

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dalam kehidupan keseharian kita yang menggambarkan keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan perasaan tidak tenang. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan. Kecemasan diperkirakan menempati 12% dari seluruh gangguan psikologis di dunia. Prevalensinya di masyarakat diperkirakan 3%. Di Indonesia prevalensi kecemasan diperkirakan berkisar antara 9% – 12% populasi umum. Data SKI (Survey Kesehatan Indonesia) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi nasional (depresi dan kecemasan) pada penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai rata-rata secara nasional 1,4%. Namun sebagian masyarakat di Indonesia cenderung mengabaikan hal tersebut, gangguan kecemasan dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani (Waluyan & Suharso, 2020).

Kecemasan bisa terjadi pada siapapun termasuk pada Warga Binaan (WB) yang menjelang bebas dari lapas. Ini terjadi karena stigma negatif masyarakat yang memandang buruk para mantan warga binaan. Semakin dekatnya masa pembebasan pada warga binaan maka akan semakin meningkatnya kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan itu sendiri, apalagi jika waktu menjelang bebas kurang dari 1 bulan (Hartini et al., 2023).

Kecemasan yang dirasakan oleh narapidana menjelang masa berakhirnya hukuman dan ketakutan untuk ditolak oleh lingkungan dapat

dipahami mengingat kodrat manusia sebagai makhluk sosial. Artinya, kebutuhan manusia terbesar sebagai makhluk sosial adalah kebutuhan untuk menjalin interaksi atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain. Dorongan yang tinggi akan rasa ingin tahu mendukung berkembangnya hubungan sosial individu ke arah yang lebih baik dan aman dengan lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial lebih dimaknai sebagai cara individu untuk bereaksi terhadap lingkungan dan sejauhmana pengaruh dari hubungan tersebut terhadap dirinya, penerimaan masyarakat terhadap kehadiran “mantan narapidana” di lingkungan sosial bagi narapidana yang akan dinyatakan bebas merupakan pertanyaan terbesar yang belum dapat diperkirakan reaksinya. Hasil observasi menunjukkan bahwa narapidana terlihat sering melamun, pendiam, memiliki tatapan mata yang kosong, dan cenderung menghindari ketika bertemu atau berpapasan dengan orang lain. Selain itu, kondisi kepribadian narapidana di Lembaga Pemasyarakatan cenderung buruk, memiliki perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan hidup, inisiatif rendah, dihantui rasa bersalah, merasa rendah, diremehkan, menyalahkan hidup dan berpandangan negatif terhadap masa depan (Kusumaningsih, 2016).

Memiliki status sebagai narapidana mengakibatkan seseorang menjadi malu dengan dirinya sendiri. Status sebagai narapidana menjadi sumber dari kekhawatiran terlebih setelah bebas dari Lembaga Pemasyarakatan. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan penerimaan masyarakat terhadap diri mereka sebagai mantan narapidana dan khawatir jika dikucilkan oleh masyarakat. Lamanya hukuman yang harus dijalani akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seorang narapidana. Semakin lama masa

hukuman yang harus dijalani oleh narapidana membuat narapidana beranggapan bahwa dirinya bukan bagian dari masyarakat dan membutuhkan waktu yang cenderung cukup lama untuk beradaptasi serta adanya perasaan kurang percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah (Adiari & Yudhawati, 2022).

Sisa masa hukuman yang dijalani oleh narapidana juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis narapidana. (Adiari & Yudhawati, 2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa waktu menjelang bebas yang semakin dekat menjadi sumber timbulnya kecemasan menjelang bebas pada narapidana. Terdapat kekhawatiran tentang penerimaan oleh keluarga dan masyarakat ketika warga binaan telah bebas dari Lembaga Pemasyarakatan dan akan benar-benar kembali di tengah-tengah masyarakat. Selain itu, jenis kejahatan yang telah dilakukan juga akan mempengaruhi kondisi psikologis narapidana setelah berada di Lembaga Pemasyarakatan.

Kecemasan warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas sangat beragam ada yang ringan, sedang, berat bahkan sampai ke tahap panik tetapi rata-rata mereka mengalami kecemasan sedang dan berat. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran tentang pandangan masyarakat terhadap seorang mantan warga binaan, malu terhadap keluarga, takut tidak di terima oleh lingkungan dan kebingungan setelah keluar akan melakukan kegiatan apa dan bekerja dimana. Warga binaan yang sedang mengalami kecemasan biasanya mereka lebih susah tidur dan nafsu makan menurun, warga binaan juga terkadang terlihat gelisah, lebih banyak melamun dan tertutup terhadap sesama penghuni Lembaga Pemasyarakatan. Banyak yang masih menganggap kecemasan yang

dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan itu bukanlah suatu hal yang penting, padahal didalam keperawatan harus memperhatikan kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi kesehatan mentalnya juga. Ada beberapa faktor resiko penyebab terjadinya kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas yaitu seperti usia, tingkat pendidikan, lama hukuman, waktu menjelang bebas, dukungan keluarga dan dukungan sosial (Hartini, 2023).

