

## Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda

Rosita Purnama Sari<sup>1\*</sup>, Rusni Masnina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

\*Kontak Email: [Rositapurnamasari13@gmail.com](mailto:Rositapurnamasari13@gmail.com)

Diterima: 30/07/19

Revisi: 02/08/19

Diterbitkan: 31/08/20

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres narapidana laki-laki di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment one grup pre-test post-test. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling total sampling dengan jumlah total 30 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner DASS.

**Hasil:** Hasil uji t independent terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kelompok control yaitu nilai p-value = 0.00 dengan  $\alpha < 0.05$ .

**Manfaat:** diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada narapidana yang sedang menjalani tindak pidana untuk mengatasi stress dengan tindakan yang positif.

### Abstract

**Purpose of study:** The objective of this study is to prove whether there is a progressive effect of muscle relaxation on reducing stress in male prisoner.

**Methodology:** This methods used quasi experimental research design, one group pre-test post-test experiment. Sampling used purposive sampling total sampling with a total of 30 respondents. Data collection used the DASS questionnaire.

**Result:** The results of the independent t-test analysis showed that there were differences in intervention groups and control groups, namely the value of p-value = 0.00 with  $\alpha < 0.05$ .

**Applications:** It is expected to provide knowledge to prisoners who are undergoing criminal acts to deal with stress with positive actions.

---

**Kata kunci :** relaksasi otot progresif, stress, narapidana

### 1. PENDAHULUAN

Stres merupakan seseorang yang memiliki permasalahan yang berat dan sulit di atasi, biasanya individu akan mulai kesulitan tidur dan lebih sering menyendiri. dampak stress juga bisa menjadikan seseorang untuk b, tumbuh, berjuang, berubah, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif menyebabkan stress. Namun tidak semua orang mampu mengatasi stressor tersebut, sehingga timbulah stress terhadap seseorang (Hawari, 2011). Menurut Khalooei (2016) Pada usia dewasa awal adalah usia produktif untuk penyesuaian terhadap hal-hal baru seperti meningkatkan pendidikan, bekerja dan menikah. Hal baru tersebut dapat mempengaruhi stres pada diri individu tersebut. Sehingga apabila tidak di atasi dengan coping yang positif maka individu tersebut akan mengatasi stressnya dengan coping negative .

Di usia 26-35 tahun adalah usia dewasa awal akan memasuki peran baru, seperti suami atau istri, orang tua, mencari nafkah, keinginan-keinginan baru, dan mengembangkan sikap baru. Umur bisa mempengaruhi stres Stressor yang di alami narapidana Jumlah hukuman yang diterima dengan masa hukuman yang lebih lama tentu saja memiliki tingkat stress yang tinggi. Perasaan penyangkalan terhadap diri sendiri serta terbatasnya untuk bertemu dengan keluarga merupakan masalah utama yang dialami oleh narapidana. Keadaan-keadaan seperti ini jika tidak segera ditangani maka akan menimbulkan tingkat stress yang tinggi dan berujung pada suicide. Seseorang yang untuk perata merasakan di penjara mengalami patah mental karena belum siap menghadapi kenyataan yang ada di dalam penjara, adanya rasa dikucilkan oleh orang-orang di sekitar lapas dan masyarakat luar, serta timbul perasaan menyesal dan membenci dirinya sendiri atas perbuatan yang dilakukan. 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 stress sedang 10 (13,2%) narapidana stress ringan 7 (9,2%) narapidana stress normal, dan 1 (1,3%) stress sangat berat.

Menurut Ahmad (2017) Stress pada narapidana remaja juga rentan pada hadirnya tindakan bunuh diri. proses fisiologis stress dapat berdampak pada keinginan untuk lari dari kenyataan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Mei 2018 menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang diberikan kepada 12

narapidana didapatkan hasil 3 orang narapidana masuk kategori stress ringan, 6 orang masuk kategori sedang, dan 3 orang masuk dalam kategori berat. Terdapat hasil tingginya tingkat stress pada narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda.

Menurut [Ahmad \(2017\)](#) Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan tegangan, pertama-tama jasmaniah, yang pada akhirnya mengakibatkan mengendurnya ketegangan jiwa. Cara relaksasi dapat bersifat respiratoris yaitu dengan mengatur mekanisme atau aktivitas pernafasan, atau bersifat muskularis/otot, dilakukan dengan tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan alam. Keteraturan dalam bernafas, khususnya dengan irama yang tepat, akan menyebabkan sikap mental dan badan akan rileks. Pelatihan otot akan menyebabkan otot makin lentur dan menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku.

