

MODUL 3

KESAMAPTAAN JASMANI DAN KESAMAPTAAN MENTAL

A. PENDAHULUAN

Menurut asal katanya kesamaptaan berasal dari kata: **Samapta**, yang artinya: siap siaga. **Kesamaptaan**: kesiapsiagaan. Istilah lainnya adalah “siap siaga dalam segala kondisi”. Menurut Sujarwo (2011:4) “Samapta, artinya: siap siaga. Kesamaptaan: kesiapsiagaan. Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesamaptaan merupakan suatu keadaan siap siaga yang dimiliki oleh seseorang baik secara fisik, mental, maupun sosial dalam menghadapi situasi kerja yang beragam.

Hubungan antara kesamaptaan jasmani dan mental dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian bahwa orang yang menjaga kesamaptaan jasmani dengan melakukan olah raga secara teratur rata-rata menunjukkan perbaikan level kebugaran. Perbaikan itu ternyata juga membantu meningkatkan kualitas ketajaman mental. Perbaikan ini juga secara kognitif dapat memperlancar aliran darah ke otak sehingga mampu meningkatkan metabolisme otak, kemudian merangsang produksi *neurotransmitter* dan pembentukan *sinapsis* baru. *Neurotransmitter* merupakan zat kimia yang bertugas membawa pesan antara sel-sel urat saraf dan *sinapsis* merupakan pertalian antara hubungan-hubungan sel urat saraf. Dengan begitu, para peneliti menyimpulkan bahwa dengan menyehatkan jantung, secara bersamaan juga melindungi otak.

Analogi dari penjelasan di atas, misalnya seorang yang menderita hipertensi dengan komplikasi penyakit memiliki peluang mengalami “depresi”. Ketika tubuh dalam kondisi yang tidak prima seseorang akan lebih sensitif dan mudah marah, dan ketika kondisi tubuh tidak sehat seseorang cenderung akan mudah terkena stress. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa orang yang berusia lanjut (lebih dari 55 tahun) yang menjaga kebugarannya

dengan olahraga teratur terbukti memiliki kualitas ingatan, perhatian, dan kemampuan mental yang baik. Temuan ini dipublikasikan dalam *Cochrane Library* edisi April 2008, sebuah publikasi dari *Cochrane Collaboration*, sebuah organisasi penelitian internasional bidang kesehatan.

Kesamaptaaan yang sesungguhnya dimiliki oleh setiap PNS dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang sering terjadi di lingkungan birokrasi, baik permasalahan yang sifatnya internal maupun eksternal. Selain permasalahan tersebut kesiapsiagaan juga dipengaruhi oleh perubahan lingkungan dan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dan seni (IPTEKs).

Perilaku kesamaptaaan akan muncul bila tumbuh keinginan PNS untuk memiliki kemampuan dalam menyikapi setiap perubahan dengan baik. Berdasarkan teori psikologi medan oleh Kurt Lewin (1943) kemampuan menyikapi perubahan adalah hasil interaksi faktor-faktor biologis-psikologis individu PNS dengan faktor perubahan lingkungan (perubahan masyarakat, birokrasi, tatanan dunia dalam berbagai dimensi).

PNS yang samapta adalah PNS yang mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan pelaksanaan kerja. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik, maka PNS akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) baik dari dalam maupun dari luar. Sebaliknya jika PNS tidak memiliki kesamaptaaan, maka akan sulit mengatasi ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) tersebut. Oleh karena itu melalui Diklat Prajabatan ini, Saudara diberi pembekalan berupa pengetahuan/kesadaran dan praktik internalisasi nilai-nilai berbagai kegiatan kesamaptaaan.

Istilah kesamaptaaan lebih sering digunakan dalam sistem pembinaan anggota TNI dan POLRI dalam perspektif bahwa kesamaptaaan adalah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman,

tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personil ataupun prajurit TNI dan POLRI wajib memiliki dan memelihara kesamaptaaan. Namun saat ini sikap kesamaptaaan bukan saja milik TNI dan POLRI tetapi harus menjadi bagian dari kehidupan PNS dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai abdi Negara dan pelayanan masyarakat.

Dalam modul ini Saudara akan diajak untuk berpikir secara kritis terkait pemahaman tentang kesamaptaaan, baik kesamaptaaan jasmani maupun kesamaptaaan mental yang perlu Saudara pahami. Oleh karena itu, baca dan pahami terlebih dahulu kompetensi dasar yang harus Saudara kuasai serta sejumlah indikator keberhasilan untuk mengukur pemahaman Saudara tentang materi modul ini. Semoga konsep-konsep dan berbagai ilustrasi yang disajikan menjadi sumber inspirasi serta semakin menguatkan motivasi Saudara untuk menampilkan kesiapsiagaan sebagai PNS profesional dan sebagai pelayan masyarakat yang baik.

B. KOMPETENSI DASAR:

Kompetensi dasar yang ingin dicapai melalui modul ini adalah setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan mampu menunjukkan sikap dan perilaku kesiapsiagaan jasmani dan mental dalam melaksanakan tugas jabatannya.

Untuk menilai ketercapaian kompetensi dasar tersebut dapat diukur melalui indikator keberhasilan yang dirumuskan sebagai berikut:

- mendeskripsikan manfaat kesamaptaaan jasmani;
- mendeskripsikan karakteristik sifat dan sasaran pengembangan kesamaptaaan jasmani;
- mendeskripsikan latihan, bentuk latihan, dan cara pengukuran kesamaptaaan jasmani;
- mendeskripsikan menjaga kesamaptaaan jasmani;
- mendeskripsikan pengertian kesamaptaaan mental;
- mendeskripsikan sasaran pengembangan kesamaptaaan mental;

- mendeskripsikan pengaruh kesamaptaan mental.

Modul ini terdiri dari dua kegiatan belajar. Kegiatan belajar 1 dirancang untuk bisa mencapai indikator keberhasilan 1 sampai dengan 4, dan kegiatan belajar 2 untuk mencapai indikator 5 sampai dengan 7. Untuk keberhasilan mempelajari modul ini, Saudara dapat melakukan berbagai kegiatan belajar, baik secara mandiri maupun berkelompok, yaitu: membaca dengan cermat, memaknai ilustrasi gambar secara tepat, menyimak tayangan film pendek, mengerjakan soal-soal latihan, berdiskusi dengan sesama peserta, dan konsultasi kepada tenaga pengajar.

C. KEGIATAN BELAJAR

Kegiatan Belajar 1: Kesamaptaan Jasmani

Kegiatan belajar 1 membekali peserta dengan kemampuan menunjukkan sikap kesiapsiagaan jasmani dalam pelaksanaan tugas jabatannya melalui pembelajaran kesiapsiagaan fisik. Kegiatan belajar ini disajikan secara interaktif melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, simulasi, menonton film pendek, studi lapangan, dan demonstrasi. Keberhasilan peserta dinilai dari kemampuannya menunjukkan sikap dan perilaku kesiapsiagaan jasmani dalam pelaksanaan tugas di instansinya.

1. Uraian Materi

Salah satu bagian kesamaptaan yang wajib dimiliki dan dipelihara oleh PNS adalah kesamaptaan jasmani. Kesamaptaan jasmani merupakan serangkaian kemampuan jasmani atau fisik yang dimiliki oleh seorang PNS atau CPNS yang akan menjadi calon pegawai.

Kesamaptaan jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Komponen penting dalam kesamaptaan jasmani yaitu kesegaran jasmani dasar yang harus dimiliki untuk dapat melakukan

suatu pekerjaan tertentu baik ringan atau berat secara fisik dengan baik dengan menghindari efek cedera dan atau mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kesamaptaan jasmani perlu selalu dijaga dan dipelihara dikarenakan kesamaptaan jasmani memberikan manfaat bukan hanya kemampuan fisik atau jasmaniah yang baik tapi juga kemampuan psikis yang baik. Hal ini sesuai dengan pepatah “**mensana in corpore sano**” yang artinya: didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Berdasarkan istilah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kesamaptaan jasmani yang baik sebagai upaya menjaga kebugaran PNS, maka disaat yang sama Saudara akan memperoleh kebugaran mental atau kesamaptaan mental, atau dapat dikatakan sehat jasmani dan rohani.

Menurut Freund (1991), berdasarkan kutipan *the International Dictionary of Medicine and Biology*, kesehatan adalah suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit, dengan kata lain kesehatan adalah suatu keadaan tidak adanya penyakit sebagai salah satu ciri organisme yang sehat.

Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1999 menjelaskan bahwa “kesehatan” adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomis. Dari definisi tersebut jelas terlihat bahwa kesehatan bukanlah semata-mata keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan, melainkan termasuk juga menerapkan pola hidup sehat secara badan, sosial, dan rohani yang merupakan hak setiap orang. Sedangkan yang dimaksudkan dengan “pola hidup sehat” adalah segala upaya guna menerapkan berbagai kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Untuk mengetahui dan memelihara kesamaptaan jasmani yang baik, maka Saudara perlu mengetahui serangkaian bentuk kegiatan kesamaptaan dan tes untuk mengukur tingkat kesamaptaan jasmani yang perlu dimiliki baik pada saat ini Saudara sebagai calon PNS maupun kelak pada saat sudah menjadi PNS. Tinggi rendahnya, cepat lambatnya, berkembang dan meningkatnya kesamaptaan jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar tubuh. Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani Tahun 2003 membaginya kedalam dua faktor, yaitu: (1). faktor dalam (endogen) yang ada pada manusia yaitu: genetik, usia, dan jenis kelamin, dan (2). faktor luar (eksogen) antara lain: aktivitas fisik, kebiasaan merokok, keadaan/status kesehatan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

a. Manfaat Kesamaptaan Jasmani

Manfaat kesamaptaan jasmani yang selalu dijaga dan dipelihara adalah:

- Memiliki postur yang baik, memberikan penampilan yang berwibawa lahiriah karena mampu melakukan gerak yang efisien.
- Memiliki ketahanan melakukan pekerjaan yang berat dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti ataupun cedera, sehingga banyak hasil yang dicapai dalam pekerjaannya.
- Memiliki ketangkasan yang tinggi, sehingga banyak rintangan pekerjaan yang dapat diatasi, sehingga semua pekerjaan dapat berjalan dengan cepat dan tepat untuk mencapai tujuan.

b. Sifat dan Sasaran Pengembangan Kesamaptaan Jasmani

Pengembangan kesamaptaan jasmani pada prinsipnya adalah dengan rutin melatih berbagai aktivitas latihan kebugaran dengan cara mengoptimalkan gerak tubuh dan organ tubuh secara optimal. Oleh karena itu sifat kesamaptaan jasmani sebagaimana sifat organ tubuh sebagai sumber kesamaptaan dapat dinyatakan, bahwa:

- Kesamaptaan dapat dilatih untuk ditingkatkan.
- Tingkat kesamaptaan dapat meningkat dan/atau menurun dalam periode waktu tertentu, namun tidak datang dengan tiba-tiba (mendadak).
- Kualitas kesamaptaan sifatnya tidak menetap sepanjang masa dan selalu mengikuti perkembangan usia.
- Cara terbaik untuk mengembangkan kesamaptaan dilakukan dengan cara melakukannya.

