

# Pengembangan *Social Skill* Narapidana Melalui Pelatihan Pijat

**Baidi Bukhori**

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

**Abstrak:** The purposes of this massage training were namely: (1) to develop social skills of the prisoners through massage training; (2) to provide the prisoners with certain skills after getting out from a penitentiary. The expected benefit of the training was to provide them with some soft skills, so that they could resocialize with other people after their freedom and they might become entrepreneurs by opening a massage business.

The methods used in this training were: (a) lectures, (b) discussion, (c) demonstration, (d) assignment, and (e) practices. The training was conducted through three stages, namely: (1) preparation that includes: a preliminary study, proposal composition, creation of training materials, submission of permission, and selection of potential trainees. (2). implementation stage that includes the material provision on the motivation of enterpreneurship, the theory and basic techniques on the traditional massage and the massage of therapy zones, massage practices, and the massage ethics. (3). monitoring stage. After finishing the training, the trainer came to the prison to monitor the trainees and helped them to encounter such cases that could not be overcome by them.

Based on the training methods and sort of phases during the training, it was concluded that most of the trainees have been able to practice the basic level of massage, even among those have already received some patients in the penitentiary, so that they earned their money from the massage practice. Other conclusions were that most of them were very confident that massage could be used as a promising profession so it would increase their confidence. In addition, they also wanted to follow an advanced massage training in order to be truly ready to interact with their community to become professional masseurs. The expected training materials for them were the advanced materials of massage and supporting materials involving the internalization of religious values and moral; the motivation of enterpreneurship; and the material of legal awareness.

**Abstrak:** Tujuan pelatihan ini adalah: (1) Mengembangkan *social skill* narapidana melalui pelatihan pijat. (2). Membekali narapidana agar mereka memiliki *skill* setelah bebas dalam menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan. Manfaat yang diharapkan dari pelatihan pijat ini adalah untuk memberikan bekal *soft skill* bagi narapidana, sehingga setelah bebas mereka dapat kembali berbaur dengan masyarakat, serta mampu berwirausaha dengan membuka usaha pijat.

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah (a) ceramah, (b) tanya jawab, (c) demonstrasi, (d) pemberian tugas, dan (e) praktik. Pelaksanaan pelatihan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: (1). Tahap persiapan, meliputi: studi pendahuluan, pembuatan proposal kegiatan, pembuatan materi pelatihan, pengajuan perizinan, dan seleksi calon peserta pelatihan. (2). Tahap pelaksanaan, meliputi pemberian materi tentang motivasi berwira usaha, teori dan teknik dasar pijat tradisional dan pijat zona terapi, praktik pijat, dan etika pijat. (3). Tahap pemantauan dan monitoring. Setelah kegiatan pelatihan selesai, tim pengabdian melakukan monitoring atau datang ke lembaga pemasyarakatan guna memantau peserta atau kemungkinan ditemui kasus-kasus yang belum dapat diatasi oleh peserta pelatihan.

Berdasarkan metode dan pentahapan pelatihan tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan pijat tingkat dasar, bahkan di antara mereka telah menerima pasien di dalam lembaga pemasyarakatan, sehingga mereka mendapat penghasilan dari praktik pijat tersebut. Kesimpulan lainnya adalah sebagian besar dari mereka sangat yakin bahwa pijat dapat dijadikan sebagai profesi yang menjanjikan, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, mereka juga berkeinginan untuk mengikuti pelatihan pijat tingkat lanjut agar benar-benar siap terjun di masyarakat untuk menjadi pemijat profesional. Adapun materi pelatihan yang mereka harapkan adalah materi tentang pijat tingkat lanjut dan materi sisipan berupa pananaman nilai-nilai agama dan moral, motivasi berwirausaha, dan kesadaran hukum.

**Kata kunci :** *Social Skill*, narapidana, pelatihan pijat

## PENDAHULUAN

Narapidana merupakan masyarakat yang termarjinalkan. Mereka akan selalu dicap sebagai penjahat sehingga sangat sulit untuk diterima bahkan dikucilkan oleh masyarakat. Padahal mereka telah menebus kesalahannya terdahulu dengan menjalani hukuman, yakni dimasukkan ke suatu lembaga pemasyarakatan untuk beberapa waktu yang telah ditentukan oleh undang-undang. Bahkan dapat dikatakan bahwa hukuman yang diterima oleh mereka pun sangat berat atau cukup untuk memberikan efek jera.

Salah satu wujud penolakan dan pengucilan masyarakat terhadap narapidana adalah dalam hal penerimaan pegawai atau karyawan di perusahaan maupun instansi pemerintah. Pada umumnya, salah satu syarat untuk melamar suatu pekerjaan, seorang pelamar tidak pernah melakukan suatu tindak pidana. Hal tersebut dapat diperoleh pemahaman bahwa walaupun seseorang telah bebas dari suatu lembaga pemasyarakatan dengan kepribadian yang baik dan memiliki keterampilan di bidang pekerjaan tertentu, maka mereka ditolak untuk melamar, sehingga kesempatan untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan tertutup.

Dalam rangka mencapai reintegrasi sosial setelah narapidana selesai menjalani masa hukuman maka sangat penting untuk dilakukan pembekalan terhadap mereka dengan hal-hal yang berkaitan dengan peningkatan *soft skill* guna meningkatkan kemandirian. Salah satu wujud kemandirian adalah kemampuan untuk menciptakan lapangan pekerjaan bagi dirinya sendiri dan bahkan bagi orang lain.

