

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lembaga pemasyarakatan atau disingkat (LAPAS) merupakan institusi dari sub sistem peradilan pidana mempunyai fungsi strategis sebagai pelaksanaan pidana penjara sekaligus sebagai tempat pembinaan bagi narapidana (Sri, 2012). Terdapat pada tujuan pemasyarakatan Pasal 2 Undang Undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan adalah : “agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat berperan aktif dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab” lain sisi pelaksanaan pidana penjara dianggap sebagai perampasan hak asasi manusia (HAM).

Tujuan dari pemberian hukuman sendiri tidak lain hanya untuk menciptakan suatu kedamaian yang didasarkan pada keserasian antara ketertiban dengan ketentraman. Menjadi seorang narapidana tentunya akan mengalami perubahan yang sangat drastis di dalam lingkungan dan kehidupan sosialnya. Dalam menjalani kehidupan yang baru di dalam Lembaga Pemasyarakatan memerlukan proses adaptasi dengan lingkungan dan interaksi sosial. Tidak hanya perubahan sosial namun juga perubahan fisik dan psikologis. Kehidupan dalam Lembaga Pemasyarakatan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas perilaku melanggar hukum. Dalam menjalani masa

hukuman narapidana melewati berbagai permasalahan diantaranya perubahan hidup, hilangnya kebebasan, hilangnya sebagian hak-hak yang semakin terbatas, labeling panjahat yang melekat pada dirinya, hilangnya kedekatan dengan keluarga serta orang-orang terdekat dan lain lain.

Narapidana pasti juga mengalami kondisi psikologis yang tertekan, stress dan belum menerima keadaan hidupnya di dalam penjara. Secara fisik narapidana juga mengalami perubahan karena kondisi lingkungan, makanan dan fasilitas kesehatan yang terbilang kurang. Kondisi psikologis yang dialami oleh narapidana beraneka ragam. Hal tersebut dipengaruhi oleh usia, hukuman dan kasus narapidana, latar belakang narapidana dan lingkungan di dalam sel penjara. Pelayanan yang disediakan oleh Lembaga Pemasyarakatan tentunya sudah diberikan untuk narapidana secara optimal untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis narapidana.

Pelayanan-pelayanan yang diberikan masih belum mampu memberikan solusi atas permasalahan narapidana. Sama halnya dengan yang dirasakan oleh narapidana penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi.

Seorang narapidana baik pria maupun wanita dalam jangka waktu tertentu harus berada di dalam tempat yang dibatasi ruang lingkup, komunikasi, aktivitas, dan segala sesuatu yang terbatas. Kondisi lingkungan yang seperti ini cenderung membuat seseorang merasa tertekan, kehilangan perasaan kebebasan dan ketidak sejahteraan dan pada akhirnya ketidak mampuan

adaptasi yang dihadapi oleh narapidana ini. Dalam kondisi demikian maka narapidana tersebut belum memiliki kesejahteraan secara psikologis.

Menurut Repository Unissula (n.d.) Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu tanpa adanya distress dalam kondisi psikologisnya. Distress adalah keadaan sakit secara fisik maupun psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa kriteria yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Selain itu masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dapat mempengaruhi distress psikologis dalam menghadapi kecemasan dan depresi psikologis sangat berkaitan dengan depresi atau gangguan psikologis yaitu dampak negatif pada individu. Dampak tersebut dapat berpengaruh terhadap perkembangan diri, ketidakberdayaan diri sehingga timbul kurangnya usaha untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik. Maka kesejahteraan psikologis sangat perlu dimiliki oleh setiap individu agar perkembangan diri mengarah kepada hal yang positif. Selain itu individu juga dapat memiliki perasaan yang lega dalam menjalani kehidupannya. Ketika individu mendapat kesejahteraan psikologis maka individu tersebut telah mencapai level tertinggi kehidupannya

Faktor aktivitas fisik yang terbatas di Lembaga Pemasyarakatan juga mempunyai pengaruh penting. Aktivitas fisik yang menurun dapat berdampak salah satunya pada sirkulasi darah yang tidak maksimal di seluruh tubuh. Hal ini diakibatkan karena pembuluh darah yang tidak elastis.

Akibatnya oksigen dan nutrisi yang dibawa keseluruh tubuh menurun, yang berdampak pada penurunan metabolisme energi yang akan mempengaruhi fungsi organ tubuh. Salah satu cara terbaik untuk mengurangi depresi atau gangguan psikologis adalah dengan berolahraga secara teratur untuk memperoleh kebugaran jasmani.

Olahraga terbukti memiliki keunggulan tersendiri dalam mengatasinya karena olahraga merupakan saat dimana seseorang menggerakkan otot, sendi, serta tulang-tulang dalam sebuah pola pengulangan tertentu.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai Pengaruh Senam Aerobic *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* pada Narapidana penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi. Peneliti ingin mengetahui apakah Senam Aerobik *Mix Impact* berpengaruh terhadap *Psychological Well Being*..khususnya pada Narapidana penghuni Lembaga Permaryarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* seseorang terutama pada Narapidana Lembaga Permaryarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi?

2. Bagaimana gambaran tingkat *Psychological Well Being* narapidana Lembaga Perasyarakatan kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi?
3. Berapa persen pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* Narapidana Lembaga Perasyarakatan kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi?
4. Apakah Senam Aerobik dapat bermanfaat bagi narapidana Lembaga Perasyarakatan kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapat hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Peneliti membatasi masalah hanya pada Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* dengan subjek Narapidana Penghuni Lembaga Perasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Bagaimana Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* pada Narapida Lembaga Perasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi ?

## **E. Kegunaan Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Manfaat khusus dari penelitian ini bagi peneliti adalah untuk memahami dan bisa berempati kepada orang lain. Penelitian ini juga bermanfaat bagi peneliti tentang bagaimana melakukan sebuah penelitian yang benar.

### **2. Instansi Pendidikan**

Penelitian ini bermanfaat bagi instansi pendidikan sebagai masukan serta informasi dalam memberikan gambaran tentang pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap *Psychological Well Being*. Jika diketahui terdapat pengaruh yang baik, penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi instansi terkait dalam menyediakan sarana atau kegiatan yang lebih banyak

### **3. Responden**

Bagi responden, memberikan informasi tentang gambaran psikologis narapidana dan memberikan informasi bagaimana kehidupan narapidana untuk menjalani kehidupannya di dalam penjara.. dan Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat mudah dan juga murah untuk dilakukan dalam mengurangi depresi dan gangguan kesejahteraan psikologi