Meilina (2013) dalam penelitiannya yang berjudul Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita Yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan Dan Upaya Penanggulangannya (Studi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Malang) memberikan gambaran dampak psikologis narapidana wanita yang telah melakukan tindak pidana pembunuhan. Konsekuensi secara psikologis yang dialami oleh narapidana dengan tindak pidana pembunuhan misalnya kehilangan kasih sayang dari keluarga, kehilangan rasa percaya diri, dan kehilangan kemampuan dalam menjalin komunikasi dengan individu lain.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lu'lu (2018) menyatakan bahwa tingkat stress penghuni lapas dalam kategori stress sedang yaitu sebanyak 125 responden (90,58%) kategori stress berat 12 responden (8,69%), dan kategori rendah hanya 1 responden (0,73%). Demikian dengan penelitian yang dilakukan oleh anggraini (2019) dari 76 narapidana didapatkan hasil yaitu 33 (43,3%) narapidana stres berat 25 (32,9%) narapidana stres sedang 10 (13,2%) narapidana stress ringan 7 (9,2%) narapidana stress normal, dan 1 (1,3%) stress sangat berat (Purnama Sari et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Adiari & Yudhawati, (2022) menyebutkan bahwa narapidana yang menjelang bebas akan

mengalami kecemasan. Narapidana merasa cemas ketika menjelang bebas dikarenakan adanya keinginan dalam diri narapidana untuk segera bebas, akan tetapi kenyataannya stigma negatif pada mantan narapidana masih melekat di masyarakat. Akibatnya, masyarakat akan mengucilkan dan tidak akan percaya lagi. Lebih lanjut, dalam penelitiannya, diperoleh hasil bahwa penelitian yang dilakukan kepada 115 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar tentang tingkat kecemasan tergolong kecemasan ringan sebanyak 51 responden (44,3%).

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Keliat, 2015). Metode non farmakologi aman dan tanpa efek samping dalam banyak kasus. Banyak dari metode ini merupakan bagian dari pengobatan komplementer. Akhir-akhir ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Ketegangan otot adalah respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Alvionita et al., 2022).

Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu tehnik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot

mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobia ringan dan gagap (Nirwan et al., 2023). Menurut J.M. Black dan J.H. Hawks (2018) dalam buku Keperawatan Medikal Bedah: “Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan” menyatakan bahwa teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lestari & Yuswiyanti, (2020) menyatakan tingkat kecemasan dapat dikurangi dengan terapi relaksasi otot progresif, mereka menyatakan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil $p\text{-value}=0,000 <0,05$, sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu terjadinya pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan enkefalin serta menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dirasakan individu dan merangsang signal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul *counter conditioning* (Penghilangan) (Norma & Supriatna, 2019).

Hasil penelitian (Ilmi et al., 2017) pada Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang (37,5%) dalam kategori tingkat stres normal sebelum dilakukan relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif jumlah responden dalam kategori tingkat stres normal bertambah menjadi 11 orang (68,8%) dengan tidak ada

responden pada tingkat stres berat dan sangat berat. Skor stres rata-rata responden sebelum melakukan relaksasi otot progresif adalah 18,69 dan skor stres responden setelah relaksasi otot progresif adalah 12,31. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan skor stres pada responden.

Selain itu hasil penelitian (Purnama Sari et al., 2020) menunjukkan nilai tingkat stress pada kelompok intervensi tingkat stress sebelum di berikan relaksasi otot progresif terdapat nilai mean pre test 23.26 sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif terdapat nilai mean post test 15.80 selisih dari pre test dan post test sebesar 7.46 terdapat nilai p-value (.000) < (0.05) maka H0 ditolak yang berarti ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada narapidana.