Menyadari akan pentingnya pembekalan bagi narapidana dalam menyongsong kehidupan setelah selesai menjalani masa hukuman, maka setiap lembaga pemasyarakatan menyelenggarakan pendidikan kemandirian berupa pendidikan ketrampilan. Tujuannya adalah untuk membekali narapidana agar mereka memiliki *skill* setelah bebas dalam menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan yang memiliki program pembinaan kemandirian, yakni suatu program pembinaan yang dilakukan oleh lembaga pemasyarakatan di mana seorang narapidana diberikan pelatihan keterampilan berdasarkan bakat dan minatnya dan kemudian diarahkan untuk dapat memproduksi suatu barang atau jasa yang mempunyai nilai ekonomis dan nilai jual, dan bagi narapidana yang mampu

berproduksi akan diberikan upah/premi/insentif sebagaimana diatur menurut undang-undang.

Kegiatan pelatihan bagi narapidana akan berdampak positif bagi narapidana jika sesuai dengan tingkat pendidikan, minat, dan bakatnya. Selain itu perlu dilakukan peningkatan kualitas, kuantitas, dan variasi pelatihan bagi narapidana, sehingga ketika kembali ke masyarakat, mereka bisa bekerja atau berwirausaha sehingga tidak mengulangi kesalahannya.

Salah satu alternatif pelatihan bagi narapidana adalah pelatihan pijat. Secara umum pijat dapat diartikan sebuah aktivitas menekan maupun mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot, sehingga peredaran darah menjadi lancar. Menurut Hadikusumo (1996: 14) pijat merupakan salah satu upaya penyembuhan alternatif selain dapat menghilangkan penat atau lelah, juga dapat untuk menyembuhkan sesak nafas, darah tinggi, atau sakit kepala.

Pelatihan pijat bagi narapidana penting untuk dilakukan karena dengan keahlian pijat yang dimiliki, para narapidana dapat mengobati diri sendiri saat masih di lembaga pemasyarakatan maupun setelah keluar nanti. Selain itu mereka dapat membuka 'praktik' saat masih di lembaga pemasyarakatan sehingga mendapatkan penghasilan. Dari aktifitasnya ini, selain mendapat pengetahuan dan meningkatkan keterampilan dalam memijat, mereka juga mendapatkan upah. Sehingga untuk mencukupi kebutuhan hidup dirinya sendiri seperti membeli rokok, sabun, jajan, maupun kebutuhan lainnya di dalam lembaga pemasyarakatan tidak harus bergantung kepada orang lain.

Berdasarkan deskripsi di atas, penulis bermaksud melakukan kegiatan pengabdian dengan judul "Pelatihan pijat sebagai upaya pembekalan *soft skill* bagi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang". Alasan pemilihan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang sebagai subjek dampingan dalam karya pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Kapasitas Lembaga pemasyarakatan Kelas I Semarang sebesar 530 orang narapidana maupun tahanan, namun dihuni oleh 1.111 yang terdiri dari 491 tahanan dan 620 narapidana<sup>1</sup>. Dengan demikian jumlah penghuni melebihi kapasitas (210 %). Kondisi tersebut tentunya dapat berpengaruh pada kemampuan lembaga pemasyarakatan dalam membina mereka. Oleh karena itu partisipasi masyarakat diperlukan dalam rangka peningkatan kegiatan pelatihan bagi narapidana baik dari segi kualitas, kuantitas, maupun variasinya.

---

<sup>1</sup> Data diunduh dari <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/db5f3920-6bd1-1bd1-b847-313134333039> pada tanggal 2 Februari 2014.

2. Meskipun di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang telah ditawarkan kepada narapidana berupa pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan keterampilan guna meningkatkan kemandirian, namun tidak ada pelatihan pijat. Dengan kata lain pijat dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan bagi narapidana untuk mengembangkan kemandirian. Keunggulan pelaksanaan pelatihan pijat antara lain murah dan mudah dilakukan karena hanya memerlukan anggaran maupun sarana dan fasilitas yang minimal. Meskipun demikian, pelatihan pijat dapat berdampak optimal bagi narapidana sebagai bekal setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

## **TINJUAN PUSTAKA**

### **1. Narapidana**

#### **a. Pengertian narapidana**

Secara bahasa, narapidana berasal dari kata nara yang berarti orang dan pidana yang berarti hukuman. Dengan demikian narapidana berarti orang yang dihukum (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Secara istilah, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (UU RI No. 12 Th.1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 7). Terpidana adalah seorang yang telah dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap (UU RI No. 12 Th. 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 6). Adapun lembaga pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan (UU RI No. 12 Th. 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 2).

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa narapidana adalah orang yang menjalani pidananya di lembaga pemasyarakatan.

#### **b. Pembinaan narapidana**

Sejak dihapuskannya sistem kepenjaraan dan diganti dengan sistem pemasyarakatan, maka perlakuan terhadap narapidana secara konseptual mengalami perubahan yang mendasar. Narapidana dipandang sebagai pribadi dan warga negara biasa serta dihadapi bukan dengan pembalasan tetapi dengan pembinaan dan pembimbingan (Tarsono, 2003: 92).

Pemasyarakatan merupakan kegiatan untuk melakukan pembinaan warga binaan pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana (UU RI No. 12 Th. 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 17). Adapun sistem pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas

serta cara pembinaan warga binaan pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas warga binaan pemasyarakatan agar menyadari kesalahannya, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab (UU RI No. 12 Th. 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 7).