Sasaran latihan kesamaptaan jasmani adalah mengembangkan dan/atau memaksimalkan kekuatan fisik, dengan melatih kekuatan fisik akan dapat menghasilkan:

- Tenaga (*power*), Kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal disertai dengan kecepatan.
- Daya tahan (*endurance*), Kemampuan melakukan pekerjaan berat dalam waktu lama.
- Kekuatan (*muscle strength*), Kekuatan otot dalam menghadapi tekanan atau tarikan.
- Kecepatan (*speed*), Kecepatan dalam bergerak.
- Ketepatan (*accuracy*), Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan kontrol yang tinggi.
- Kelincahan (*agility*), Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan lincah.
- Koordinasi (*coordination*), Kemampuan mengkoordinasikan gerakan otot untuk melakukan sesuatu gerakan yang kompleks.
- Keseimbangan (*balance*), Kemampuan melakukan kegiatan yang menggunakan otot secara berimbang.
- Fleksibilitas (*flexibility*), Kemampuan melakukan aktivitas jasmani dengan keluwesan dalam menggerakkan bagian tubuh dan persendian.

c. Latihan, Bentuk Latihan, dan Pengukuran Kesamaptaaan Jasmani

1) Latihan Kesamaptaaan Jasmani

Latihan secara sederhana dapat didefinisikan sebagai proses memaksimalkan segala daya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik melalui proses yang sistematis, berulang, serta meningkat dimana dari hari ke hari terjadi penambahan jumlah beban, waktu, atau intensitasnya.

Tujuan latihan kesamaptaaan jasmani adalah untuk meningkatkan volume oksigen (VO_2max) di dalam tubuh agar dapat dimanfaatkan untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru, sehingga kita dapat bekerja lebih efektif dan efisien. Makin banyak oksigen yang masuk dan beredar di dalam tubuh melalui peredaran darah, maka makin tinggi pula daya/kemampuan kerja organ tubuh.

Selain itu, tujuan latihan kesamaptaaan jasmani juga untuk mencapai tingkat kesegaran fisik (*physical fitness*) dalam kategori baik sehingga siap dan siaga dalam melaksanakan setiap aktivitas sehari-hari, baik di rumah, di lingkungan kerja, atau di lingkungan masyarakat.

Untuk mencapai tujuan dan sasaran latihan kesamaptaaan jasmani di atas, Saudara perlu memperhatikan faktor usia/umur. Umur merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kesamaptaaan jasmani seseorang. Oleh karena itu, latihan kesamaptaaan perlu diklasifikasikan berdasarkan kelompok umur. Selain faktor umur, jenis kelamin juga turut membedakan tingkat kesamaptaaan seseorang.

2) Bentuk Latihan Kesamaptaaan Jasmani

Berbagai bentuk latihan kesamaptaaan Jasmani yang dilakukan dapat diketahui hasilnya dengan mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang secara periodik minimal setiap 6 bulan sekali. Berikut ini beberapa bentuk kesamaptaaan fisik yang sering digunakan dalam melatih kesamaptaaan jasmani, yaitu; lari 12 menit, *pull up*, *sit up*, *push up*, *shuttle run* (lari membentuk angka 8), lari 2.4 km

atau *cooper test*, dan berenang. Berikut penjelasan dari beberapa *item* tes di atas:

- **Lari 12 menit**

Lari selama 12 menit dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan atletik yang berukuran standar (400 meter). Untuk peserta laki-laki setidaknya dapat mencapai 6 kali putaran (2400 meter) selama 12 menit. Untuk perempuan setidaknya mencapai 5 kali putaran (2000 meter). Agar diperoleh hasil sesuai dengan kriteria di atas, maka sebaiknya lakukan latihan lari secara rutin dan bertahap.

- **Pull up (laki-laki), dan chining (perempuan)**

Latihan *pull up* diperuntukkan bagi laki-laki dengan cara bergantung pada pegangan tiang vertikal, kemudian dilanjutkan dengan menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang dan kembali turun secara perlahan sampai tangan lurus. Indikator keberhasilan latihan *pull up* bagi laki-laki adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna.

Untuk perempuan melakukan *chinning* dengan cara berdiri di depan tiang mendatar, kaki tetap menginjak tanah dan tangan memegang pegangan tiang, gerakan badan ke belakang kemudian tarik badan ke depan (posisi berdiri tegak) dan kembali ke belakang, kemudian tarik kembali, Indikator keberhasilan latihan *chinning* bagi perempuan adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 20 kali secara sempurna.

- **Sit up**

Sit Up dilakukan dalam posisi tidur terlentang dengan kedua kaki rapat dan ditekuk, kemudian lakukan gerakan duduk bangun. Posisi jari tangan dianyam di belakang kepala, ketika bangun upayakan sampai dapat mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk laki-laki dan 30 kali untuk perempuan. Indikator keberhasilan latihan *sit up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan dengan

waktu tidak lebih dari 1 menit. Latihan bertujuan untuk kelenturan dan memperkuat otot perut.

- **Push up**

Push up dilakukan dalam posisi tidur terlungkup kemudian lakukan gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Untuk laki-laki bertumpu pada ujung kaki, dan perempuan bertumpu pada lutut. Saat turun badan tidak menyentuh tanah dan pada saat naik tangan kembali dalam posisi lurus. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk laki-laki dan 30 kali untuk perempuan. Indikator keberhasilan latihan *push up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 1 menit.

- **Shuttle Run (lari membentuk angka 8)**

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8 diantara 2 buah tiang yang berjarak 10 meter sebanyak 3 kali putaran sampai kembali ke tempat start semula. Latihan ini dilakukan untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Indikator keberhasilan latihan *shuttle run* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 20 detik.

- **Lari 2,4 km atau cooper test**

Lari 2,4 km dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan sebanyak 6 kali putaran dengan waktu yang diharapkan tidak lebih dari 9 menit.

- **Berenang**

Latihan kesamaptaaan dengan berenang dapat dilakukan dengan gaya berenang apa saja yang dikuasai. Indikator keberhasilan latihan berenang adalah jika dapat berenang dengan jarak 25 meter dan dengan waktu paling cepat.

Ragam latihan kesamaptaaan lainnya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, diantaranya senam, bersepeda, berjalan cepat, dan lari maraton.

Latihan kesamaptaaan jasmani berdasarkan ragam di atas merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih *endurance* pada jantung dan paru-paru. Untuk mencapai tingkat kebugaran menyeluruh (*total fitness*) perlu dilakukan latihan kombinasi antara: *pull ups*, *push ups*, *sit ups*, *squat-thrush*, *shuttle run* atau bila memungkinkan latihan dengan alat dalam bentuk latihan beban. Melalui latihan ini dapat dihasilkan detak jantung yang berirama normal dengan daya pompa per menit meningkat, kemudian akan meningkatkan kapasitas O₂ dari paru-paru yang diangkut, sehingga pada akhirnya pembentukan sel darah merah akan terpicu dan juga volume darah yang mengalir kesemua jaringan dan organ tubuh akan meningkat (Sumosardjuno, 1992).

Melakukan latihan sebagaimana telah dijelaskan di atas secara teratur dan benar, serta berlangsung dalam waktu yang lama dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan level kesamaptaaan jasmani seseorang. Hal ini akan bermanfaat untuk memperbaiki dan mempertahankan serta meningkatkan kesamaptaaan jasmani dan juga dapat menimbulkan perubahan (postur) fisik.

Oleh sebab itu, perubahan fisiologis tubuh akan terjadi sebagai dampak dari aktivitas olahraga secara teratur dan berlangsung lama seperti:

- Perubahan fisik bersifat temporer (sesaat), yaitu reaksi tubuh setelah melakukan kegiatan fisik yang cukup berat seperti kenaikan denyut nadi, meningkatnya suhu tubuh disertai produksi keringat yang lebih banyak. Namun, perubahan ini hanya sementara sifatnya dan berangsur akan hilang setelah kegiatan fisik berakhir.
- Perubahan fisik tetap dapat berupa perubahan pada:
- Otot rangka, berupa pembesaran otot rangka dan peningkatan jumlah mioglobin.
- Sistem jantung dan paru, didapati pembesaran ukuran jantung dan disertai penurunan denyut jantung dan meningkatkan volume per menit.

- Perubahan lain, peningkatan kekuatan dan perubahan tulang rawan di persendian. Perubahan ini sifatnya menetap, sehingga apabila perlu dipertahankan akan mewujudkan tingkat kesamaptaaan jasmani yang baik (Sumosardjuno, 1992).

Pelaksanaan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. Setiap orang yang akan latihan kesamaptaaan jasmani harus dapat menyesuaikan dengan tingkat kesegaran yang dimilikinya dan harus berlatih di zona yang cocok, aturannya adalah dengan menghitung denyut nadi maksimal.

Yasin (2003), mengelompokkan zona latihan sebagai berikut:

- Bagi yang belum biasa melakukan latihan secara teratur, menggunakan daerah latihan dengan maksimal denyut nadi 70% dari denyut nadi maksimal.
- Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran di bawah 34 (kategori rendah), maka daerah latihan baginya adalah 70% - 77,5% denyut nadi maksimal.
- Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran antara 35 – 45 (kategori sedang), daerah latihan yang cocok adalah antara 77,5% - 83% denyut nadi maksimal.
- Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran 45 ke atas (kategori baik), daerah latihan yang cocok antara 83% - 90% denyut nadi maksimal.

3) Lamanya Latihan

Lamanya waktu latihan sangat tergantung dari instensitas latihan. Jika intensitas latihan lebih berat, maka waktu latihan dapat lebih pendek dan sebaliknya jika intensitas latihan lebih ringan/kecil, maka waktu latihannya lebih lama sehingga diharapkan dengan memperhatikan hal tersebut maka hasil latihan dapat optimal. Agar bisa mendapatkan latihan yang bermanfaat bagi kesegaran jasmani, maka waktu latihan minimal berkisar 15 – 25 menit dalam zona latihan

(*training zone*). Bila intensitas latihan berada pada batas bawah daerah latihan sebaiknya 20 – 25 menit. Sebaliknya bila intensitas latihan berada pada batas atas daerah latihan maka latihan sebaiknya antara 15 – 20 menit.

Tahap-tahap latihan:

- *Warm up* selama 5 menit; Menaikan denyut nadi perlahan-lahan sampai *training zone*.
- Latihan selama 15 – 25 menit; Denyut nadi dipertahankan dalam *training zone* sampai tercapai waktu latihan. Denyut nadi selalu diukur dan disesuaikan dengan intensitas latihan.
- *Coolling down* selama 5 menit; Menurunkan denyut nadi sampai lebih kurang 60% dari denyut nadi maksimal.