Menurut [Safaria & Saputra \(2012\)](#) ada beberapa terapi yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress gejala yaitu Teknik relaksasi otot progresif, Teknik pernapasan, Senam otak, Terapi music, Terapi humor, Terapi dzikir dan lain sebagainya. Semua terapi-terapi ini memiliki manfaat untuk mengembalikan fungsi kerja otak yang terhambat akibat stress yang terjadi pada seseorang. Sehingga apapun yang melakukan kegiatan yang dapat mengurangi stress sangat bermanfaat dan berdampak positif bagi kesehatan mental mereka.

Saat seseorang mengalami stress, korteks cerebri (bagian berpikir dari otak) mengirimkan tanda bahaya ke hipotalamus yang menstimulasikan system saraf simpatis (bagian dari system saraf otonom yang berfungsi menghasilkan energi). System saraf simpatis menghasilkan energi dengan cara meningkatkan hormone adrenalin (epinefrin dan norepinefrin). Sehingga mengakibatkan ketegangan motoric, hiperaktivitas system saraf otonom dan meningkatnya kewaspadaan. Ketegangan motoric menimbulkan beberapa manifestasi seperti sakit kepala, gemetar, gelisah, gejala hiperaktivitas system saraf otonom berupa jantung berdebar-debar, nafas pendek, berkeringat banyak, dan berbagai gejala system pencernaan.

Menurut [Ahmad \(2017\)](#) Relaksasi otot progresif adalah menurunkan ketegangan fisik maupun psikis yang berkaitan dengan permasalahan hidup, efek dari relaksasi yang dihasilkan perasaan yang tenang, rileks memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang. Tujuan dari teknik relaksasi adalah untuk mencegah terbentuknya respon stress membangun emosi positif dari emosi negative, meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress. Peneliti ingin mengeyahui apakah terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat stress pada narapidana laki-laki di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda.

## 2. METODOLOGI

Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen pre post control group design* dengan populasi dalam penelitian ini sebanyak 549 narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda. Teknik pengambilan sample purposive sampling dengan jumlah sampel 15 orang responden kelompok intervensi dan 15 orang responden control, instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) dengan skor penilaian tingkat stress yaitu stress normal yaitu (0-14), stress ringan (15-18), stress sedang (19-25), stress berat (26-33), stress sangat berat (>34). kelompok intervensi di berikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 15 menit sebanyak 2 kali dalam sehari selama 6 hari yang di pandu oleh peneliti. sedangkan 15 orang responden pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan relaksasi otot progresif. Untuk mengetahui perbedaan pre-post pada masing-masing kelompok diberikan uji paired t-test sedangkan untuk mengetahui perbedaan atau perubahan tingkat stress pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji T independent. Dengan hasil keputusan uji  $p \text{ value} < 0.05$ .

## 3. HASIL DAN DISKUSI

Table 1: Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan

Umur	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
26	-	-	2	13,3
27	1	6,7	1	6,7
28	1	6,7	2	13,3
29	1	6,7	-	-
30	4	26,7	1	6,7
31	1	6,7	-	-
32	3	20,0	2	13,3
33	2	13,3	3	20,0
35	2	13,3	4	26,7
<b>Jumlah</b>	15	100,0	5	100,0

Berdasarkan data pada [Tabel 1](#) dapat diketahui jumlah responden 15, proporsi tertinggi umur dari kelompok intervensi yaitu 30 tahun sebanyak 4 orang (26.7%), sedangkan kelompok control dengan umur 28 tahun 2 orang (13.3%) dan 35 tahun 4 orang (26.7%).

Table 2: Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan status perkawinan

Jenis kelamin	Status Perkawinan	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Laki-laki	Menikah	15	100	15	100
Perempuan	Belum menikah	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		15	100,0	15	100,0

Berdasarkan data pada [Tabel 2](#) didapatkan bahwa proporsi jenis kelamin laki-laki dari kelompok intervensi dan kelompok control yaitu sebanyak 15 orang (100.0%). Dan proporsi status perkawinan yang sudah menikah dari kelompok intervensi dan kelompok control yaitu sebanyak 15 orang (100.0%).