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa pemasyarakatan sebagai tujuan pemidanaan. Hal tersebut berarti bahwa mantan narapidana harus diterima masyarakat, namun kenyataannya mantan narapidana seringkali diperlakukan tidak baik, dicurigai, diasingkan sehingga mantan narapidana tidak betah tinggal di lingkungan keluarga maupun masyarakat, yang pada akhirnya sebagian dari mereka kembali lagi melakukan kejahatan. Pemerintah juga masih diskriminatif seperti adanya Surat Keterangan Catatan Kepolisian (disingkat SKCK), sebelumnya dikenal sebagai Surat Keterangan Kelakuan Baik (disingkat SKKB), yang berisikan catatan kejahatan seseorang, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh pekerjaan, dan salah satu aitemnya dalam surat tersebut tercantum tidak/belum pernah tercatat melakukan tindakan kejahatan. Hal tersebut merupakan salah satu persoalan tersendiri dalam rangka proses pemasyarakatan bagi mantan narapidana.

Tarsono (2003: 98) menyatakan bahwa pemasyarakatan sebagai suatu proses pembinaan narapidana, maka membina narapidana sama artinya dengan menyembuhkan seseorang yang sementara tersesat hidupnya karena adanya kelemahan-kelemahan yang dimilikinya. Guna meredam berbagai kelemahan dan problem pembinaan narapidana, maka ada pendekatan yang ditempuh dengan membuat "kode perilaku" bagi narapidana dalam Lembaga pemasyarakatan yang dituangkan dalam "catur dharma narapidana" yaitu:

- 1) Kami narapidana berjanji menjadi manusia susila yang berpancasila dan menjadi manusia pembangunan yang aktif dan produktif.
- 2) Kami narapidana menyadari dan menyesali sepenuhnya perbuatan yang pernah kami lakukan, berjanji tidak akan mengulangi lagi perbuatan yang melanggar hukum.
- 3) Kami narapidana berjanji untuk memelihara tata krama dan tata tertib, melakukan perbuatan yang utama dan menjadi contoh tauladan dalam lembaga pemasyarakatan.

- 4) Kami narapidana dengan tulus ikhlas bersedia menerima bimbingan, dorongan, dan teguran serta patuh taat dan hormat kepada petugas dan pembimbing pemasyarakatan (Ditjen PAS, 1990).

Guna mewujudkan tujuan pemasyarakatan, diperlukan pendekatan dan pembinaan terhadap narapidana. Mereka harus dididik dan diberi keterampilan, serta dibimbing mentalnya, sehingga narapidana diharapkan mampu:

- 1) Memantapkan iman (memiliki ketahanan mental).
- 2) Berintegrasi secara wajar di dalam kehidupan kelompok selama dalam lembaga pemasyarakatan dan di masyarakat setelah menjalani pidananya.
- 3) Memantapkan kembali harga diri dan kepercayaan dirinya, serta bersikap optimis akan masa depannya.
- 4) Berhasil memperoleh pengetahuan, minimal keterampilan untuk bekal hidup mandiri dan berpartisipasi dalam kehidupan pembangunan nasional.
- 5) Berhasil menjadi manusia yang patuh hukum yang tercermin pada sikap dan perilakunya yang tertib, disiplin, serta mampu menggalang rasa kesetiakawanan sosial.
- 6) Berhasil mempunyai jiwa dan semangat pengabdian terhadap bangsa dan negara.

Dalam pelaksanaan proses pembinaan atau pemasyarakatan terhadap narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, setidaknya harus mengacu pada 10 prinsip pokok, yaitu:

- 1) Orang tersesat diayomi.
- 2) Menjatuhkan pidana bukan tindakan balas dendam.
- 3) Tobat tidak dapat dicapai dengan penyiksaan melainkan dengan bimbingan.
- 4) Negara tidak berhak membuat seseorang lebih buruk.
- 5) Kepada narapidana harus dikenalkan dengan masyarakat.
- 6) Pekerjaan tidak boleh sekedar mengisi waktu.
- 7) Bimbingan harus berdasarkan Pancasila.
- 8) Tiap orang harus diperlakukan sebagai manusia.

## 2. Pijat

Pijat merupakan seni perawatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam dari awal kehidupan manusia di dunia (Roesli, 2001: 2). Secara umum pijat dapat diartikan sebuah aktivitas menekan maupun mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot, sehingga peredaran darah menjadi lancar.

Terapi pijat merupakan cara penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping bila dilakukan sesuai dengan prosedur (Djing, 2006: 17). Sejalan dengan Djing, Roesli (2001: 24) menyatakan bahwa terapi pijat secara ilmiah memiliki banyak manfaat. Terapi pijat dapat menghasilkan perubahan fisiologis

yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radioimmunoassay, kadarhormon stress (catecholamine), air seni, dan pemeriksaan EEG (electro encephalogram, gambaran gelombang otak). Selain itu, pijat dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernafasan. Pijat juga meningkatkan kekuatan otot, pergerakan sendi dan postur tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan getah bening, serta menyeimbangkan sistem hormon dan syaraf (Aslani, 2003: 7).

Sejalan dengan Roesli dan Aslani, Hadikusumo (1996: 14) menyatakan bahwa pijat merupakan salah satu upaya penyembuhan alternatif, selain dapat menghilangkan penat atau lelah, juga dapat untuk menyembuhkan sesak nafas, darah tinggi, atau sakit kepala. Selain itu, pijat juga dapat digunakan mengatasi cedera otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengobati sakit, dan terapi rehabilitasi terhadap penyakit (Ramdhan & Sela, 2010: 194).