Frekuensi latihan erat kaitannya dengan intensitas dan lamanya latihan, hal ini didasarkan atas beberapa penelitian yang dapat disimpulkan bahwa: 4x latihan perminggu lebih baik dari 3x latihan, dan 5x latihan sama baik dengan 4x latihan. Bila melaksanakan latihan 3x perminggu maka sebaiknya lama latihan ditambah 5 – 10 menit. Latihan 1-2x perminggu ternyata tidak efektif untuk melatih sistem *kardiovaskular* (sistem peredaran darah). Latihan dengan intensitas/dosis yang terlalu ringan tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Yang perlu Saudara perhatikan, apabila terjadi rasa aneh pada detak jantung seperti detak jantung berdebar berlebihan, merasa pusing, mendadak keluar keringat dingin, merasa akan pingsan, merasa mual atau muntah selama/sesudah latihan, merasa capai/lelah sekali sesudah latihan, susah tidur pada malam harinya. Gejala gejala tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan terlalu berat atau belum sesuai dengan kondisi fisik, sehingga intensitas latihan sebaiknya dikurangi sampai lebih kurang 70% denyut dari denyut nadi maksimal.

4) Pengukuran Kesamaptaan Jasmani

Cara penilaian terhadap tingkat kesamaptaaan jasmani dengan melakukan tes yang benar dan kemudian menginterpretasikan hasilnya berupa: *cardiorespiratory endurance*, berat badan, kekuatan dan kelenturan tubuh (Musluchatun, 2005). *Cardiorespiratory endurance* adalah konsumsi oksigen maksimal tubuh. Hal ini dapat diukur secara tepat di laboratorium dengan menggunakan treadmill atau sepeda ergometer.

Salah satu ukuran yang digunakan untuk mengukur kesamaptaaan jasmani diantaranya mengukur daya tahan jantung dan paru-paru dengan protokol tes lari 12 menit, metode ini ditemukan dari hasil penelitiannya Kenneth Cooper, seorang *flight surgeon* yang disebut dengan metode *cooper*.

Beberapa keuntungan dari metode *cooper* adalah:

- Dapat ditakar secara pasti berat latihan yang dapat memberikan dampak yang baik tanpa ekkses yang merugikan.
- Mudah dilaksanakan, tidak memerlukan biaya dan fasilitas khusus serta pelaksanaannya tidak tergantung oleh waktu. Peralatan dan fasilitas yang dibutuhkan sederhana dan mudah didapat, yaitu: lapangan atau lintasan, penunjuk jarak dan *stop watch*.
- Mempunyai sifat universal, tidak terbatas pada usia, jenis kelamin, dan kedudukan sosial.

Prinsip pelaksanaan metode *cooper* adalah sebagai berikut (Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani, 2003):

- Peserta harus berlari atau berjalan tanpa berhenti selama 12 menit untuk mencapai jarak semaksimal mungkin sesuai kemampuan masing-masing, kalau lelah dapat diselingi dengan berjalan, namun tidak boleh berhenti.
- Setelah *finish*, dihitung jarak yang berhasil dicapai kemudian dicatat sebagai prestasi guna menentukan kategori tingkat kesamaptaaan jasmani.

- Apabila waktu telah ditentukan, maka sesuai dengan golongan umur dan jenis kelamin, hasil akhir dapat dilihat menurut tabel *Cooper*.
- Cooper membagi tingkat kesamaptaan jasmani menjadi lima kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, baik sekali.

Hasil pengukuran jarak tempuh selama 12 menit tersebut, kemudian dikonversikan ke dalam tabel dengan memperhatikan *gender*, sebagai berikut:

Tabel 1

Tabel Penilaian Metode Cooper pada Laki-Laki

Umur	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
17-19	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
30-39	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
>50	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m

Tabel 2

Tabel Penilaian Metode Cooper pada Perempuan

Umur	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
13-14	>2000m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1500m
15-16	>2100m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1600m
17-19	>2300m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1700m
20-29	>2700m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1500m
30-39	>2500m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1400m
40-49	>2300m	1900-2300m	1500-1899m	1200-1499m	<1200m
>50	>2200m	1700-2200m	1400-1699m	1100-1399m	<1100m

Selain pengukuran di atas, untuk melihat tingkat kesamaptaan jasmani seseorang dapat juga diukur dengan melakukan *pull-up*, *sit-up*,

squat jump, *push-up*, dan *shuttle run*. Semua latihan tersebut dilakukan maksimal satu menit kecuali untuk *shuttle run*.

d. Tips Menjaga Kesamaptaaan Jasmani

Pada bagian akhir pembahasan tentang kesamaptaaan jasmani pada kegiatan belajar ini, perlu kiranya Saudara mengetahui beberapa langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesamaptaaan jasmani antara lain (Agustinus Sipayung, 2010):

- Makanlah makanan yang bergizi secara teratur dalam porsi yang cukup.

Terdapat tujuh jenis gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh diantaranya; protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air, dan serat. Kualitas asupan makanan yang bergizi ke dalam tubuh dapat diketahui dengan mengukur berat badan ideal. Salah satu rumus yang sering digunakan untuk mengukur berat badan ideal, adalah rumus Brocca:

$$\text{BB Ideal} = (\text{TB}-100)-10\% (\text{TB}-100)$$

Hasil pengukuran yang ada dalam batas toleransi adalah hingga 10% dari berat badan ideal, kelebihan hingga 10% dapat dikategorikan kegemukan, dan diatas 20% adalah obesitas.

- Sediakan waktu yang cukup untuk cukup beristirahat.
Istirahat yang terbaik adalah tidur. Waktu normal yang dibutuhkan untuk tidur adalah sepertiga hari atau sekitar 7-8 jam. Tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menghindarkan dari berbagai serangan penyakit.
- Biasakan berolahraga
Biasakannlah berolahraga secara teratur, karena dengan itu akan membantu memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengurangi resiko darah tinggi dan obesitas dengan proses pembakaran lemak dan kalori. Hasil riset Daniel Landers menyatakan bahwa berolahraga yang teratur bermanfaat bagi kesehatan mental. Peneliti lainnya dari Duke *University*, bahwa

60% penderita depresi yang melakukan olahraga selama empat bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan lama latihan 30 menit dapat mengatasi gejala depresi tanpa obat. Oleh karena itu biasakanlah berolahraga secara rutin, misalnya 20-30 menit 2 kali dalam seminggu lebih baik daripada 3 jam berolahraga setiap 2 bulan sekali.

- Perbanyaklah mengkonsumsi air putih.

Air didalam tubuh berfungsi untuk membilas racun dan membawa nutrisi ke sel seluruh tubuh, dengan mempertahankan jumlah air dalam tubuh dapat menjaga metabolisme tubuh tetap stabil. Bagian tubuh yang sangat memerlukan air adalah otak sebesar 90% dan darah 95%. Konsumsilah air putih minimal 2 liter sehari atau kira-kira setara dengan 8 gelas setiap hari.

- Buang air segera dan jangan ditunda.

Buang air besar dan/atau kecil adalah aktivitas yang dilakukan tubuh untuk mengeluarkan zat-zat beracun dan zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Dengan menahan keluarnya air besar/kecil artinya sama dengan kita menunda-nunda mengeluarkan racun, kebiasaan jelek ini dapat menimbulkan infeksi kantung kemih dan dapat menyebabkan tumbuhnya batu ginjal, dan kebiasaan menahan buang air besar bisa mengakibatkan wasir.

Kegiatan Belajar 2: Kesamaptaan Mental

1. Uraian Materi

a. Pengertian Kesamaptaan Mental

Kesamaptaan mental adalah kesiapsiagaan seseorang dengan memahami kondisi mental, perkembangan mental, dan proses menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan sesuai dengan perkembangan mental/jiwa (kedewasaan) nya, baik tuntutan dalam diri sendiri maupun luar dirinya sendiri, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah, sekolah, lingkungan kerja dan masyarakat.

Saudara dapat dikatakan telah memiliki kesamaptaan mental, jika Saudara mampu menerima dan berbagi rasa aman, kasih sayang, kebahagiaan, dan rasa diterima oleh orang lain dalam melakukan berbagai aktivitas. Sebaliknya Saudara dapat dikatakan memiliki kesamaptaan mental yang rendah, jika Saudara dalam mengikuti atau melakukan suatu aktivitas merasakan cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri, dan lain-lain.

Melalui pembahasan tentang kesamaptaan mental, diharapkan Saudara mampu:

- Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- Menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan.
- Mendapatkan pengetahuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin, sehingga dapat membawa Saudara kepada kebahagiaan.
- Mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dalam menghadapi setiap permasalahan hidup.

Di bawah ini terdapat beberapa gejala yang umum bagi seseorang yang terganggu kesamaptaan mentalnya, gejala tersebut dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain pada segi:

- **Perasaan:** yaitu adanya perasaan terganggu, tidak tenteram, rasa gelisah, tidak tentu yang digelisahkan, tapi tidak bisa pula mengatasinya (*anxiety*); rasa takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas yang ditakuti itu apa (*phobi*), rasa iri, rasa sedih, sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab, dan sebagainya.
- **Pikiran:** gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas, pelupa, suka bolos, tidak bisa konsentrasi, dan

sebagainya. Demikian pula orang dewasa mungkin memiliki gangguan terhadap cara berpikirnya dengan merasa bahwa kecerdasannya telah merosot, ia merasa bahwa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakannya baik-baik, mudah dipengaruhi orang, menjadi pemalas, apatis, dan sebagainya.

- **Sikap Perilaku:** pada umumnya sikap perilaku yang ditunjukkan tidak wajar seperti kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, menyakiti diri sendiri, membunuh, dan merampok, yang menyebabkan orang lain menderita dan teraniaya haknya.
- **Kesehatan Jasmani:** kesehatan jasmani dapat terganggu bukan karena adanya penyakit yang betul-betul mengenai jasmani itu, akan tetapi rasa sakinya dapat ditimbulkan akibat jiwa yang tidak tenteram, penyakit yang seperti ini disebut *psychosomatic*. Di antara gejala pada penyakit ini yang sering terjadi adalah: sakit kepala, lemas, letih, sesak nafas, pingsan, bahkan sampai sakit yang lebih berat seperti: lumpuh sebagian anggota jasmani, kelu pada lidah saat bercerita, dan tidak bisa melihat (buta), atau dengan kata lain penyakit jasmani yang tidak mempunyai sebab-sebab fisik sama sekali.

Dalam rangka meningkatkan tingkat kesamaptaan mental, Saudara perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, yaitu faktor internal dan eksternal. Untuk itu agar setiap orang dapat mencapai tingkat kesamaptaan mental yang baik, maka hendaknya:

- Menerima dan mengakui dirinya sebagaimana adanya (Ikhlas dan bersyukur).
- Berpikir positif dan bersikap sportif.
- Percaya diri dan memiliki semangat hidup.
- Siap menghadapi tantangan dan berusaha terus untuk mengatasinya.
- Terbuka, tenang, tidak emosi bila menghadapi masalah.

