa. *Bandung Conference Series: Communication Management, 4*(2), 496–502. https://doi.org/10.29313/bcscm.v4i2.13519

Buestán-Játiva, M. E., Ortega-Campos, E., de la Fuente-Sánchez, L., & García-García, J. (2026). Effectiveness of psycho-socio-educational programs applied in juvenile justice: An international umbrella review meta-analysis. *Revista de Psicodidáctica (English ed.), 31*(2), 500191. https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2026.500191

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy, 22*(2), 81–85. https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Dwijayanti, P. (2023). *Pengaruh tayangan humor terhadap tingkat stres anak binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Palangkaraya* [Skripsi sarjana, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya].

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Fan, X., & Hui, A. N. N. (2025). Academic stress and burnout reduction through mandala-coloring and grit-enhancing: School-based interventions for adolescents. *Behavioral Sciences, 15*(4), 439. https://doi.org/10.3390/bs15040439

Gagnon, J. C., Mason-Williams, L., Griller Clark, H., LaBelle, B., Mathur, S. R., & Leone, P. E. (2022). Providing high-quality education in juvenile corrections: Next steps. *American Journal of Orthopsychiatry, 92*(4), 429–441. https://doi.org/10.1037/ort0000612

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), 13*(2), 117–129. https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482

Hakim, M. A., & Aristawati, A. (2023). Validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21 versi bahasa Indonesia pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 10*(2), 232–250.

Islamiyah, S. (2026). *Pengaruh mewarnai mandala dalam menurunkan stres anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan* [Skripsi sarjana, Universitas Sumatera Utara].

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335–343.

Maisun, S. S. I. (2020). Efektivitas pelaksanaan pembinaan anak didik pemasyarakatan (ANDIKPAS) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Mimbar: Jurnal Penelitian Sosial dan Politik, 9*(1), 93–101.

Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (2nd ed.). Academic Press.

Meggy, H., Santoso, Y. B., Fatimatuzzahra, A., Ningsih, K. N., Febrianti, A. Z., Fajrin, N. C., & Khairunnisa, W. A. (2026). Educational service quality in juvenile detention centers: Inclusivity and national standards. *Inovasi Kurikulum, 23*(1), 153–166. https://doi.org/10.64014/jik.v23i1.270

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.

Pemerintah Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak*.

Rahmah, A. I., & Murdiana, S. (2023). Efektivitas tayangan humor dalam menurunkan stres pada masa rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba di Rutan Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 2*(5), 846–853. https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2199

Rizky, A. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana, 7*(1), **60–69**. https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01.p07

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Shafiqa, F. T. (2026). *Pengaruh humor terhadap stres pada anak binaan di LPKA Kelas I Medan* [Skripsi sarjana, Universitas Sumatera Utara].

Sholichatun, Y. (2011). Stres dan strategi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 8*(1).

Shukla, P., & Jain, J. (2024). Review paper on mandala as a mindfulness tool and its consequent implications on stress management and improved focus. *Educational Administration: Theory and Practice, 30*(5), 7639–7645.

Situmorang, A. (2025). Analisis deskriptif gejala stres pada anak yang berhadapan dengan hukum di LPKA Kelas II Bandung. *Masokan: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 5*(1), 21–46. https://doi.org/10.34307/misp.v5i1.142

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.

World Health Organization. (2023). *Adolescent health and development*.

Xie, G. H., & Wang, Q. (2021). Mandala coloring as a therapeutic tool in treating stress-anxiety-depression syndrome. *Asian Journal of Interdisciplinary Research, 4*(4), 30–36.