Pijat tidak hanya bermanfaat secara fisik namun juga secara psikologis. Dengan mengendurkan ketegangan dan membantu menurunkan emosi, pijat juga merelaksasi dan menenangkan saraf, serta membantu menurunkan tekanan darah (Balaskas, 2005 dalam Sari, 2011: 14). Menurut Losyk (2007: 197) pijat dapat mengobati kecemasan, ketegangan, dan stress. Hal tersebut dapat dipahami karena terapi pijat membangun hubungan antara pemberi dan penerima sentuhan serta menghasilkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Selama pemijatan, irama gerakan pijat yang menghipnotis dan suasana rileks yang terjadi selanjutnya akan menghasilkan perasaan sehat dan tenteram baik pemberi maupun penerima (Aslani, 2003: 5). Dengan kata lain pijat dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan perhatian, penerimaan, dukungan, dan empati, sehingga dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan mental.

## **KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada bab I, maka diperlukan pelatihan pijat bagi narapidana. Selain untuk menambah variasi pelatihan di lembaga pemasyarakatan, pelatihan pijat berguna untuk meningkatkan kemandirian narapidana. Lewat pelatihan pijat tersebut mereka akan memperoleh bekal *soft skill*, sehingga setelah bebas nanti mereka dapat berwirausaha dengan membuka usaha pijat. Dengan demikian mereka dapat memperoleh penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pelatihan tersebut juga membuka peluang bagi mereka untuk mendapat penghasilan

selama di lembaga pemasyarakatan sehingga dapat mencukupi kebutuhan hidup mereka selama di lembaga pemasyarakatan.

Kegiatan ini didesain dalam bentuk pelatihan pijat. Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah (a) ceramah, (b) tanya jawab, (c) demonstrasi, (d) pemberian tugas, dan (e) praktik. Pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

- 1). Tahap persiapan, meliputi: studi pendahuluan, pembuatan proposal kegiatan, pembuatan materi pelatihan, pengajuan perizinan, dan seleksi calon peserta pelatihan.
- 2). Tahap pelaksanaan, meliputi pemberian materi tentang motivasi berwira usaha, teori dan teknik dasar pijat tradisional dan pijat zona terapi, praktik pijat, dan etika pijat.
- 3). Tahap pemantauan dan monitoring. Setelah kegiatan pelatihan selesai, tim pengabdian melakukan monitoring atau datang ke lembaga pemasyarakatan guna memantau peserta atau kemungkinan ditemui kasus-kasus yang belum dapat diatasi oleh peserta pelatihan.

Sumberdaya yang dapat mendukung kesuksesan kegiatan ini antara lain tersedianya peserta dan nara sumber pelatihan yang berkompeten. Peserta yang dilatih adalah 25 narapidana Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang dan tiga mahasiswa anggota Korp Suka Rela (KSR) PMI Unit IAIN Walisongo. Kriteria subjek/narapidana yang dipilih adalah:

1. Para narapidana yang memiliki minat dalam bidang pijat.
2. Beragama Islam. Agama dijadikan salah satu kriteria karena dalam pelatihan pijat nanti akan diselipi nilai-nilai keislaman. Selain itu diselipi pula doa-doa pengobatan yang bersumber dari ajaran Islam.

Adapun narasumber dalam pelatihan ini adalah:

1. Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo yang berkompeten dalam bidang psikologi dan pijat zona terapi, yang telah membuka praktik pijat lebih dari 20 tahun (Dr. Baidi Bukhori, S.Ag. M.Si).
2. Tenaga ahli dan praktisi pijat yang berkompeten dalam bidang pijat tradisional dan zona terapi (Esmanto).
3. Dosen Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK) Universitas Diponegoro yang berkompeten dalam bidang pemberian motivasi berwirausaha (Koesoemadji, SH, M.Si).

Sumberdaya lain yang dapat mendukung kesuksesan kegiatan ini adalah pihak Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang berupa pemberian izin dan penyediaan lokasi pelatihan yang representatif.

## PELAKSANAAN PELATIHAN PIJAT

Pelaksanaan pelatihan pijat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1). Tahap persiapan.

Tahap ini diawali dengan studi pendahuluan, yakni mengumpulkan informasi tentang narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang. Berdasarkan hasil studi tersebut diketahui bahwa Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan yang memiliki program pembinaan kemandirian, yakni suatu program pembinaan yang dilakukan oleh lembaga pemasyarakatan di mana seorang narapidana diberikan pelatihan keterampilan berdasarkan bakat dan minatnya dan kemudian diarahkan untuk dapat memproduksi suatu barang atau jasa yang mempunyai nilai ekonomis dan nilai jual.

Kegiatan pembinaan tersebut dapat berdampak positif bagi narapidana jika sesuai dengan tingkat pendidikan, minat, dan bakatnya. Selain itu perlu dilakukan peningkatan kualitas, kuantitas, dan variasi pelatihan bagi narapidana. Salah satu alternatif pelatihan bagi narapidana adalah pelatihan pijat.

Setelah melakukan studi pendahuluan, langkah berikutnya adalah menyusun proposal karya pengabdian dosen dan penyusunan materi pelatihan. Salah satu fungsi proposal tersebut adalah untuk menunjukkan apa saja ide dan rencana pelatihan yang akan dilakukan, sedangkan materi pelatihan berfungsi sebagai acuan dalam proses pelaksanaan pelatihan. Materi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada materi kursus pijat terapi zona yang disusun oleh Dewan Pengurus Daerah Jawa Tengah Ikatan Naturopatis Indonesia.