- Banyak bergaul dan bermasyarakat secara positif.
- Banyak latihan mengendalikan emosi negatif, dan membiasakan membangkitkan emosi positif.
- Memiliki integrasi diri atau keseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam mengatasi problema hidup termasuk stress.
- Mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal guna berproses mencapai kematangan.
- Mampu bersosialisasi atau menerima kehadiran orang lain.
- Menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan.
- Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya.
- Pengawasan diri atau memiliki kontrol diri terhadap segala keinginan yang muncul.
- Memiliki perasaan benar dan sikap bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya.

b. Sasaran Pengembangan Kesamaptaan Mental

Sasaran latihan kesamaptaan mental adalah dengan mengembangkan dan/atau memaksimalkan kekuatan mental dengan memperhatikan modal insani, diantaranya adalah modal intelektual, modal emosional, modal sosial, modal ketabahan, dan modal etika/moral. Untuk penjelasan lebih lanjut tentang modal insani Saudara dapat mempelajari modul ini pada modul 2, kegiatan belajar dua (KB-2), sabar ya.

c. Pengaruh Kesamaptaan Mental

Cara menentukan pengaruh mental memang tidak mudah, karena mental tidak dapat dilihat, diraba, atau diukur secara langsung. Manusia hanya dapat melihat bekasnya dalam sikap, tindakan, dan cara seseorang dalam menghadapi persoalan. Ahli jiwa mengatakan bahwa pengaruh mental itu dapat dilihat pada perasaan, pikiran, kelakuan, dan

kesehatan. Penjelasan tentang pengaruh kesamaptaan mental akan diuraikan sebagai berikut:

1) Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Perasaan

Pengaruh kesehatan mental terhadap perasaan dapat dilihat dari cara pandang orang menghadapi kehidupan. Misalnya ada orang yang mencemaskan hal-hal kecil yang oleh orang lain tidak dirasakan berat, akan tetapi bagi dirinya hal itu sudah sangat berat sehingga menyebabkan gelisah, susah tidur, dan hilang nafsu makan. Namun kadangkala mereka sendiri tidak mengerti dan tidak dapat mengatasi kecemasannya. Inilah yang dalam istilah kesehatan mental dinamakan *anxiety* dan *phobia* atau takut yang tidak pada tempatnya. Jadi di antara gangguan perasaan yang disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental adalah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, dan ragu (bimbang). Hal ini dapat diantisipasi dengan melatih kemampuan berperasaan positif.

2) Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Pikiran

Pengaruh kesamaptaan mental atas pikiran, dapat dilihat berdasarkan gejala yang bisa diamati yaitu sering lupa, sulit mengkonsentrasikan pikiran kepada sesuatu yang penting, kemampuan berfikir menurun sehingga merasa seolah-olah tidak lagi cerdas, lambat bertindak, lesu, malas, tidak bersemangat kurang inisiatif, dan mudah terpengaruh oleh kritikan-kritikan orang lain. Semuanya itu bukanlah suatu sifat yang datang tiba-tiba dan dapat diubah dengan nasihat dan teguran saja, akan tetapi perlu upaya keras untuk mengubahnya dengan cara melatih kemampuan berpikir positif.

3) Pengaruh Kesamaptaan Mental terhadap Sikap Perilaku

Pengaruh kesamaptaan mental atas sikap dan perilaku, dapat dikenali dengan adanya gejala ketidak-tentraman hati, hal ini dapat mempengaruhi sikap perilaku dan tindakan seseorang, seperti

sikap nakal, pendusta, senang menganiaya diri sendiri atau orang lain, dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.

4) Pengaruh Kesamaptaan Mental terhadap Kesehatan Badan

Pada masa dahulu, penyakit yang sangat mencemaskan adalah penyakit menular dan penyakit-penyakit yang mudah menyerang. Sesungguhnya penyakit tersebut dapat diatasi dengan obat-obatan dan cara-cara pencegahan yang telah ditemukan para ahli kesehatan/obat-obatan. Tetapi pada masyarakat maju muncul suatu penyakit yang lebih berbahaya dan sangat menegangkan yaitu penyakit gelisah, cemas, dan berbagai penyakit yang tidak dapat diobati oleh ahli pengobatan. Karena penyakit itu timbul bukan karena kekurangan pemeliharaan kesehatan atau kebersihan akan tetapi karena hilangnya ketenangan jiwa.

Dampak yang ditimbulkan dari ketidak-tenangan jiwa menyebabkan nafsu makan berkurang, susah tidur, malas, sehingga timbul suatu sikap tidak memperdulikan kesehatan dan kebersihan diri dan lingkungannya. Sikap inilah yang menyebabkan adanya pengaruh kesamaptaan mental terhadap kesehatan badan.

Berdasarkan penjelasan di atas tentang pengaruh kesamaptaan mental terhadap diri seseorang, maka setelah Saudara memahami materi ini diharapkan muncul kesimpulan dalam diri Saudara, bahwa seseorang yang memiliki kesamaptaan mental dapat:

- berperilaku menurut norma-norma sosial yang diakui, sikap perilaku tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya;
- mengelola emosi dengan baik;
- mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki secara optimal;
- mengenali resiko dari setiap perbuatan;
- menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang, dan,

- menjadikan pengalaman (langsung atau tidak langsung) sebagai guru terbaik.

MODUL 4

MODAL INSANI PENDUKUNG KESAMAPTAAN DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN LINGKUNGAN STRATEJIK

A. PENDAHULUAN

Istilah modal atau *capital* dalam konsep manajemen sumber daya manusia di perkenalkan oleh Theodore, W. Schultz pada pidatonya tahun 1960 yang berjudul *Investment in Human Capital* di hadapan para ahli ekonomi dan pejabat yang tergabung dalam *American Economic Assosiation*, pidato tersebut merupakan peletak dasar konsep modal manusia (*human capital concept*). Konsep ini pada intinya menganggap bahwa manusia merupakan suatu bentuk modal sebagaimana bentuk kapital lainnya seperti mesin, teknologi, tanah, uang, dan material. Manusia sebagai *human capital* (modal insani) tercermin dalam bentuk pengetahuan, gagasan (*ide*), kreativitas, keterampilan, dan produktivitas kerja. Tidak seperti bentuk kapital lain yang hanya diperlakukan sebagai *tools*, *human capital* ini dapat menginvestasikan dirinya sendiri melalui berbagai bentuk investasi SDM, diantaranya pendidikan formal, pendidikan informal, pengalaman kerja, kesehatan, dan gizi serta transmigrasi (Fattah, 2004).

Melalui modul ini, Saudara diajak berpikir untuk memahami dan meyakini bahwa pendidikan, pelatihan dan kesehatan merupakan bentuk investasi untuk membuka kesempatan dan pilihan sebagai PNS profesional juga sebagai pelayan masyarakat untuk menjawab segala tuntutan pekerjaan dan menghadapi berbagai perubahan lingkungan stratejik saat ini. Kriteria keberhasilan pembelajaran pada modul ini, diharapkan peserta dapat mendekripsikan pengertian dan peranan modal insani dalam mendukung kesamaptaan menghadapi perubahan lingkungan stratejik.

B. KOMPETENSI DASAR:

Kompetensi dasar yang ingin dicapai melalui modul ini adalah: peserta diklat prajabatan dapat mendeskripsikan pengertian dan karakteristik modal insani dalam mendukung kesamaptaan menghadapi perubahan lingkungan stratejik.

Untuk menilai ketercapaian kompetensi dasar tersebut dapat diukur melalui indikator keberhasilan yang dirumuskan sebagai berikut.

C. INDIKATOR KEBERHASILAN:

1. mendeskripsikan konsep perubahan;
2. mendeskripsikan perubahan lingkungan stratejik;
3. mendeskripsikan karakteristik/jenis perubahan lingkungan stratejik;
4. mendeskripsikan konsep modal insani.

Modul ini terdiri dari dua kegiatan belajar. Kegiatan belajar 1 dirancang untuk bisa mencapai indikator keberhasilan 1 sampai dengan 3, sedangkan kegiatan belajar 2 untuk mencapai indikator 4. Untuk keberhasilan mempelajari modul ini, Saudara dapat melakukan berbagai kegiatan belajar baik secara mandiri maupun berkelompok, yaitu: membaca dengan cermat, memaknai ilustrasi gambar secara tepat, menyimak tayangan film pendek, mengerjakan soal-soal latihan, berdiskusi dengan sesama peserta, dan konsultasi kepada tenaga pengajar.

D. KEGIATAN BELAJAR

Kegiatan Belajar 1: Perubahan Lingkungan Stratejik

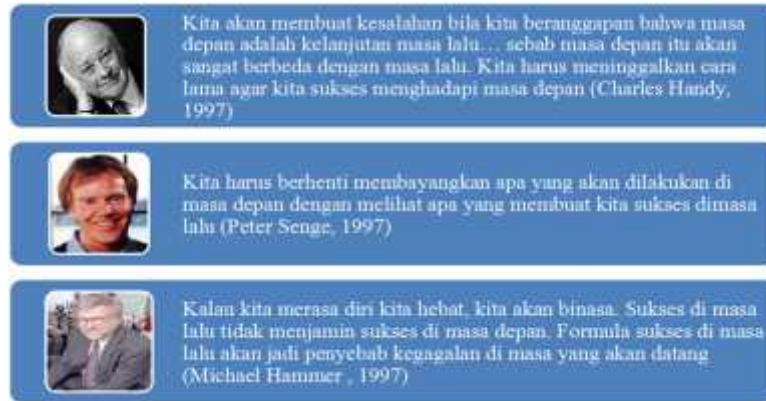
1. Uraian Materi

a. Konsep Perubahan

Sebelum kita membahas mengenai perubahan lingkungan stratejik, sebaiknya perlu diawali dengan memahami apa itu perubahan dan bagaimana konsep perubahan dimaksud. Untuk itu, mari kita renungkan pernyataan berikut ini “perubahan itu mutlak dan kita akan

jauh tertinggal jika tidak segera menyadari dan berperan serta dalam perubahan tersebut”.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang patut menjadi bahan renungan kita bersama:



Dengan menyimak pernyataan-pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mulai saat ini kita harus bergegas menentukan bentuk masa depan, jika tidak maka orang (bangsa) lain yang akan menentukan masa depan (bangsa) kita. Perubahan yang diharapkan terjadi bukannya sesuatu yang “berbeda” saja, namun jauh dari itu, perubahan yang diharapkan terjadi di masa depan adalah perubahan ke arah yang lebih baik untuk memuliakan manusia/*humanity* (memberikan manfaat bagi umat manusia).

Sangatlah tepat untuk menggambarkan pentingnya melakukan perubahan, sebagaimana Tuhan berfirman, bahwa Tuhan tidak akan mengubah nasib suatu kaum (bangsa) kecuali dia sendiri yang mengubahnya. Oleh karena itu, sadari dan pahami perubahan yang sedang berlangsung, kemudian berpartisipasi dalam perubahan tersebut baerpartisipasilah dalam perubahan tersebut dengan melakukan yang terbaik.

b. Perubahan Lingkungan Stratejik

Ditinjau dari pandangan Urie Brofenbrenner (1979) ada empat level lingkungan stratejik yang dapat mempengaruhi kesiapan PNS

dalam melakukan pekerjaannya sesuai bidang tugas masing-masing, yakni: keluarga (*family*), Masyarakat pada level lokal dan regional (*Community/ Culture*), Nasional (*Society*), dan Dunia (*Global*).

Ke empat level lingkungan stratejik tersebut disajikan dalam gambar di bawah ini:



Gambar.1

Model Faktor Perubahan yang mempengaruhi Kinerja PNS

Berdasarkan gambar tersebut dapat dikatakan bahwa perubahan global (globalisasi) yang terjadi dewasa ini, memaksa semua bangsa (Negara) untuk berperan serta, jika tidak maka arus perubahan tersebut akan menghilang dan akan meninggalkan semua yang tidak mau berubah. Perubahan global ditandai dengan hancurnya batas (*border*) suatu bangsa, dengan membangun pemahaman dunia ini satu tidak dipisahkan oleh batas Negara. Hal yang menjadi pemicunya adalah berkembang pesatnya teknologi informasi global, dimana setiap informasi dari satu penjuru dunia dapat diketahui dalam waktu yang tidak lama berselang oleh orang di penjuru dunia lainnya.