Tabel 3: Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama masa tahanan

Lama Masa Tahanan	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
4	3	20.0	3	20.0
5	4	26.7	2	13.3
6	3	20,0	2	13,3
7	3	20.0	2	13,3
8	1	6,7	1	6,7
9	-	-	1	6,7
10	-	-	1	6,7
12	1	6.7	1	6,7
15	-	-	1	6,7
<b>Jumlah</b>	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan data pada [Tabel 3](#) dengan jumlah 30 orang responden dengan masing-masing total 15 responden di atas dapat diketahui bahwa proporsi lama masa tahanan terbanyak dari kelompok intervensi 5 tahun sebanyak 4 orang (26.7%) dan lama masa tahanan kelompok control 5 tahun sebanyak 2 orang ( 13.3%)

Tabel 4 hasil Analisis kelompok intervensi

Kelompok	N	Mean	Standar deviasi	Standar Error	P
Control pre test	15	28.00	5.126	1.324	.240
Control post test	15	29.06	3.844	0.993	.240

Didapatkan rata-rata (mean) kelompok intervensi pada tingkat stress sebelum relaksasi otot progresif terdapat nilai mean pre test 23.26 dan nilai standar deviasi pre test adalah 4.861 nilai standar error pre test adalah 1.255 dan 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.

Diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat stress sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif terjadi perubahan sebesar 15.80 nilai standar deviasi adalah 2.782 dan nilai standar error .7184 terdapat hasil 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.

Tabel 5: hasil statistic analisis paired t test pada kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean	standar deviasi	Standar Error	P
pre test	15	23.26	4.861	1.255	.000
post test	15	15.80	2.782	.7184	.000

Data [Tabel 5](#) didapatkan rata-rata (mean) kelompok kontrol pada tingkat stress sebelum relaksasi otot progresif terdapat nilai mean pre test 28.00 sedangkan post test 29.06 dan nilai standar deviasi pre test adalah 5.126 sedangkan post test 3.844 nilai standar error pre test adalah 1.324 sedangkan post test 0.993 dan nilai p-value (.024) < (0.05) maka H<sub>0</sub> diterima yang berarti tidak ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah.

Tabel 6: Hasil statistic uji t independen tentang selisih penurunan tingkat stress antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean difference	SE Difference	95% Confidence Interval	P
eksperimen	15	-13.26	1.225	15.77 - -10.756	.000
Control	15	-13.26	1.225	-15.78- 10.756	.000

Berdasarkan [Tabel 6](#) menunjukkan bahwa selisih rata-rata (mean) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 13.26 dengan nilai standar error adalah 1.225 dan dimana nilai rentang interval kepercayaan 95% pada kelompok intervensi adalah -15.77 sampai dengan -10.756. sedangkan pada kelompok kontrol -15.78 sampai dengan -10.756. terdapat p-value (.000) < (0.05) sehingga H<sub>0</sub> ditolak yang berarti ada perbedaan bermakna penurunan tingkat stress antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan [Tabel 1](#) karakteristik responden dari 30 jumlah responden terbagi menjadi 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol, dari kelompok intervensi yaitu umur 30 tahun sebanyak 4 orang (26.7%) sedangkan kelompok kontrol dengan umur 35 tahun sebanyak 4 orang (26.7%). Umur 30 tahun termasuk umur dewasa awal 26-35 tahun ([WHO, 2017](#)). [Hartini & Iestari \(2014\)](#) bahwa dewasa awal transisi secara fisik transisi intelektual serta transisi peran social. Tugas perkembangan pada tahap ini adalah memilih seorang teman hidup, membentuk sebuah keluarga, dan mengelola sebuah rumah tangga. Berdasarkan [Tabel 2](#) karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan status perkawinan telah menikah kelompok intervensi dan kelompok kontrol di dapatkan jumlah sebanyak 15 orang (100.0%). [Sari \(2011\)](#) laki-laki sulit untuk mengatasi ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial menyebabkan laki-laki di bawah tekanan stress dan terjadi di permasalahan lainnya sehingga berakibat kepada perilaku-perilaku negative. Penelitian [Brown & Gary \(2015\)](#) mengemukakan bahwa sepertiga perempuan yang sudah menikah menyatakan bahwa mereka akan terlebih dulumencari suami mereka untuk memperoleh dukungan jika mendapatkan masalah yang serius. seperti mengalami stress depresi atau kecemasan dan menyebut suami mereka sebagai salah satu dari tiga orang terdekat mereka, lebih banyak laki-laki daripada perempuan yang memandang pasangannya sebagai teman terbaik, maka dari itu laki-laki yang sudah menikah lebih membutuhkan pasangannya