Saat pra survei dengan melakukan wawancara secara langsung pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung pada minggu kedua bulan Juni 2024, peneliti menemukan terdapat beberapa narapidana yang mengalami kecemasan ditunjukkan dengan munculnya beberapa indikasi kecemasan seperti gangguan *mood*, *sensitive*, cepat marah dan mudah sedih. Kemudian mereka juga menunjukkan perilaku menghindar atau menutup diri seperti mengurung diri dikamar dan tidak mau mengikuti kegiatan pembinaan yang diberikan oleh petugas.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut di dapatkan data yaitu warga binaan mengeluh kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, kesulitan BAB, berdebar-debar, kehilangan selera makan, meluapkan emosi kepada orang-orang terdekat, marah tiba-tiba. Berdasarkan hasil observasi pada saat wawancara warga binaan terlihat gelisah, muka tegang dan berkaca-kaca serta

menangis. Kecemasan menjelang bebas pada narapidana terkait pandangan negatif masyarakat terhadap para mantan narapidana, tak jarang karena kecemasan yang dihadapi mengakibatkan narapidana akan kehilangan kepercayaan diri, dan jika dibiarkan berlarut-larut akan dapat mengurangi bahkan dapat meniadakan potensi yang dimiliki oleh narapidana, yang pada akhirnya menyebabkan gangguan psikologis, sehingga dapat menimbulkan gangguan kejiwaan.

Hingga saat ini upaya yang dilakukan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung dalam menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana sebelum bebas yaitu dengan memberikan program pelatihan keterampilan (*Skill Development*) yang bertujuan untuk mempersiapkan narapidana agar memiliki kemampuan yang dapat digunakan di luar penjara. Program pelatihan ini mencakup keterampilan teknis seperti menjahit, membuat roti, membuat tempe, pertanian, mencukur rambut, peternakan dan membuat *coco shade* (kerajinan dari sabut kelapa) dengan skala ekspor. Keterampilan tersebut dapat memberi rasa percaya diri kepada narapidana menjelang pembebasan karena mereka merasa lebih siap untuk bekerja dan berkontribusi kepada masyarakat.

Program pendidikan dan pembekalan mental juga diberikan oleh pihak Lapas mengingat hal ini juga mempunyai peran yang cukup penting dalam membantu narapidana mempersiapkan diri secara psikologis dan intelektual untuk kembali ke masyarakat. Pendidikan dapat mencakup program pendidikan dasar atau menengah, kursus-kursus vokasional, serta pembekalan tentang norma sosial dan etika. Dengan memperoleh pendidikan, narapidana

lebih siap untuk bersaing di dunia kerja dan beradaptasi dengan perubahan sosial yang mungkin terjadi selama mereka berada di dalam penjara. Lapas juga bekerjasama dengan keluarga narapidana untuk memberikan dukungan emosional yang diperlukan selama proses pembebasan. Program kunjungan keluarga yang rutin dapat membantu memperkuat ikatan batin antara narapidana dengan orang-orang yang penting dalam hidup mereka. Dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi narapidana, mengurangi rasa takut dan kecemasan mereka terhadap masa depan setelah bebas.

Pendampingan pasca pembebasan juga diberikan untuk memastikan bahwa mantan narapidana dapat menjalani kehidupan yang produktif dan tidak kembali ke dunia kriminal. Bimbingan agama di Lapas menjadi salah satu cara untuk membantu narapidana menemukan kedamaian batin dan mengurangi kecemasan mereka. Lapas Kelas I Bandar Lampung memiliki program bimbingan agama yang melibatkan pendakwah dan rohaniawan untuk memberikan ceramah, do'a bersama atau kegiatan spiritual lainnya. Proses spiritual ini dapat memberikan rasa ketenangan bagi narapidana dan membantu mereka untuk lebih siap menjalani kehidupan setelah pembebasan. Sebelum dan setelah pembebasan, narapidana akan melalui proses pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan.

Evaluasi ini tidak hanya mencakup perilaku mereka di dalam penjara, tetapi juga kesiapan mental mereka untuk reintegrasi ke masyarakat. Dengan pemantauan yang berkelanjutan, pihak Lapas dapat memberikan intervensi lebih lanjut jika diperlukan, memastikan bahwa narapidana merasa lebih siap

dan didukung dalam proses tersebut. Upaya-upaya ini bertujuan untuk tidak hanya mengurangi kecemasan pada narapidana menjelang pembebasan, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka agar dapat berfungsi secara produktif dalam masyarakat setelah menjalani hukuman. Fokus pada rehabilitasi dan reintegrasi sosial lebih diutamakan, dengan harapan dapat mengurangi angka residivisme dan menciptakan masyarakat yang lebih aman.