Perubahan cara pandang tersebut telah mengubah tatanan kehidupan berbangsa dan bernegara. Hal ini ditandai dengan masuknya kepentingan global (negara-negara lain) kedalam negeri dalam aspek hukum, politik, ekonomi, pembangunan, dan lain sebagainya. Tidak semua hal dapat diadopsi, namun yang terpenting adalah menyadari adanya desakan perubahan tersebut, dan menyelaraskan arus perubahan tersebut dengan kepentingan dalam negeri. Isu HAM dan Demokrasi adalah dua agenda perubahan global yang harus disikapi dengan baik. Arus “kebebasan” yang saat ini dirasakan “keblabasan” perlu disikapi dengan bijaksana, karena kita hidup berdampingan dengan orang (Negara) lain. Dimana kita dan mereka memiliki hak yang sama sehingga hak tersebut perlu diatur bersama-sama agar tidak saling menegasikan.

Perubahan cara pandang tentang tatanan berbangsa dan bernegara, telah mempengaruhi cara pandang masyarakat dalam memahami pola kehidupan dan budaya yang selama ini dipertahankan/diwariskan secara turun temurun. Dalam segi produktivitas, sikap konsumerisme adalah produk negatif yang diperlihatkan oleh masyarakat untuk mendapatkan segala kebutuhannya. Tingginya kebutuhan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik merupakan suatu sinyal akan tingginya persaingan hidup dimasa yang akan datang dalam menunjukkan eksistensinya, sehingga setiap kelompok masyarakat akan bersaing untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Dalam posisi ini perlu ada pengaturan (regulasi) agar jangan sampai pendidikan yang lebih baik hanya bisa dinikmati oleh orang-orang tertentu tetapi sebahagian lainnya tidak bisa menikmatinya.

Perubahan lingkungan masyarakat juga mempengaruhi cara pandang keluarga sebagai *miniature* dari kehidupan sosial (masyarakat). Tingkat persaingan yang keblabasan akan menghilangkan keharmonisan hidup di dalam anggota keluarga. Posisi ayah sebagai kepala keluarga sangat sibuk dengan pekerjaannya, ibu

yang seharusnya mendampingi perkembangan anak, bekerja karena harus membantu menopang kebutuhan hidup, sehingga yang menjadi korban adalah perkembangan anak yang tidak mendapatkan bimbingan orang tua. Anak-anak tersebut adalah generasi penerus bangsa, apa jadinya jika generasi penerus tumbuh dan berkembang dalam kondisi seperti itu.

Hidup dan kehidupan bukan hanya saja urusan memenuhi kebutuhan hidup secara materi, namun perlu mencapai titik kebahagiaan hidup. Bahagia.....

Dengan memahami penjelasan di atas, maka yang perlu menjadi perhatian kita adalah membalik fenomena di atas dengan mulai membenahi diri sendiri dengan segala kemampuan dengan mengembangkan berbagai potensi yang telah dimiliki. Merubah cara pandang masyarakat untuk membangun budaya yang lebih baik. Hal yang dapat dilakukan adalah:

- Senantiasa mengemangkan potensi diri seoptimal mungkin.
- Bersaing untuk menghasilkan karya.
- Menjungjung tinggi kesamaan hak.
- Patuh dan taat terhadap aturan dan norma sosial yang berlaku.
- Selalu berpikiran dan berperasaan positif dalam menghadapi setiap perubahan.
- Memiliki cara pandang global dan bertindak lokal.
- Teruslah belajar, karena tidak ada ilmu yang sempurna.
- Menjadi orang yang taat beribadah, karena nilai-nilai religius dapat menghantarkan manusia mendapatkan hakikat hidup yang hakiki.

Disamping ruang lingkup tersebut, terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi PNS dalam menghadapi perubahan pada lingkungan strategik, yaitu pada perubahan (perkembangan) yang tidak terelakkan di bidang hukum, politik, kependudukan, perubahan sosial, perubahan lingkungan hidup, dan perubahan teknologi. Berikut penjelasannya;

- Hukum: Undang-undang lingkungan hidup, undang-undang perburuhan, undang-undang perindustrian, ketentuan pemerintah dalam industri listrik, ketentuan departemen kesehatan, otonomi daerah, dan perimbangan keuangan pusat daerah.
- Politik: Pemilihan umum (biaya pemilu), persaingan partai politik (kekerasan), perubahan politik (nasionalisasi perusahaan asing), pemboikotan pembelian minyak dari suatu negara, dan pemboikotan penjualan alat-alat dan suku cadang untuk eksplorasi dan produksi minyak.
- Kependudukan: Pertambahan jumlah penduduk, pertambahan jumlah rumah tangga, berubahnya struktur umur penduduk, meningkatnya perpindahan penduduk, meningkatnya mobilisasi penduduk.
- Perubahan Sosial :Masyarakat berubah dari sifat kolektif ke individualistik, meniru gaya hidup masyarakat global, masyarakat yang serba diburu-buru waktu, ingin melakukan banyak hal sekaligus, tingkat stres semakin meningkat, dan kriminalitas semakin meningkat karena melemahnya norma sosial dan norma agama.
- Perubahan Lingkungan Hidup : Undang undang lingkungan hidup semakin ketat, dunia internasional memboikot produk dari negara yang merusak lingkungan hidup, kecaman masyarakat setempat pada perusahaan yang merusak lingkungan, dan sertifikasi lingkungan yang harus dipenuhi (ISO).
- Perubahan Teknologi : Birokrasi menuntut kecepatan pengambilan keputusan, efektivitas organisasi menuntut komunikasi yang cepat, kompleksitas data yang harus diolah (misal: data keuangan, data penduduk, data potensi daerah, dll), dan banyaknya informasi luar yang harus diserap dan dimanfaatkan.

Perubahan dan perkembangan faktor-faktor di atas pada hakekatnya untuk mengantarkan bangsa Indonesia mencapai cita-

citanya sebagaimana tertuang dalam pembukaan UUD 1945 pada alinea keempat. Kita dapat berbangga hati pada saat masa depan Indonesia sebagaimana sudah terproyeksikan oleh Lembaga Keuangan Amerika Serikat Goldman Sachs, yang mengatakan bahwa ke depan, bangsa Indonesia akan menjadi tujuh negara kaya di dunia dengan *Gross Domestic Product (GDP)* nomor tujuh terbesar di dunia, setelah China \$70.710 triliun, USA \$38.514 triliun, India \$37.688 triliun, Brazil \$11.366 triliun, Mexico \$9.340 triliun, Russia \$8.580 triliun dan Indonesia \$7.010.

Menyikapi proyeksi tersebut sebaiknya kita jangan berleha-leha, malah kita harus berpikir dan bekerja keras untuk mencapai hal tersebut. Sebagai bahan pemikiran pertama adalah kita harus menyadari atas pertanyaan mendasar: Apakah porsi yang besar dari kekayaan Indonesia ini akan dimiliki bangsa Indonesia, atau bangsa lain yang menanamkan modal di Indonesia?. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka kita harus menyadari bahwa pemanfaatan dari hulu sampai ke hilir atas kekayaan segala sumber daya yang ada sangat ditentukan oleh kemampuan bangsa Indonesia sendiri (kita) untuk mengelolanya.

Dengan tidak menutup mata, kita menyadari masih terdapat pandangan pesimis yang perlu kita jawab, di antaranya pada saat ada yang berpendapat bahwa kekayaan Indonesia akan dimiliki oleh bangsa asing, dan kita sebagai bangsa Indonesia akan menjadi kuli di negeri sendiri. Pandangan tersebut saat ini setidaknya dapat dibenarkan dengan beberapa fenomena yang mencolok saat ini, diantaranya; bank yang ada di Indonesia sebagian besar adalah bank milik asing, pengelola tambang hasil bumi (minyak, batubara, panas bumi, gas, emas, dan tembaga) sebagian besar di tangan asing, serta besarnya porsi dana milik asing di pasar modal. Perlu kita sadari bahwa penyebabnya adalah masih rendahnya sumber daya (fasilitas), dan kompetensi dan mental sumber daya manusianya di dalam mengelola potensi yang ada.

Pada tataran makro, kita juga dihadapkan pada pengaruh globalisasi yang kian lama kian menggerus berbagai kekuatan/pilar-pilar bangsa. Globalisasi adalah kondisi yang digambarkan dengan semakin menipisnya batas-batas antar negara. Fenomena pengaruh globalisasi saat ini ditandai dengan kehadiran peraturan perdagangan dunia *World Trade Organization (WTO)* yang menjadikan sistem perdagangan dunia menjadi pasar bebas, hal ini telah menyebabkan suatu negara bisa diinvasi oleh negara lain baik dalam wujud invasi pasar barang-barang produksi, invasi modal atau invasi tenaga kerja. Kini tenaga kerja asing bisa bekerja di mana saja, termasuk di Indonesia. Hal ini berarti akan terjadi persaingan dalam mencari kerja antara orang Indonesia dengan orang asing. Implikasi dari hal tersebut adalah pemerintah tidak bisa lagi melarang orang asing untuk bekerja di Indonesia, dimana orang asing bisa bekerja di perusahaan mana saja, tanpa harus minta izin pemerintah.

Kegiatan Belajar 2: Modal Insani

1. Uraian Materi

a. Konsep Modal Insani

Sasaran latihan kesamaptaan jasmani dan mental adalah dengan mengembangkan dan/atau memaksimalkan kekuatan mental dengan tujuan mengembangkan modal dasar kita sebagai insani yaitu modal insani. Modal insani yang dimaksud, disini adalah istilah modal atau *capital* dalam konsep manajemen sumber daya manusia diperkenalkan oleh Theodore, W. Schultz pada pidatonya tahun 1960 yang berjudul *Investment in Human Capital* di hadapan para ahli ekonomi dan pejabat yang tergabung dalam *American Economic Assosiation*, pidato tersebut merupakan peletak dasar konsep modal manusia (*human capital concept*). Konsep ini pada intinya menganggap bahwa manusia merupakan suatu bentuk modal sebagaimana bentuk kapital lainnya, seperti mesin, teknologi, tanah, uang, dan material. Manusia sebagai *human capital* (modal insani) tercermin dalam bentuk pengetahuan,

gagasan (*ide*), kreativitas, keterampilan, dan produktivitas kerja. Tidak seperti bentuk kapital lain yang hanya diperlakukan sebagai *tools*, *human capital* ini dapat menginvestasikan dirinya sendiri melalui berbagai bentuk investasi SDM, di antaranya pendidikan formal, pendidikan informal, pengalaman kerja, kesehatan, dan gizi serta transmigrasi (Fattah, 2004).

