

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap manusia memiliki hak untuk dibina atau dibelajarkan dan diasuh sesuai dengan kebutuhannya, pembinaan dan pembelajaran tidak terfokus pada peserta didik disekolah. Tetapi hal ini perlu dilakukan perhatian terhadap narapidana di Lembaga Pemasyarakatan yang memiliki kecenderungan dengan latar belakang tindakan kriminal. Para narapidana setelah didalam Lembaga Pemasyarakatan, mengalami gangguan psikologis yang perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kepada kepala dan petugas Lembaga Pemasyarakatan pada hari Selasa tanggal 20 Januari 2025, diperoleh data melalui wawancara dengan petugas Lembaga Pemasyarakatan mengungkapkan sebagai berikut.

Di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur, kebanyakan narapidana yang mengalami tingkat kecemasan. Kecemasan ini muncul karna adanya masalah kebebasan hidup para narapidana, sebelum narapidana berada di Lembaga Pemasyarakatan para narapidana memiliki kehidupan yang bebas, beraktivitas sesuai keinginan mereka, bersosialisasi mudah dan berkumpul dengan keluarganya. Sedangkan setelah masuk ke dalam Lembaga Pemasyarakatan dan melakukan rehabilitas mereka mengalami keterbatasan aktivitas, sosialisasi, komunikasi, dan juga berkumpul dengan keluarga, sehingga para narapidana cenderung mengurungkan diri dan dari situlah muncul kecemasan dan kegelisahan pada narapidana.

Menurut hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan, ditemukan bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur menunjukkan kecenderungan mengalami tingkat kecemasan. Di lembaga Pemasyarakatan sudah dilakukan *treatment* oleh petugas Lembaga Pemasyarakatan kepada narapidana. Hasil wawancara dengan narasumber yang sama pada tanggal yang sama mengatakan sebagai berikut.

Bahwa *treatment* yang dilakukan oleh Lembaga Pemasyarakatan kepada narapidana yaitu yang pertama program mapenaling atau masa pengenalan lingkungan agar para narapidana mengenal dan memahami aturan dan bisa beradaptasi dilingkungan Lembaga Pemasyarakatan; yang kedua yaitu kegiatan keagamaan seperti mengikuti kajian, tahfiz, atau ibadah bersama untuk mendapatkan ketenangan batin; yang ketiga yaitu pembinaan keterampilan pada narapidana dengan cara pembuatan roti, sabun, tempe, sampai budidaya ikan dan hidroponik supaya memberikan fokus baru; yang keempat yaitu pendampingan psikologi dengan cara melakukan sesi curhat, baik dengan petugas atau narapidana yang ada dilingkungan; dan yang kelima kebugaran olahraga dan fisik dalam bentuk sepak bola, *volly*, dan latihan baris berbaris, untuk menjaga kesehatan mental dan juga fisik.

Terkait dengan poin yang kelima dalam *treatment* kebugaran olahraga dan fisik dapat dikatakan belum menyentuh media seni sebagai media untuk mengurangi tingkat

kecemasan pada narapidana. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan psikolog sebagai pendamping narapidana, mengatakan “Kegiatan *treatment* penerapan *aerobic* yang diusulkan peneliti kepada lembaga pemasyarakatan, dapat dikatakan sangat bagus bagi narapidana dalam mencoba *treatment* baru untuk mengurangi tingkat kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur”

Menurut hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh narasumber dilapangan, bahwa penelitian dengan menerapkan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan memberikan peluang atau celah bolong untuk segera dilakukan penelitian.

Hasil penelitian sebelumnya terkait dengan pemanfaatan *aerobic* sudah ada penelitian namun subjek yang dituju bukan kepada narapidana yang memiliki kecenderungan tingkat kecemasan. Subjek narapidana belum ada yang meneliti dengan penerapan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan. Oleh karna itu, peneliti menganggap penting untuk mengangkat topik penelitian dengan mengangkat judul “Penerapan *Aerobic* sebagai Media untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur”

Penelitian ini berada dalam ranah keilmuan Seni Tari karena *aerobic* yang digunakan tidak hanya dipahami sebagai aktivitas olahraga semata, melainkan juga sebagai bagian dari tari modern yang memiliki unsur estetis, ritmis, dan ekspresif. Sejalan dengan pandangan Soedarsono, seni tari mencakup tiga unsur pokok, yaitu wiraga (gerak), wirahma (irama), dan wirasa (rasa/ekspresi). Ketiga unsur tersebut tampak secara nyata dalam pelaksanaan *aerobic dance*, di mana setiap gerak harus selaras dengan irama musik, dibawakan dengan tenaga yang seimbang, serta disertai ekspresi yang mendukung. Dengan demikian, *aerobic dance* dapat diposisikan sebagai bentuk tari modern yang memadukan dimensi kebugaran jasmani dan keindahan seni gerak.

Dalam konteks pedagogis, penerapan *aerobic dance* dalam penelitian ini juga menekankan prinsip-prinsip pembelajaran tari, seperti penggunaan metode repetitif, perancangan koreografi, pemanfaatan musik sebagai media pengiring, serta evaluasi terhadap kualitas gerak dan ekspresi peserta. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan *aerobic* untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur memiliki relevansi langsung dengan disiplin ilmu Seni Tari. Selain memberikan kontribusi nyata bagi upaya rehabilitasi psikologis narapidana, penelitian ini juga memperluas cakupan fungsi seni tari sebagai sarana pembelajaran, pengembangan diri, sekaligus media terapi di luar ruang kelas formal.