Berdasarkan [Tabel 3](#) karakteristik responden berdasarkan lama masa tahanan dengan jumlah 30 orang responden dengan masing-masing total 15 orang responden proporsi lama masa tahanan terbanyak dari kelompok intervensi 5 tahun sebanyak 4 orang (26.7%) dan lama masa tahanan kelompok kontrol 5 tahun sebanyak 2 orang (13.3)

Tingkat stress pre test dan post test dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi Berdasarkan [Tabel 4](#) analisa statistic di dapatkan 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 H<sub>0</sub> ditolak yang berarti ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada narapidana. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan selama 2 hari sekali dalam waktu 6 hari selama 10 menit hal inilah yang menyebabkan penurunan tingkat stress antara sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif Menurut [Lee, J.E \(2012\)](#) Relaksasi otot progresif memberikan efek relaksasi dengan mereduksi stress dan meningkat status fisik atau psikologis membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. Relaksasi sangat

berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stres saat menghadapi kesulitan. Ahmad (2017) Relaksasi progresif mampu mengurangi tingkat stress dikarenakan dapat menekan saraf-saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *conter conditioning*

Tingkat stress pre test dan post test dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisa statistic dengan uji paired t test menunjukkan bahwa kelompok kontrol saat pre test didapatkan nilai rata-rata (mean) tingkat stress sebelum tanpa diberikan relaksasi otot progresif yaitu 28.00 sedangkan nilai rata-rata (mean) tingkat stress sesudah post test tanpa diberikan relaksasi otot progresif yaitu 29.06 selisih dari post test dan pre test sebesar -1.07 terdapat hasil p value (.240) > 0.05 maka H0 diterima yang tidak ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah tanpa di berikan relaksasi otot progresif. Mekanisme koping yang baik atau mekanisme koping adaptif tentu mempengaruhi tingkat stress karena pemecahan masalah juga lebih positif, sama halnya dengan mekanisme koping maladaptif juga akan mempengaruhi tingkat stress, karena di saat stressor yang disarankan semakin berat, Berdasarkan data diatas, peneliti berkeyakinan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah penelitian tanpa perlakuan pada kelompok kontrol disebabkan karena responden pada kelompok ini tidak diberikan intervensi latihan relaksasi otot progresif.

Tingkat stress narapidana pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat hasil uji t independent menunjukkan bahwa data stress responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol p-value .000 < 0.05 sehingga H0 ditolak yang berarti ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tingkat stress pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh relaksasi oto progresif terhadap penurunan tingkat stress pada narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda.

## 5. KESIMPULAN

Adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perunahan tingkat stress, relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dengan (nilai p=.000, > 0.05) tidak terdapat perbedaan bermakna stress narapidana pada kelompok kontrol (nilai p =.240 > 0.05).

## REFERENSI

- Ahmad Furqan (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Masyarakat Kota Samarinda
- Brown & Gary (2015). *Social Support Network Differentials Among Married And Nonmarried Black Female*
- Hartini & Lestari (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Frekuensi Kekambuhan pada Wanita Penderita Asma Usia Dewasa Awal yang Telah Menikah. *volume 2, no 1*.
- Hawari, H. D. (2011). *manajemen stress cemas dan depresi*. jakarta: balai penerbit FKUI.
- Khalooei, et al, A. (2016). *Pattern of Substance Use And Related Factors in Male Prisoners*. *Addict Health*, Vol.8 No. 4. Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol.5 no.3, 497-503.
- Lu'lu Aida Haninah. (2018) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada
- Lee, J. E. (2012). *Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy*. A pilot EEG study: *Complementary Therapies in Medicine*. Narapidana Di Lembaga Masyarakat Perempuan Kelas IIA Malang
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sari (2011) *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Perokok Smkn 2 Batusangkar*. Penelitian, Fakultas Keperawatan.
- WHO (2017). *Child-to-adult neurodevelopmental and mental health trajectories after early life deprivation: the young adult follow-up of the longitudinal English and Romanian Adoptees study*. Volume 389.