Modal manusia adalah komponen yang sangat penting di dalam organisasi. Manusia dengan segala kemampuannya bila dikerahkan keseluruhannya akan menghasilkan kinerja yang luar biasa. Ada enam komponen dari modal manusia, yakni; (1) modal intelektual; (2) modal emosional; (3) modal sosial; (4) modal ketabahan, (5) modal moral; dan (6) modal kesehatan (Ancok, 2002). Keenam komponen modal manusia ini diharapkan muncul dalam sebuah kinerja Saudara sebagai pelayan masyarakat yang baik. Ruang lingkup bahasan modal insani ini dibatasi pada ruang lingkup perubahan stratejik yaitu: *family, community/culture, society, dan global*. Jenis latihan yang digunakan adalah dengan metode pembelajaran kasus, simulasi, *role play*, menonton film pendek, diskusi/ debat posisi, dan *games*.

Modal Insani untuk mendukung kesemapataan terhadap perubahan yang terjadi pada lingkungan stratejik yang perlu Saudara ketahui diantaranya yaitu; modal intelektual, modal emosional, modal sosial, modal ketabahan (*adversity*), modal etika/moral, dan modal fisik/biologis.

1) Modal Intelektual

Modal intelektual adalah perangkat yang diperlukan untuk menemukan peluang dan mengelola perubahan organisasi pada setiap lingkungan stratejik. Modal intelektual sangat besar peranannya di dalam menambah nilai suatu aktivitas organisasi. Organisasi yang unggul dan sukses adalah organisasi yang terus menerus mengembangkan sumber daya manusianya (Ross dkk., 1997). Pada dasarnya manusia dengan sifat dasar *curiosity*-nya, maka manusia

memiliki sifat mendasar yaitu proaktif dan inovatif dalam mengelola setiap perubahan lingkungan strategik (ekonomi, sosial, politik, teknologi, hukum dan lain-lain) yang sangat tinggi kecepatannya.

Mereka yang tidak beradaptasi pada perubahan yang sangat cepat akan ditinggalkan oleh perubahan itu sendiri. Don Tapscott (1998) pada bukunya yang berjudul "*Digital Economy: Promise and Peril in the Age of Networked Intelligence*" mengemukakan 12 tema ekonomi baru sebagai akibat dari meluasnya pengaruh internet. Salah satu tema ekonomi baru itu adalah tema ekonomi berbasis pengetahuan (*knowledge based economy*). Implementasinya adalah hanya pegawai yang memiliki pengetahuan yang luas dan terus menambah pengetahuannya yang dapat beradaptasi dengan kondisi perubahan lingkungan strategik.

Modal intelektual yang dimaksud disini bukan diartikan secara sempit sebagai IQ (*Intelligence Quotient*). Sebagaimana dahulu para ahli kejiwaan dan ahli pendidikan memperdebatkan konsep IQ (*Intelligence Quotient*) sebagai indikator kecerdasan seseorang dalam memecahkan setiap permasalahan kehidupan dan juga diduga akan mampu menguasai pengetahuan dengan cepat karena kecepatan daya pikir yang dimilikinya. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini angka kecerdasan yang tinggi belum cukup bagi seseorang untuk mampu menghadapi berbagai persoalan apabila yang bersangkutan tidak memiliki kemampuan untuk merefleksi diri (merenung) misalnya tentang kejadian alam semesta kemudian dicari makna dari setiap fenomena yang terjadi sehingga terbentuk pengetahuan baru. Kebiasaan merenung dan merefleksikan sebuah fenomena untuk inilah yang membuat orang menjadi cerdas.

Oleh karena itu modal intelektual sesungguhnya terletak pada kemauan untuk berfikir dan kemampuan untuk memikirkan sesuatu. Modal intelektual tidak selalu ditentukan oleh tingkat pendidikan formal yang tinggi, namun tingkat pendidikan formal yang tinggi sangat menunjang untuk membentuk kebiasaan berpikir (budaya akademik).

Sebuah kisah sederhana dan menarik yang patut dijadikan inspirasi yaitu tentang asal mula elevator di luar gedung. Ceritanya bermula dari keinginan para insinyur untuk membuat elevator dalam sebuah hotel yang sudah beroperasi dan terdapat permasalahan dimana kamar di lantai tiga dan di lantai empat tidak laku dijual. Gagasan awal yang muncul adalah menjebol lantai untuk membuat elevator di dalam bangunan hotel. Tapi gagasan itu ditolak bagian *cleaning service* karena mereka akan bekerja lebih banyak membersihkan debu yang berterbangan ke seluruh lantai. Untuk menghindari hal tersebut pegawai *cleaning service* menyarankan agar elevator di buat di luar gedung. Itulah awalnya gagasan adanya *lift capsule* yang turun naik di luar dinding gedung.

2) Modal Emosional

Kemampuan menyikapi perubahan dan melaksanakan tuntutan tugas dengan baik sangat ditentukan oleh kecerdasan emosional. Setiap PNS bekerja dengan orang lain dan untuk orang lain. Kemampuan mengelola emosi dengan baik akan menentukan kesuksesan PNS dalam melaksanakan tugas, kemampuan dalam mengelola emosi tersebut disebut juga sebagai kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi adalah kapasitas untuk mengenali emosi diri dan emosi orang lain, untuk mengelola motivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri dalam hubungannya dengan orang lain, sehingga dengan mengenal kecerdasan emosi maka Saudara lebih potensial memprediksi kesuksesan dalam berkarir, lebih mampu mempertahankan motivasi, lebih mampu mengelola stres, sambil mengelola emosi diri sekaligus menjalin hubungan sosial.

Goleman (1997) menggunakan istilah *emotional intelligence* untuk menggambarkan kemampuan manusia untuk mengenal dan mengelola emosi diri sendiri, serta memahami emosi orang lain agar dia dapat mengambil tindakan yang sesuai dalam berinteraksi dengan orang lain. Goleman membaginya pada lima kategori, yaitu: 1). *Self-Awareness*, 2)

Self-Regulation, 3). *Self-Motivation*, 4). *Social Awareness*, dan 5). *Social Skills*. Pandangan lainnya tentang kecerdasan emosi sebagaimana dikemukakan oleh Bradberry & Greaves (2005) dalam Ancok (2005), yang membagi ke dalam empat dimensi kecerdasan emosional yakni:

- *Self Awareness* adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri secara tepat dan akurat dalam berbagai situasi secara konsisten. Bagaimana reaksi emosi di saat menghadapi suatu peristiwa yang memancing emosi, sehingga seseorang dapat memahami respon emosi dirinya sendiri dari segi positif maupun segi negatif.
- *Self Management* adalah kemampuan mengelola emosi secara baik, setelah memahami emosi yang sedang dirasakannya, apakah emosi positif atau negatif. Kemampuan mengelola emosi secara positif dalam berhadapan dengan emosi diri sendiri akan membuat seseorang dapat merasakan kebahagiaan yang maksimal.
- *Social Awareness* adalah kemampuan untuk memahami emosi orang lain dari tindakannya yang tampak. Ini adalah kemampuan berempati, memahami dan merasakan perasaan orang lain secara akurat. Dengan adanya pemahaman ini individu sudah memiliki kesiapan untuk menanggapi situasi emosi orang lain secara positif.
- *Relationship Management* adalah kemampuan orang untuk berinteraksi secara positif pada orang lain, betapapun negatifnya emosi yang dimunculkan oleh orang lain. Kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain secara positif ini adalah hasil dari ketiga dimensi lain dari kecerdasan emosi (*self awareness, self management and sosial awareness*).

Orang yang memiliki modal emosional yang tinggi akan memiliki sikap positif di dalam menjalani kehidupan. Dia memiliki pikiran positif (*positive thinking*) dalam menilai sebuah fenomena kehidupan

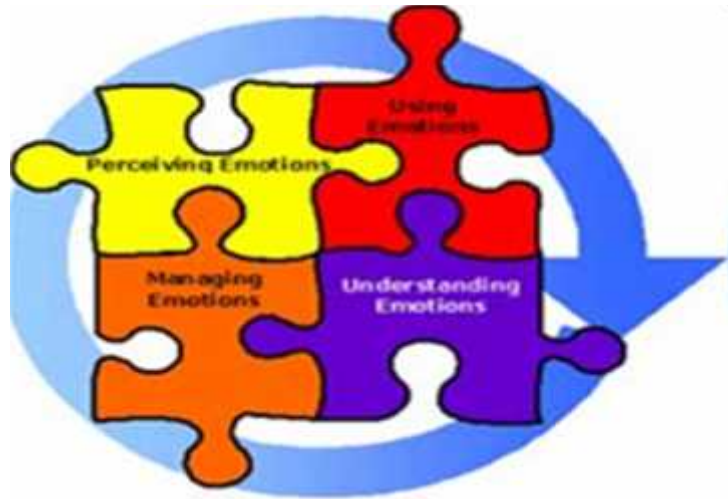
betapapun buruknya fenomena tersebut di mata orang lain. Ketika menghadapi perbedaan pendapat, orang yang memiliki modal emosional yang tinggi akan menyikapinya dengan positif, sehingga diperoleh manfaat yang besar bagi pengembangan diri, atau pengembangan sebuah konsep. Modal intelektual akan berkembang atau terhambat perkembangannya sangat ditentukan oleh modal emosional.

Orang yang hatinya terbuka dan bersikap positif dan terbuka serta menghindari penilaian negatif atas sebuah pemikiran orang lain akan memperoleh manfaat dari perbedaan pendapat. Banyak penelitian menunjukkan bahwa inteligensi emosional ini lebih menentukan kesuksesan hidup seseorang dibanding dengan IQ. Beberapa tahun terakhir ini makin banyak pembicaraan tentang pentingnya peranan inteligensi emosional (*emotional intelligence*) dalam menunjang kesuksesan hidup manusia.

Kapasitas untuk mengenali emosi diri dan emosi orang lain, untuk mengelola motivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri dalam hubungannya dengan orang lain. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada tiga gambar berikut ini:



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

- a) Komponen kecerdasan emosi:
- Kesadaran emosi diri,
 - Pengelolaan emosi,
 - Pemanfaatan emosi untuk memaksimalkan proses intelektual, dan pengambilan keputusan,
 - Pengembangan empati,
 - Seni mengembangkan hubungan interpersonal (mengelola emosi orang lain).
- b) Kesadaran emosi diri:
- Ketidak mampuan mengenali emosi diri membuat kita tidak dapat memaafkan diri sendiri dan diri orang lain.
 - Individu yang mengenali emosi diri lebih mampu mengendalikan hidupnya dan lebih yakin dengan keputusannya
- c) Keunggulan cerdas emosi:
- Mengenali isyarat tubuh dan emosi yang dialami dengan tepat.
 - Melabel isyarat dan emosi dengan akurat.
 - Terbuka untuk hal-hal yang tidak menyenangkan maupun hal-hal yang menyenangkan.
 - Menerima terhadap berbagai pengalaman baru termasuk konflik.
- d) Mengelola emosi diri;
- KI bersifat seperti smoke alarm—kita tidak dapat dengan mudah menduga emosi tertentu yang akan muncul.
 - KI hanya memperingatkan bahwa suatu emosi sedang meningkat, dan setiap orang berbeda dalam merespon terhadap emosi yang sama.
- Empati: empati adalah kemampuan mengenali suasana emosi orang lain, yang paling serupa dengan perasaan yang pernah Saudara alami. Misalnya pernahkah Saudara memakai sepatu orang lain? Bagaimana rasanya?. Empati berhubungan dengan:
- Stabilitas emosi lebih baik.