Tidak adanya tenaga psikolog atau petugas pemasyarakatan yang terlatih untuk melakukan konseling dan pendampingan pada narapidana dapat mempengaruhi psikologi mereka dalam mengatasi kecemasan, ketakutan, dan stress yang terkait dengan proses reintegrasi ke masyarakat. Hal ini mengakibatkan tidak adanya sesi konseling untuk membantu narapidana mempersiapkan mental mereka menghadapi kehidupan di luar penjara. Konseling individu dan kelompok sangat diperlukan dalam membantu narapidana memahami perasaan mereka, serta membantu memberikan keterampilan mengelola stress dan kecemasan.

Latar belakang tersebut diatas menggambarkan bahwa kecemasan dialami oleh hampir seluruh warga binaan pemasyarakatan terutama pada warga binaan menjelang bebas, berbagai upaya dilakukan guna mengurangi kecemasan salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan secara mandiri, Teknik Relaksasi otot progresif ini sangat mudah dipelajari dan merupakan salah satu terapi komplementer terbaik karena mudah dilakukan, hemat biaya, tidak memerlukan waktu dan tempat tertentu serta tidak membutuhkan peralatan khusus, sehingga mudah dalam penerapannya. Secara khusus relaksasi ini mengurangi aktivitas sistem saraf

simpatik, sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak, dan akhirnya mengurangi aktivitas fisik motorik (Alvionita et al., 2022).

Dalam penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan tindakan untuk menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas terutama dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif sehingga dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti akan dilakukan dengan menggunakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas.

Jika terapi relaksasi otot progresif tidak diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas, beberapa dampak negatif bisa terjadi, baik pada narapidana itu sendiri maupun pada sistem pemasyarakatan secara keseluruhan. Beberapa potensi dampak yang mungkin muncul yaitu kecemasan yang tak terkendali yang mengakibatkan mereka mungkin merasa takut menghadapi kehidupan di luar penjara, takut akan kegagalan beradaptasi, atau takut kembali terjebak dalam perilaku kriminal.

Kecemasan yang berlarut-larut juga dapat menyebabkan stress emosional yang lebih berat, seperti gangguan tidur, kecemasan sosial atau gangguan mental lainnya. Hal ini bisa menghambat kesiapan mereka untuk reintegrasi sosial yang lebih baik. Gangguan kesehatan mental juga bisa terjadi jika kecemasan dan stress tidak dikelola dengan baik,, narapidana bisa mengalami kecemasan yang lebih serius seperti depresi atau bahkan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat pengalaman mereka di penjara. Stress yang tidak terkelola juga dapat memicu perilaku destruktif atau agresif baik di

dalam penjara maupun setelah pembebasan. Narapidana yang tidak dapat mengendalikan emosi dan kecemasan mereka mungkin cenderung melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Narapidana yang tidak mendapatkan dukungan psikologis, termasuk terapi relaksasi, akan lebih kesulitan untuk beradaptasi dengan kehidupan setelah pembebasan. Mereka mungkin merasa cemas atau terisolasi ketika berhadapan dengan lingkungan sosial dan pekerjaan, yang dapat menghambat mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko residivisme (kembali melakukan tindak kriminal). Narapidana yang tidak mampu mengelola stress dan kecemasan mereka mungkin lebih rentan terhadap godaan untuk kembali ke perilaku kriminal, baik karena mencari pelarian emosional atau karena merasa tertekan oleh lingkungan sosialnya.

Kecemasan yang tinggi bisa meningkatkan risiko penyalahgunaan narkoba atau alkohol. Beberapa mantan narapidana mungkin berusaha mengatasi kecemasan mereka dengan cara yang tidak sehat, yang dapat memperburuk masalah psikologis dan sosial mereka. Narapidana yang tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai, seperti terapi relaksasi, mungkin merasa lebih terasing dan terstigmatisasi ketika kembali ke masyarakat. Ketidakmampuan untuk mengatasi kecemasan atau perasaan tidak berdaya dapat memperburuk persepsi negatif masyarakat terhadap mereka, yang akhirnya memperburuk proses reintegrasi sosial. Tanpa teknik relaksasi atau dukungan mental yang tepat, narapidana bisa merasa lebih terisolasi, baik dari keluarga maupun masyarakat.

Ketidakmampuan untuk mengelola kecemasan dapat menyebabkan mereka menghindari interaksi sosial atau berfokus pada ketakutan mereka, yang berpotensi memperburuk kondisi mereka pasca pembebasan. Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu bagian dari pendekatan holistik untuk rehabilitasi narapidana. Jika teknik ini tidak diterapkan, proses rehabilitasi secara keseluruhan mungkin tidak berjalan dengan optimal. Narapidana yang tidak diajarkan cara-cara untuk mengelola stres atau kecemasan secara fisik dan mental bisa kesulitan untuk mengembangkan keterampilan hidup yang sehat.