Dengan demikian, penelitian ini dapat dipandang sebagai kajian ilmiah di bidang Seni Tari, karena *aerobic dance* yang diterapkan bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas kebugaran, melainkan juga sebagai ekspresi gerak tari modern yang menekankan wiraga, wirahma, dan wirasa. Relevansi ini menegaskan bahwa penelitian memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu Pendidikan Seni Tari sekaligus memperlihatkan peran strategis seni tari sebagai media rehabilitasi sosial dan emosional di lingkungan masyarakat.

Ada beberapa faktor yang mendukung dan menghambat penerapan pelatihan *aerobic* selama penelitian. Faktor pendukung penerapan ini yaitu adanya dukungan positif dari berbagai pihak, baik dari kepala Lembaga Masyarakat atau pun petugasnya, dalam membantu mengawasi dan menyediakan media yang dibutuhkan untuk melaksanakan penerapan pelatihan *aerobic*, dan antusias dari sebagian narapidana yang mengikuti penerapan pelatihan *aerobic* dalam mengurangi tingkat kecemasan. Sementara itu, faktor penghambatnya meliputi keterbatasan sarana dan prasarana, jadwal kegiatan petugas dan narapidana yang begitu padat sehingga harus diatur ulang.

Dari permasalahan yang ada dan pertanyaan penelitian yang perlu untuk dijawab oleh peneliti diurai dalam rumusan masalah. Berikut ini adalah beberapa uraian rumusan masalah penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini diurai sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana rancangan model pelatihan *aerobic* sebagai media pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Masyarakat Cianjur?
- 1.2.2 Bagaimana penerapan *aerobic* sebagai media pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Masyarakat Cianjur?
- 1.2.3 Bagaimana efektivitas penerapan *aerobic* terhadap pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Masyarakat Cianjur?
- 1.2.4 Bagaimana faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penerapan pelatihan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Masyarakat Cianjur?

Selain itu, peneliti akan menjelaskan rumusan masalah dan tujuan penelitian

1.3 Tujuan Penelitian

Dibagi menjadi dua bagian, tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan penelitian ini dijelaskan oleh peneliti sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk memperoleh data hasil penerapan *aerobic* dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut adalah tujuan khusus penelitian:

- a. Memperoleh data rancangan model pelatihan *aerobic* sebagai media dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.
- b. Memperoleh data penerapan *aerobic* sebagai media pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.
- c. Memperoleh data efektivitas penerapan *aerobic* terhadap pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.
- d. Mengidentifikasi faktor-faktor pendukung yang mempermudah penerapan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.

Penelitian ini memiliki manfaat, berikut ini peneliti jelaskan manfaat penelitian dari penelitian ini.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, manfaat teoretis dan manfaat praktis, peneliti jelaskan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis penelitian ini bertujuan untuk lembaga pemasyarakatan dan lembaga universitas yaitu.

- a. Bagi Lembaga Pemasyarakatan

Sebagai data dokumentasi terkait penerapan *aerobic* dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

- b. Bagi Lembaga Universitas

Berkontribusi besar sebagai gambaran data hasil penelitian terkait pembelajaran *aerobic* di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur sebagai model ajar pelatihan seni di masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki kontribusi bagi peneliti, narapidana, lembaga Universitas, dan Pemasarakatan, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

Memperkaya atau menambah wawasan, menyehatkan tubuh, dan memberikan dampak nyata kepada narapidana dalam pengurangan tingkat kecemasan.

b. Bagi Narapidana

Menyehatkan tubuh dan mengurangi tingkat kecemasan.

c. Bagi Lembaga Universitas

Upaya melalui penelitian bagi lembaga yang memiliki rasa peduli terhadap orang yang mengalami tingkat kecemasan diluar sekolah, terutama di Lembaga Pemasarakatan salah satunya Lembaga Pemasarakatan Cianjur.

d. Bagi Lembaga Pemasarakatan

Membantu mengurangi tingkat kecemasan dengan penerapan *aerobic*.

Selanjutnya peneliti menjelaskan ruang lingkup penelitian, sebagai berikut.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti jelaskan ruang lingkup penelitian ini dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1.1 Ruang Lingkup Penelitian

Penerapan <i>Aerobic</i> Sebagai Media Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Cianjur	
1.5.1 Subjek Penelitian	Peneliti memilih subjek dalam penelitian ini yaitu, narapidana dengan jumlah 21 orang yang memiliki tingkat kecemasan di Lembaga Pemasarakatan Cianjur
1.5.2 Objek Penelitian	Peneliti memfokuskan penelitian ini pada penerapan <i>Aerobic</i> terhadap pengurangan tingkat kecemasan di Lembaga Pemasarakatan Cianjur
1.5.3 Lokasi Penelitian	Tempat penelitian beralamat di Jln. Aria Cikondang No. 75, Sayang, kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43213
1.5.4 Waktu Penelitian	

Peneliti melakukan penelitian dari mulai observasi awal dibulan Desember 2024 sampai Juni 2025

1.5.5 Rumusan Masalah

- a. Bagaimana rancangan model pelatihan *aerobic* sebagai media pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur?
- b. Bagaimana penerapan *aerobic* sebagai media pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur?
- c. Bagaimana efektivitas penerapan *aerobic* terhadap pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur?
- d. Bagaimana faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penerapan pelatihan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur?

1.5.6 Tujuan Penelitian

- a. Memperoleh data rancangan model pelatihan *aerobic* sebagai media dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.
- b. Memperoleh data penerapan *aerobic* sebagai media dalam mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.
- c. Memperoleh data efektivitas penerapan *aerobic* terhadap pengurangan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.
- d. Mengidentifikasi faktor-faktor pendukung yang mempermudah penerapan *aerobic* sebagai media untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.