- Sensitivitas interpersonal lebih baik.
 - Prestasi lebih baik.
- e) Seni Membangun Hubungan Interpersonal:
- Mengelola emosi orang lain. Mengelola emosi orang lain bermanfaat untuk mengembangkan pertemanan yang efektif, negosiator, dan pemimpin.
 - Kemampuan mengelola emosi menguntungkan kita dalam berinteraksi, menginspirasi orang lain, menyenangkan orang lain dalam situasi sosial, dan mempengaruhi orang lain.

3) Modal Sosial

Istilah modal sosial pertama kali muncul tahun 1916 di saat ada diskusi tentang upaya membangun pusat pembelajaran masyarakat (Cohen & Prusak, 2001). Pembahasan tentang konsep modal sosial semakin hangat setelah munculnya tulisan Robert Putnam (1993) dalam Acock (1998) yang menggambarkan kualitas kehidupan masyarakat Amerika yang semakin menurun dalam hal kelekatan antar sesama warga. Munculnya tulisan tersebut adalah suatu respon terhadap semakin merenggangnya hubungan antar manusia, dan semakin melemahnya ketidakpedulian terhadap sesama manusia. Fukuyama (1995) dalam Acock (1998) sangat khawatir tentang masa depan komunitas manusia yang diutarakannya seperti berikut: *"We no longer have realistic hopes that we can create a "great society" through large government program"*. Dalam pandangan Fukuyama transisi dari masyarakat industri menuju masyarakat informasi semakin memperrenggang ikatan sosial dan melahirkan banyaknya patologi sosial seperti meningkatnya angka kejahatan, anak-anak lahir di luar nikah dan menurunnya kepercayaan pada sesama komponen masyarakat. Dalam upaya membangun sebuah bangsa yang kompetitif peranan modal sosial semakin penting. Banyak kontribusi modal sosial untuk kesuksesan suatu masyarakat. Dalam era informasi yang ditandai semakin berkurangnya kontak tatap muka (*face to face*

relationship), modal sosial sebagai bagian dari modal maya (*virtual capital*) akan semakin menonjol peranannya (Ancok, 1998).

Oleh karena itu modal sosial ditujukan untuk menumbuhkan kembali jejaringan kerjasama dan hubungan interpersonal yang mendukung kesuksesan, khususnya kesuksesan Saudara sebagai PNS yang terdiri atas:

- Kesadaran Sosial (*social awareness*) yaitu kemampuan berempati terhadap apa yang sedang dirasakan oleh orang lain. memberikan pelayanan prima, mengembangkan kemampuan orang lain, memahami keanekaragaman latar belakang sosial, agama dan budaya dan memiliki kepekaan politik.
- Kemampuan sosial (*social skill*) yaitu, kemampuan mempengaruhi orang lain, kemampuan berkomunikasi dengan baik, kemampuan mengelola konflik dalam kelompok, kemampuan membangun tim kerja yang solid, dan kemampuan mengajak orang lain berubah,

Pendapat kelompok pertama ini didukung oleh para beberapa ahli. Brehm & Rahn (1997) dalam Ancok (2002) berpendapat bahwa modal sosial adalah jaringan kerjasama di antara warga masyarakat yang memfasilitasi pencarian solusi dari permasalahan yang dihadapi mereka. Definisi lain dikemukakan oleh Pennar (1997) dalam Ancok (2002) "*the web of social relationships that influences individual behavior and thereby affect economic growth*" (jaringan hubungan sosial yang mempengaruhi perilaku individual dan yang mempengaruhi pertumbuhan ekonomi). Woolcock (1998) dalam Ancok (2002) mendefinisikan modal sosial sebagai "*the information, trust, and norms of reciprocity inhering in one's social networks*". Cohen dan Prusak (2001:3) berpendapat bahwa "*Social capital consists of the stock of active connections among people: the trust, mutual understanding and shared values and behaviours that bind the members of human networks and communities and make cooperative action possible*". (Modal sosial adalah kumpulan dari hubungan yang aktif di antara

manusia: rasa percaya, saling pengertian dan kesamaan nilai dan perilaku yang mengikat anggota dalam sebuah jaringan kerja dan komunitas yang memungkinkan adanya kerjasama).

Pandangan kelompok pertama menekankan pada aspek jaringan hubungan sosial yang diikat oleh kepemilikan informasi, rasa percaya, saling memahami, dan kesamaan nilai, dan saling mendukung. Menurut pandangan kelompok ini modal sosial akan semakin kuat apabila sebuah komunitas atau organisasi memiliki jaringan hubungan kerjasama, baik secara internal komunitas/organisasi, atau hubungan kerjasama yang bersifat antar komunitas/organisasi. Jaringan kerja sama yang sinergistik yang merupakan modal sosial akan memberikan banyak manfaat bagi kehidupan bersama.

Modal sosial adalah serangkaian nilai-nilai atau norma-norma informal yang dimiliki bersama di antara para anggota suatu organisasi/kelompok masyarakat yang memungkinkan terjalinnya kerjasama di antara mereka. Organisasi adalah kumpulan sejumlah manusia yang bekerja sama untuk mencapai tujuan organisasi. Selain itu sebuah organisasi harus bekerja sama dengan organisasi lain untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar. Modal sosial adalah dasar bagi terbentuknya sinergi di dalam melaksanakan tugas organisasi dan dengan bersinergi maka akan didapat hasil kerja yang lebih besar jika dibandingkan dengan bekerja sendiri-sendiri.

Dikaitkan modal sosial dengan modal intelektual, Keberhasilan modal intelektual adalah jika telah terjadi proses pembagian wawasan/pengetahuan. Untuk dapat berbagi wawasan dengan baik, maka orang harus membangun jaringan hubungan sosial terlebih dahulu. Kemampuan membangun jaringan sosial inilah yang disebut dengan modal sosial. Semakin luas pergaulan seseorang dan semakin luas jaringan hubungan sosial semakin tinggi posisi seseorang. Manfaat yang bisa dipetik dengan mengembangkan modal sosial adalah terwujudnya kemampuan untuk membangun dan mempertahankan

jaringan kerja, sehingga terbangun hubungan kerja dan hubungan interpersonal yang lebih akrab.

Oleh karena itu, pada bagian akhir dapat disimpulkan bahwa terdapat dua pandangan dalam mendefinisikan konsep modal sosial yaitu: pertama menekankan pada jaringan hubungan sosial, sedangkan kelompok kedua lebih menekankan pada karakteristik yang melekat pada diri individu manusia yang terlibat dalam sebuah interaksi sosial.

4) Modal ketabahan (adversity)

Konsep modal ketabahan berasal dari Paul G. Stoltz yang ditulis dalam buku *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities* (2002). Ketabahan adalah modal untuk sukses dalam kehidupan, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan sebuah organisasi birokrasi. Dalam menghadapi kesulitan atau problem yang belum terpecahkan hanya mereka yang tabah yang akan berhasil menyelesaikannya. Berdasarkan perumpamaan pada para pendaki gunung, Stoltz membedakan tiga tipe manusia: *quitter*, *camper* dan *climber*. Tipe pendaki gunung yang mudah menyerah dinamainya dengan *quitter*, yakni orang yang bila berhadapan dengan masalah memilih untuk melarikan diri dari masalah dan tidak mau menghadapi tantangan guna menaklukkan masalah. Orang seperti ini akan sangat tidak efektif dalam menghadapi tugas kehidupan yang berisi tantangan. Demikian pula dia tidak efektif sebagai pekerja sebuah organisasi bila dia tidak kuat.

- *Quitter* yakni orang yang bila berhadapan dengan masalah memilih untuk melarikan diri dari masalah dan tidak mau menghadapi tantangan guna menaklukkan masalah. Orang seperti ini akan sangat tidak efektif dalam menghadapi tugas kehidupan yang berisi tantangan. Dia juga tidak efektif sebagai pekerja sebuah organisasi bila dia tidak kuat.
- *Camper* adalah tipe yang berusaha tapi tidak sepenuh hati. Bila dia menghadapi sesuatu tantangan dia berusaha untuk mengatasinya,

tapi dia tidak berusaha mengatasi persoalan. Camper bukan tipe orang yang akan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk menjawab tantangan yang dihadapinya.

- *Climber* yang memiliki stamina yang luar biasa di dalam menyelesaikan masalah. Dia tipe orang yang pantang menyerah, sesulit apapun situasi yang dihadapinya. *Climber* adalah pekerja yang produktif bagi organisasi tempat dia bekerja. Orang tipe ini memiliki visi dan cita-cita yang jelas dalam kehidupannya. Kehidupan dijalannya dengan sebuah tata nilai yang mulia, bahwa berjalan harus sampai ke tujuan.

5) Modal etika/moral

Kecerdasan moral sebagai kapasitas mental yang menentukan prinsip-prinsip universal kemanusiaan harus diterapkan ke dalam tata-nilai, tujuan, dan tindakan kita. Kemampuan untuk membedakan apa yang benar dan yang salah). Ada empat komponen modal moral/etikal yakni: *Integrity*, *Responsibility*, *Compassionate*, dan *Forgiveness*.

- Integritas (*integrity*), yakni kemauan untuk mengintegrasikan nilai-nilai universal di dalam perilaku. Individu memilih berperilaku yang tidak bertentangan dengan kaidah perilaku etis yang universal. Mereka berkeyakinan bahwa perilaku etis dalam bekerja adalah sesuatu yang harus dilakukan dan akan membuat dirinya bersalah jika hal itu dilakukan.
- Bertanggung-jawab (*responsibility*) atas perbuatan yang dilakukannya. Hanya orang-orang yang mau bertanggung-jawab atas tindakannya dan memahami konsekuensi dari tindakannya yang bisa berbuat sejalan dengan prinsip etik yang universal.
- Penyayang (*compassionate*) adalah tipe orang yang tidak akan merugikan orang lain, karena dia menyadari memberi kasih sayang pada orang lain adalah juga sama dengan memberi kasih sayang pada diri sendiri. Orang yang melanggar etika adalah orang-orang

yang tidak memiliki kasih sayang pada orang lain yang dirugikan, sebab perbuatannya melanggar hak orang lain.

- Pemaaf (*forgiveness*) adalah sifat yang terarah (diberikan) pada sesama manusia. Orang yang memiliki kecerdasan moral yang tinggi bukanlah tipe orang pendendam yang membalas perilaku yang tidak menyenangkan dengan cara yang tidak menyenangkan pula.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa kinerja organisasi sangat tergantung pada sejauh mana seluruh anggota organisasi berpegang teguh pada prinsip dan etika. Untuk berperilaku sesuai dengan kaidah etik, organisasi memiliki berbagai perangkat pendukung etik, yang salah satunya adalah manusia yang memiliki moral yang mengharamkan perilaku yang melanggar etik. Organisasi yang berpegang pada prinsip etika akan memiliki citra yang baik. Citra baik yang dimaksud disini adalah produk dari modal moral yang berhasil dicapai oleh individu atau organisasi.