Tahap persiapan diakhiri dengan pengajuan perizinan dan seleksi calon peserta pelatihan. Seleksi dilakukan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan, dengan kriteria:

- a. Para narapidana yang memiliki minat dalam bidang pijat.
- b. Beragama Islam. Agama dijadikan salah satu kriteria karena dalam pelatihan pijat nanti akan diselipi nilai-nilai keislaman. Selain itu diselipi pula doa-doa pengobatan yang bersumber dari ajaran Islam.

Hal lain yang dipertimbangkan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan dalam menyeleksi calon peserta pelatihan adalah keterwakilan tiap-tiap blok, sehingga tiap-tiap blok memiliki “tukang pijat” terlatih yang dapat “membuka praktik” di blok tersebut. Seleksi menghasilkan 25 calon peserta (narapidana). Selain narapidana, terdapat tiga orang anggota Korps Sukarela (KSR) PMI Unit IAIN Walisongo yang terpilih menjadi calon peserta pelatihan. Mereka selain menjadi peserta, juga sebagai fasilitator kegiatan pelatihan tersebut.

Dengan melibatkan mahasiswa dalam kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi mereka dalam hal kemampuan menulis, menganalisis, serta mengaplikasikan bidang ilmu. Dengan demikian, maka daya saing mahasiswa di masyarakat juga akan meningkat. Selain itu, pelatihan ini penting bagi mereka karena mereka adalah anggota Korp Suka Rela (KSR) PMI IAIN Walisongo. Anggota KSR dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam hal pengobatan.

2). Tahap pelaksanaan.

Kegiatan pelatihan pijat dilaksanakan mulai tanggal 9 sampai dengan 26 Juni 2014 di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Kedungpane Semarang. Kegiatan ini diawali dengan upacara pembukaan. Setelah dilakukan upacara pembukaan, dilanjutkan dengan penyajian materi tentang motivasi berwirausaha, yang diselingi dengan materi kesadaran hukum dan pembentukan akhlak yang terpuji, termasuk ajakan kepada peserta pelatihan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dengan dekat kepada Allah maka doa-doa yang dipanjatkan akan dikabulkan oleh Allah, termasuk doa dalam pengobatan. Karena pada hakekatnya penyakit merupakan salah satu bentuk ujian dari Allah.

Materi di atas sangat penting bagi peserta pelatihan. Jika dalam proses pelatihan, hanya menekankan aspek fisik saja (murni materi pijat) maka produknya hanya keterampilan fisik semata. Namun jika melibatkan aspek psikis dan spiritual, maka akan menghasilkan dan merubah pikiran atau *mindset* para peserta pelatihan (narapidana). Dengan perubahan *mindset* tersebut maka masa kelam akan segera terkubur dan terbuka kembali harapan ke depan guna memberi kehidupan baru pada keluarga mereka.

Pertemuan-pertemuan berikutnya diisi dengan materi tentang: teori dan teknik dasar pijat tradisional dan pijat zona terapi, khususnya tentang relaksasi atau penanganan capek, terkilir/salah urat, nyeri kepala, sakit pinggang, *turun brok* (yang dapat menyebabkan hernia), maupun penanganan penyakit-penyakit lain yang dapat diobati dengan pijat.

Pelaksanaan pelatihan ini membutuhkan waktu enam minggu. Pemberian materi teori dan praktik dilaksanakan setiap hari Senin dan Kamis. Selain hari tersebut, para peserta diberi tugas untuk mempraktikkan materi pelatihan pada sesama narapidana atau pegawai lembaga pemasarakatan. Praktik tersebut diperlukan untuk melatih mereka dalam memijat, baik berkenaan dengan kekuatan tekanan, ketepatan, kesabaran, maupun aspek-aspek lain yang dibutuhkan dalam pijat. Selain itu, praktik tersebut juga diperlukan sebagai bahan evaluasi pada pertemuan hari Senin dan Kamis berikutnya.

Pada pertemuan keenam (tanggal 26 Juni 2014), dilakukan evaluasi. Setiap peserta pelatihan diminta untuk mempraktikkan materi-materi pijat yang telah mereka terima di depan team pelatih. Evaluasi ini diperlukan untuk memberikan masukan dan koreksi terhadap mereka dalam melakukan pemijatan. Evaluasi juga digunakan untuk melihat kesiapan mereka menangani pasien setelah pelatihan usai. Berdasarkan evaluasi tersebut diketahui bahwa sebagian besar peserta telah memiliki kemampuan memijat tingkat dasar, sehingga layak untuk menangani kasus kecapekan, terkilir/salah urat, nyeri kepala, sakit pinggang, maupun menangani penyakit-penyakit ringan lain yang dapat diobati dengan pijat.

Setelah sesi evaluasi dilakukan dialog antara pelatih, pimpinan Lembaga Pemasarakatan Klas I Semarang, dan peserta pelatihan. Selain itu dilakukan pengisian kuesioner. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner tersebut digunakan untuk mengetahui bagaimana respons peserta pelatihan terhadap permasalahan pelaksanaan pelatihan pijat dan untuk menyusun rekomendasi.

Jumlah peserta pelatihan yang mengisi kuesioner sebanyak 22 orang dengan variasi umur mulai 25-61 tahun. Dari segi pendidikan bervariasi, mulai dari SLTP sampai lulusan S-1, dengan latar belakang pekerjaan juga bervariasi, yakni dari buruh, pengemudi, tukang kayu, peternak, wiraswasta, pedagang, terapis, karyawan, PNS, sampai purnawirawan.