Kecemasan yang tidak terkelola dapat menurunkan motivasi narapidana untuk berkomitmen pada proses rehabilitasi, pelatihan keterampilan, atau pendidikan. Mereka mungkin merasa terlalu tertekan untuk mengikuti program-program pembinaan yang disediakan oleh Lapas, yang pada gilirannya menghambat potensi mereka untuk berubah dan berkembang. Dampak fisik dari stres kronis jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa menyebabkan gangguan fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, ketegangan otot, dan masalah jantung. Tanpa latihan relaksasi otot progresif, tubuh mungkin tetap tegang dan stres, yang memperburuk kondisi fisik dan mental narapidana.

Stres bagi petugas pasyarakatan jika narapidana tidak mendapat dukungan yang memadai dalam mengelola kecemasan mereka, ini bisa menambah beban psikologis bagi petugas pasyarakatan yang harus menangani mereka. Petugas Lapas yang bekerja dengan narapidana yang sangat cemas dan tidak terkontrol mungkin menghadapi tantangan yang lebih

besar dalam menjalankan tugas mereka, yang bisa mempengaruhi keselamatan dan keberhasilan rehabilitasi di dalam penjara.

Penelitian Zargarzadeh & Shirazi (2014) menunjukkan pengaruh PMR terhadap pengurangan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa keperawatan. Selain itu penelitian (Uysal et al., 2023) menunjukkan latihan relaksasi otot progresif pada periode pra operasi untuk pasien bedah saraf yang didiagnosis dengan aneurisma memiliki efek signifikan secara statistik dalam mengurangi kecemasan dan tekanan darah pasien ($p < 0,001$). Disarankan agar latihan relaksasi otot progresif digunakan di klinik selama periode pra operasi. Temuan klinis yang penting adalah efek positif latihan relaksasi otot progresif pada tanda-tanda vital dan kecemasan pasien.

Secara keseluruhan, terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan manfaat besar dalam membantu narapidana mengelola kecemasan dan stres menjelang pembebasan. Tanpa adanya pendekatan semacam ini, narapidana bisa menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang lebih berat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko kegagalan reintegrasi sosial dan memperburuk kondisi mereka setelah bebas. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pemasyarakatan untuk menyediakan berbagai jenis dukungan psikologis guna membantu narapidana mempersiapkan diri secara mental untuk kembali ke masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Bebas”.

B. Identifikasi Masalah

Kecemasan warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas sangat beragam ada yang ringan, sedang, berat bahkan sampai ke tahap panik tetapi rata-rata mereka mengalami kecemasan sedang dan berat. Warga binaan yang sedang mengalami kecemasan biasanya mereka lebih susah tidur dan nafsu makan menurun, warga binaan juga terkadang terlihat gelisah, lebih banyak melamun dan tertutup terhadap sesama penghuni Lembaga Pemasyarakatan. Banyak yang masih menganggap kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan itu bukanlah suatu hal yang penting, padahal didalam keperawatan harus memperhatikan kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi kesehatan mentalnya juga. Kecemasan menjelang bebas pada narapidana terkait pandangan negatif masyarakat terhadap para narapidana pengguna narkoba yang menjelang bebas, tak jarang kecemasan yang dihadapi narapidana akan kehilangan kepercayaan diri, dan jika dibiarkan berlarut-larut akan dapat mengurangi bahkan dapat meniadakan potensi yang dimiliki oleh narapidana, yang pada akhirnya menyebabkan gangguan psikologis, sehingga dapat menimbulkan gangguan kejiwaan. Adapun hingga saat ini tidak ada upaya yang diberikan pihak di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung, dalam menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana sebelum bebas. Tidak tersedia psikolog untuk melakukan konseling dengan narapidana yang mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.
- b. Diketahui kecemasan pada narapidana menjelang bebas sebelum relaksasi otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.
- c. Diketahui kecemasan pada narapidana menjelang bebas sesudah relaksasi otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.
- d. Diketahui pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024
- e. Diketahui faktor yang berpengaruh dalam penurunan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024
- f. Diketahui model penurunan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan ilmu dan pemahaman penulis mengenai pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya terutama penelitian kualitatif mengenai pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas.

4. Bagi Institusi

Memenuhi syarat memperoleh gelar pasca sarjana keperawatan dan mengembangkan serta menerapkan kemampuan dan pengetahuan peneliti terhadap metodologi penelitian, statistik, dan kesehatan masyarakat.