Hasil pengisian kuesioner sebagaimana dalam uraian berikut: Distribusi jawaban responden terkait keyakinan bahwa pijat dapat membantu proses kesembuhan suatu penyakit, 68 % peserta pelatihan sangat yakin bahwa pijat dapat membantu proses penyembuhan, sedangkan 32% menyatakan yakin. Tidak seorangpun dari peserta pelatihan yang kurang yakin bahwa pijat dapat membantu proses penyembuhan.

Faktor keyakinan terapis (pemijat) bahwa pijat dapat membantu proses penyembuhan pasien, merupakan hal yang sangat penting. Keyakinan tersebut akan berdampak positif pada pemijat dalam usaha memberikan sugesti pada pasien bahwa pijat dapat membantu proses kesembuhan. Sebagaimana diketahui bahwa pasien pada umumnya sangat *suggestible*, di mana mereka akan sangat mudah menerima masukan dari orang lain di saat sakit dibandingkan dalam keadaan normal. Kondisi ini jika dimanfaatkan terapis untuk menyakinkan pasien bahwa penyakit yang mereka derita dapat disembuhkan melalui pijat, maka akan membantu mereka memperoleh kesembuhan. Hal tersebut dapat dipahami, karena kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang.

Jika dilihat dari keyakinan bahwa pijat dapat dijadikan sebagai profesi yang menjanjikan, 64 % peserta pelatihan sangat yakin bahwa pijat dapat dijadikan sebagai profesi yang menjanjikan, sedangkan 36 % sisanya menyatakan yakin. Tidak seorangpun dari peserta pelatihan yang tidak yakin bahwa pijat dapat membantu proses penyembuhan.

Sejalan dengan temuan di atas, diketahui bahwa 95 % peserta pelatihan percaya bahwa keahlian pijat dapat meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan 5 % tidak percaya bahwa keahlian pijat dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Peningkatan kepercayaan diri penting bagi narapidana karena kebanyakan dari mereka kurang percaya diri. Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian Rosari (2007: 48) bahwa narapidana memiliki keinginan untuk melakukan usaha setelah bebas nanti, namun mereka masih kurang percaya diri, apakah dapat terlaksana dengan baik atau tidak. Hal tersebut terjadi karena sebagian masyarakat belum percaya dengan mantan narapidana.

Jika dilihat dari kebutuhan peserta pelatihan terhadap pelatihan pijat tingkat lanjut, 59 % peserta pelatihan menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan pijat tingkat dasar mereka sangat menginginkan pelatihan tingkat lanjut dan 41 % menyatakan membutuhkan. Tidak ada seorangpun peserta yang menyatakan tidak membutuhkan. Dengan kata lain, pelatihan pijat tingkat lanjut penting untuk dilaksanakan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan M. Y. (salah seorang peserta pelatihan) bahwa “pelatihan pijat tingkat lanjut perlu dilakukan supaya peserta benar-benar siap pakai atau siap praktik” (Hasil wawancara dengan M.Y., Kamis 26 Juni 2014). Senada dengan pendapat M. Y., seorang peserta pelatihan yang lain menyatakan bahwa “pelatihan tingkat lanjut perlu dilakukan agar para peserta yang telah mengikuti pelatihan pijat lebih memahami lagi secara mendalam” (Hasil wawancara I., Kamis 26 Juni 2014). Sejalan dengan pernyataan kedua peserta pelatihan tersebut, Haryoto, Bc.IP., S.Sos. (Kepala Bidang Kegiatan Kerja Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang) menyatakan bahwa bahwa “selain pelatihan pijat tingkat lanjut penting untuk dilaksanakan, peserta pelatihan harus selalu memperbanyak praktik pijat di dalam lembaga pemasyarakatan” (Hasil wawancara, Kamis 26 Juni 2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa peserta pelatihan pijat maupun pimpinan Lembaga Pemasyarakatan menganggap perlu dilaksanakan pelatihan pijat tingkat lanjut. Pelatihan tingkat lanjut tersebut di samping untuk meningkatkan kemampuan peserta pelatihan, juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi akan kesiapan mereka untuk terjun di masyarakat guna mengamalkan ilmu pijatnya.

Jika dilaksanakan pelatihan pijat tingkat lanjut, selain materi pokok (pijat), materi sisipan yang diharapkan oleh peserta pelatihan adalah tentang nilai-nilai agama dan moral, motivasi berwirausaha, dan kesadaran hukum. Kebutuhan peserta pelatihan akan sisipan materi tentang nilai-nilai agama pada pelatihan pijat tingkat lanjut, 59 % peserta pelatihan menyatakan bahwa mereka sangat membutuhkan sisipan materi tentang nilai-nilai agama pada pelatihan pijat tingkat lanjut, dan 41 % menyatakan membutuhkan. Tidak ada seorangpun peserta yang menyatakan tidak membutuhkan. Hal tersebut dapat diperoleh pemahaman bahwa pada pelatihan pijat tingkat lanjut perlu disisipi materi tentang nilai-nilai agama.

Kebutuhan peserta pelatihan akan sisipan materi tentang nilai-nilai moral pada pelatihan pijat tingkat lanjut, 68 % peserta pelatihan menyatakan bahwa mereka sangat membutuhkan sisipan materi tentang nilai-nilai moral pada pelatihan tingkat lanjut, dan 32 % menyatakan membutuhkan. Tidak ada seorangpun peserta yang menyatakan tidak membutuhkan. Hal tersebut dapat diperoleh pemahaman bahwa pada pelatihan pijat tingkat lanjut perlu disisipi materi tentang nilai-nilai moral.

Kebutuhan peserta pelatihan akan sisipan materi tentang motivasi berwirausaha pada pelatihan tingkat lanjut, 55 % peserta pelatihan menyatakan bahwa mereka sangat membutuhkan sisipan materi tentang motivasi berwirausaha pada pelatihan pijat tingkat lanjut, dan 45 % sisanya menyatakan membutuhkan. Tidak ada seorangpun peserta yang menyatakan tidak membutuhkan. Hal tersebut dapat diperoleh pemahaman bahwa pada pelatihan pijat tingkat lanjut perlu disisipi materi tentang motivasi berwirausaha.

Kebutuhan peserta pelatihan akan sisipan materi tentang kesadaran hukum pada pelatihan pijat tingkat lanjut, 59 % peserta pelatihan menyatakan bahwa mereka sangat membutuhkan sisipan materi tentang kesadaran hukum pada pelatihan pijat tingkat lanjut, 36 % menyatakan membutuhkan, sedangkan 5 % menyatakan tidak membutuhkan. Hal tersebut dapat diperoleh pemahaman bahwa pada pelatihan pijat tingkat lanjut, meskipun hanya tersamar, perlu disisipi materi tentang kesadaran hukum.

Pendapat peserta pelatihan jika didirikan sebuah unit usaha pijat di Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang, 23 % peserta pelatihan menyatakan bahwa di Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang sangat perlu didirikan sebuah unit usaha pijat, dan 77 % menyatakan perlu. Tidak ada seorangpun peserta yang menyatakan tidak perlu.

Melihat respons peserta pelatihan tersebut, di Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang perlu didirikan sebuah unit usaha pijat. Unit usaha tersebut

dapat digunakan sebagai wahana untuk mengasah kemampuan pijat peserta pelatihan, serta memberi peluang bagi mereka untuk mendapat penghasilan selama di lembaga pemasyarakatan, sehingga dapat mencukupi kebutuhan hidup mereka selama di lembaga pemasyarakatan.

Meskipun kebanyakan peserta pelatihan menginginkan didirikan unit usaha pijat, namun berdasarkan beberapa pertimbangan, keinginan tersebut tidak dapat dipenuhi. Kepala Bidang Kegiatan Kerja Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang, Haryoto, Bc.IP., S.Sos. menyatakan bahwa jika peserta pelatihan praktik di "unit usaha pijat", maka mereka tidak dapat menerima sepenuhnya imbalan yang diterima dari pasien, karena ada "keharusan" untuk mengisi kas. Pertimbangan lainnya adalah latar belakang sosial ekonomi narapidana sangat beragam, sehingga jika ditetapkan tarif tertentu di unit usaha pijat, maka narapidana yang tidak memiliki uang tidak bisa memanfaatkan unit usaha tersebut.

Berdasarkan pertimbangan di atas maka di Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang tidak didirikan unit usaha pijat. Bagi peserta pelatihan yang menginginkan "membuka praktik" di dalam Lembaga pemasyarakatan Klas I Semarang dapat membukanya secara informal, dengan imbalan seikhlasnya atau sesuai dengan kesepakatan bersama.

### 3). Tahap pemantauan dan monitoring.

Setelah kegiatan pelatihan selesai, team karya pengabdian melakukan monitoring atau datang ke lembaga pemasyarakatan guna memantau peserta atau kemungkinan ditemui kasus-kasus yang belum dapat diatasi oleh peserta pelatihan. Kegiatan monitoring dilaksanakan pada hari rabu tanggal 20 Agustus 2014. Kegiatan tersebut diisi dengan penyerahan sertifikat pelatihan dan dialog antara nara sumber, pimpinan Lembaga Pemasyarakatan LP Klas I Semarang, dan peserta pelatihan.

Dalam dialog tersebut, H. (perwakilan dari peserta pelatihan) menyatakan ucapan terima kasih kepada penyelenggara kegiatan pelatihan dan berharap agar diadakan pelatihan pijat tingkat lanjut. Ia juga menyampaikan bahwa setiap hari dia selalu memijat/mengobati pasien, baik sesama warga binaan maupun petugas Lembaga Pemasyarakatan, minimal seorang dalam sehari. Dalam mengobati pasien tersebut ia tidak menentukan tarif. Biasanya ia mendapat imbalan jasa memijat pasien dari luar blok Rp. 50.000, dan Rp. 20.000 dari dalam blok setiap kali memijat.

Selain dilakukan dialog, acara monitoring juga diisi dengan mengulas kembali materi pelatihan, yakni tentang teori dan teknik pijat, arti penting latihan untuk mengasah kemampuan memijat, motivasi berwira usaha, etika dalam

melakukan pemijatan, serta penyampaian pesan agar peserta pelatihan selalu mendekatkan diri kepada Allah.

Kegiatan monitoring tersebut penting untuk dilaksanakan guna mengontrol dan mengevaluasi pelaksanaan pijat yang dilakukan peserta pelatihan. Sehingga *output* dari kegiatan pelatihan ini benar-benar sesuai dengan harapan, yaitu mampu meningkatkan kemampuan warga binaan dalam melakukan pemijatan secara baik dan benar, sekaligus aman.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan “Pelatihan pijat sebagai upaya pembekalan *soft skill* bagi narapidana di [Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang](#)” dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan pijat tingkat dasar, bahkan di antara mereka telah menerima pasien di dalam lembaga pemasyarakatan, sehingga mereka mendapat penghasilan dari praktik pijat tersebut. Jika kemampuan pijat tersebut terus diasah, dipraktikkan, dan dikembangkan, maka kemampuan tersebut dapat dijadikan sebagai modal usaha untuk terjun di masyarakat, sehingga mereka dapat hidup mandiri dan tidak kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Kesimpulan lainnya adalah sebagian besar dari mereka sangat yakin bahwa pijat dapat dijadikan sebagai profesi yang menjanjikan, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, mereka juga berkeinginan untuk mengikuti pelatihan pijat tingkat lanjut agar benar-benar siap terjun di masyarakat untuk menjadi pemijat profesional. Adapun materi pelatihan yang mereka harapkan adalah materi tentang pijat tingkat lanjut dan materi sisipan berupa pananaman nilai-nilai agama dan moral, motivasi berwirausaha, dan kesadaran hukum.

### 2. Saran

Ada beberapa saran yang penulis rekomendasikan terkait dengan pelatihan pijat di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang.

#### a). Bagi Pemerintah atau Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang.

Pemerintah atau Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang perlu meningkatkan kualitas, kuantitas, dan variasi pelatihan bagi narapidana. Salah satunya adalah pelatihan pijat secara berkelanjutan dan menjadi program yang dapat terus berjalan di lembaga pemasyarakatan. Pelatihan pijat juga dapat dikembangkan pada lembaga pemasyarakatan lain. Keunggulan pelaksanaan pelatihan pijat antara lain: murah dan mudah

dilakukan karena hanya memerlukan anggaran maupun sarana dan fasilitas yang minimal, namun dapat berdampak optimal bagi narapidana karena dapat dijadikan sebagai bekal setelah mereka keluar dari lembaga pemasyarakatan.

b). Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.

Hendaknya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat IAIN Walisongo memfasilitasi pelaksanaan pelatihan pijat tingkat lanjut, sehingga peserta pelatihan pijat benar-benar siap terjun di masyarakat untuk mengamalkan ilmu pijat mereka atau menjadi pemijat profesional.

c). Bagi Peserta Pelatihan.

Para peserta pelatihan hendaknya selalu mengembangkan diri dengan cara mempraktikkan ilmu pijat yang mereka miliki, baik ketika masih di dalam lembaga pemasyarakatan maupun ketika sudah selesai menjalani masa hukuman. Praktik tersebut diperlukan untuk mengasah kemampuan dalam memijat, baik berkenaan dengan kekuatan tekanan, ketepatan, kesabaran, maupun aspek-aspek lain yang dibutuhkan dalam pijat. Peserta pelatihan hendaknya juga banyak membaca buku tentang pijat, anatomi tubuh, macam-macam penyakit dan upaya penyembuhannya, dan doa-doa pengobatan. Selain itu, peserta pelatihan hendaknya selalu mendekatkan diri kepada Allah. Dengan dekat kepada Allah maka doa-doa yang dipanjatkan akan dikabulkan oleh Allah, termasuk doa dalam pengobatan. Karena pada hakekatnya penyakit merupakan salah satu bentuk ujian dari Allah.

d). Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menerima kehadiran mantan narapidana, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan normal. Salah satu bentuk penerimaan terhadap mantan narapidana adalah kesediaan menggunakan layanan jasa yang mereka tawarkan, termasuk layanan pijat. Penerimaan tersebut akan mempermudah mereka mendapatkan penghasilan, sehingga mereka dapat terhindar dari perbuatan melanggar hukum sebagai akibat dari kesulitan ekonomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, M. 200. *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.  
Bukhori, B. 2007. *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I*

- Semarang*. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan). Semarang: Pusat Penelitian IAIN Walisongo.
- Djing, O. G. 2006. *Terapi Mata Dengan Pijat dan Ramuan*. Depok: Penebar Plus Gaya Berbudaya.
- Dwiatmodjo. 2013. "Pelaksanaan Pidana dan Pembinaan Narapidana Tindak Pidana Narkotika (Studi terhadap Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Narkotika Klas II A Yogyakarta)". *Perspektif*, 18(3), 64-73.
- Hadikusumo, B.U. 1996. *Pijat dan Totok Jari: Upaya penyembuhan alternatif*. Yogyakarta: Kaisius.
- Indiyah. 1997. *Hubungan antara Religiusitas dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Narapidana Menjelang Bebas*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Losyk, B. 2007. *Kendalikan Stres Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ramadhan, H. E. & Sela, B.A. 2010. *99 Jaringan Bisnis Franchise Top Dunia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi Premature & Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rosari, D. R. 2007. *Rancangan Program Pelatihan Teknik Meningkatkan Rasa Percaya Diri terhadap Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasarakatan Terbuka Jakarta*. Tugas Akhir (tidak diterbitkan). Jakarta: Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sari, R. N. 2011. *Efektifitas Pijat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Inpartu di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa*. Karya Tulis Ilmiah (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara
- Tarsono. 2003. *Hubungan antara Besarnya Kelompok Kamar Hunian dengan Perilaku Prosocial dan Agresi Narapidana*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- UU RI No. 12 Th. 1995 tentang Pemasarakatan.
- Wawancara dengan M.Y., Kamis 26 Juni 2014.
- Wawancara dengan I., Kamis 26 Juni 2014.