Modal moral telah banyak dibicarakan oleh para ahli. Salah satu buku yang membicarakan aspek modal ini adalah *Moral Intelligence: Enhancing Business Performance and Leadership Success* yang ditulis oleh Doug Lennick & Fred Kiel (2005). Keduanya telah menyusun alat Inventori untuk mengukur kompetensi moral. Terdapat empat komponen modal moral yang membuat seseorang memiliki kecerdasan moral yang tinggi yaitu:

- Integritas (*integrity*), yakni kemauan untuk mengintegrasikan nilai-nilai universal di dalam perilaku. Individu memilih berperilaku yang tidak bertentangan dengan kaidah perilaku etikal yang universal. Orang berperilaku atas keyakinan bahwa perilaku dalam bekerja yang etikal adalah sesuatu yang harus dilakukan dan akan membuat dirinya bersalah jika hal itu dilakukan.
- Bertanggung jawab (*responsibility*) atas perbuatan yang dilakukannya. Hanya orang-orang yang mau bertanggung jawab

atas tindakannya dan memahami konsekuensi dari tindakannya yang bisa berbuat sejalan dengan prinsip etik yang universal.

- Penyayang (*compassionate*) adalah tipe orang yang tidak akan merugikan orang lain, karena dia menyadari memberi kasih sayang pada orang lain adalah juga sama dengan memberi kasih sayang pada diri sendiri. Orang yang melanggar etika adalah orang yang tidak memiliki kasih sayang pada orang lain yang dirugikan akibat perbuatannya yang melanggar hak orang lain.
- Pemaaf (*forgiveness*) adalah sifat yang diberikan pada sesama manusia. Orang yang memiliki kecerdasan moral yang tinggi bukanlah tipe orang pendendam yang membalas perilaku yang tidak menyenangkan dengan cara yang tidak menyenangkan pula.

Sebagaimana modal intelektual yang berbasis pada kecerdasan intelektual, modal moral pada dasarnya adalah kecerdasan moral yang berbasis pada empat kompetensi moral di atas. Modal moral menjadi semakin penting peranannya karena upaya membangun manusia yang cerdas dengan IQ tinggi dan manusia yang pandai mengelola emosinya dalam berhubungan dengan orang lain tidaklah mengantarkan manusia pada kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup adalah sebuah motivasi yang kuat yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna. Hidup yang berguna adalah hidup yang memberi makna pada diri sendiri dan orang lain.

6) Modal Kesehatan/kekuatan Fisik/Jasmani

Badan atau raga adalah wadah untuk mendukung manifestasi semua modal insani yang dibahas sebelumnya, Badan yang tidak sehat akan membuat semua modal di atas tidak muncul dengan maksimal. Oleh karena itu kesehatan adalah bagian dari modal manusia agar dia bisa bekerja dan berpikir secara produktif. Tolok ukur kesehatan adalah bebas dari penyakit, dan tolok ukur kekuatan fisik adalah; tenaga (*power*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*muscle*

strength), kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*). Jadi ada benarnya kata pepatah “dalam badan yang sehat terdapat jiwa/pikiran yang sehat”. Bagi orang yang beragama, modal intelektual, modal emosional, modal sosial, modal ketabahan, dan modal moral yang diutarakan di atas adalah bagian dari ekspresi modal spiritual. Semakin tinggi keimanan seseorang semakin tinggi pula kelima modal di atas. Namun demikian banyak orang yang menyarankan agar modal spiritual dipisahkan dari kelima modal di atas, dengan tujuan untuk semakin menekankan betapa pentingnya upaya pengembangan spiritualitas dan keberagamaan manusia. Di mata orang yang berpandangan demikian, agama akan menjadi pembimbing kehidupan agar tidak menjadi egoistik yang orientasinya hanya memikirkan kepentingan dirinya sendiri. Oleh karena itu upaya untuk mengembangkan keagamaan adalah bagian mutlak dan utama bagi tumbuhnya masyarakat yang makmur dan sejahtera serta aman dan damai.

MODUL 5

KEGIATAN MENARIK DALAM MELATIH KESAMAPTAAN

A. PENDAHULUAN

PNS yang samapta adalah PNS yang mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan pelaksanaan kerja. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik maka PNS akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan baik dari dalam maupun dari luar. Sebaliknya jika kesamaptaan yang dimiliki oleh PNS akan mudah sulit mengatasi adanya ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan. Oleh karena itu melalui Diklat Prajabatan ini, Saudara diberikan pembekalan berupa pengetahuan dan internalisasi nilai-nilai kesamaptaan.

Dalam modul ini, Saudara akan diajak melakukan berbagai permainan yang di dalamnya terkandung berbagai macam latihan Kesamaptaan baik jasmani maupun mental. Target dari materi ini adalah bagaimana Saudara dengan dibantu tenaga pengajar mendapatkan pemaknaan dari setiap permainan sehingga dapat Saudara manfaatkan dalam pelaksanaan tugas. Oleh karena itu, baca dan pahami terlebih dahulu kompetensi dasar yang harus Saudara kuasai serta sejumlah indikator keberhasilan untuk mengukur pemahaman Saudara tentang materi modul ini. Semoga berbagai permainan yang disajikan akan menjadi sumber inspirasi serta semakin menguatkan motivasi Saudara untuk menampilkan kesiapsiagaan sebagai aparatur negara dan sebagai pelayan masyarakat yang baik.

B. KOMPETENSI DASAR:

Kompetensi dasar yang ingin dicapai melalui modul ini adalah peserta dapat menemukan dan menginternalisasi setiap makna yang terkandung di dalam setiap latihan kesamaptaan melalui permainan yang menyenangkan.

C. INDIKATOR KEBERHASILAN:

1. Mendeskripsikan strategi permainan dari setiap jenis permainan yang disajikan.
2. Mendeskripsikan makna/nilai-nilai yang terkandung dalam setiap permainan.
3. Melakukan latihan kesamaptaaan fisik dan mental melalui permainan yang menyenangkan:

Untuk keberhasilan mempelajari modul ini, Saudara dapat melakukan berbagai kegiatan belajar, baik secara mandiri maupun berkelompok, yaitu: membaca dengan cermat, memaknai ilustrasi gambar secara tepat, menyimak tayangan film pendek, mengerjakan soal-soal latihan, berdiskusi dengan sesama peserta, dan konsultasi kepada tenaga pengajar.

D. KEGIATAN BELAJAR

Kegiatan Belajar: Jenis Permainan Menarik Kesamaptaaan

1. Uraian Materi

Melalui kegiatan belajar ini, Saudara akan diajak melakukan berbagai permainan yang didalamnya terkandung berbagai macam latihan Kesamaptaaan baik jasmani maupun mental. Target dari materi ini adalah bagaimana Saudara dengan dibantu tenaga pengajar mendapatkan pemaknaan dari setiap permainan sehingga dapat Saudara manfaatkan dalam pelaksanaan tugas.

Permainan yang tercantum dalam modul ini hanya sebagai contoh dari sekian banyak permainan yang dapat anda lakukan, diantaranya: *Birma Crosser, Hell Barrier, Carterpillar Race, Folding Carpet, Hulahoop, Log Line, Flying Fox, Toxic Waste, Spider Web, Trust Fall, Grass In The Wind, Almost Infinite Circle, Tupai Dan Pemburu, Helium Stick, Pipa Bocor, Evakuasi Bambu, Blind Walk, dan Atomic Bom.*

a. Birma Crosser

Tujuan permainan ini adalah melatih tingkat percaya diri untuk menghadapi segala ujian dan rintangan dalam kehidupan. Alat bantu dalam *outbound training* permainan ini meliputi bambu, tali karmentel, *kong*, *snapping*, *webbing* dan helm.

1) Prosedur dalam permainan *Birma Crosser* adalah :

- Setiap peserta diminta meniti bambu yang telah disediakan dengan ketinggian 2 m dan panjang 15 m.
- Tenaga pengajar memasang kelengkapan pengaman sebelum peserta melaksanakan tugas tersebut.
- Tenaga pengajar memberikan arahan dan motivasi agar peserta berhasil melewati bambu dengan sebaik-baiknya.
- Tenaga pengajar memegang tali pengaman untuk menjaga keselamatan peserta.
- Saat pelaksanaan peserta yang lain menunggu giliran.

2) Pemaknaan dalam permainan ini adalah:

- Mampukah semua peserta melaksanakan tugasnya dengan baik?
- Adakah peserta yang merasa takut akan ketinggian?
- Apa kunci keberhasilan mereka ?
- Apa yang menjadi penyebab kegagalan ?

b. Hell Barrier

Tujuan permainan ini adalah melatih mengerjakan sesuatu sesuai dengan tahapannya untuk mencapai puncak yang diharapkan. Alat bantu dalam program *outbound* permainan ini meliputi jaring, *karmentel*, *kong*, *snapping*, *webbing*, kaos tangan dan helm.

1) Prosedur dalam permainan ini adalah :

- Setiap peserta diminta memanjat jaring tali setinggi 6 meter.
- Tenaga pengajar memasang kelengkapan pengaman sebelum peserta melaksanakan tugas tersebut.

- Tenaga pengajar memberikan arahan dan motivasi agar peserta berhasil melewati bambu dengan sebaik-baiknya.
- Tenaga pengajar memegang tali pengaman untuk menjaga keselamatan peserta.
- Saat pelaksanaan peserta yang lain menunggu giliran.

2) Pemaknaan dalam permainan ini adalah:

- Mampukah semua peserta melaksanakan tugasnya dengan baik ?
- Adakah peserta yang merasa takut akan ketinggian ?
- Apa kunci keberhasilan mereka ?
- Apa yang menjadi penyebab kegagalan ?
- Apa yang dirasakan peserta sewaktu mencapai puncak ?
- Apa makna dari kegiatan ini ?

c. **Caterpillar Race**

Caterpillar race atau balap ulat bulu dapat dimainkan di lapangan. Peserta dipecah jadi 3 atau 4 regu, terdiri dari 7-10 orang,

1) Instruksi

- Peserta diminta untuk membentuk formasi berbaris ke belakang dengan tangan dibahu, atau di pinggang atau berpelukan.
- Tugas mereka adalah berjalan dengan timnya dengan rute yang telah disediakan sebelumnya, bisa berupa lintasan dengan tali atau tanda-tanda patokan.
- Tiap tim harus bergerak secepatnya ke garis finish yg kita tentukan.
- Bagi tim yang barisannya rusak harus mulai lagi dari garis start.

2) Peraturan Permainan

- Tim yang menjadi pemenang adalah yang pertama sampai di garis *finish* dengan utuh.

- Larangan utama yaitu bahwa barisan tidak boleh putus.
- Tidak boleh merusak formasi timnya, misalnya tangan terlepas, terjatuh atau tertinggal sebagian.
- Lintasan dapat dibuat lurus atau berkelok-kelok.
- Pergerakan bisa juga dibuat maju atau mundur,
- Bisa juga formasi lainnya, tergantung kondisi lapangan dan juga tingkat usia peserta

d. Folding Carpet

Permainan ini dimainkan dengan alat bantu sebuah karpet atau terpal plastik yang ukurannya 1 meter persegi untuk 8-10 orang. Ukuran karpet dapat disesuaikan dengan jumlah peserta yang akan ikut bermain maupun tingkat kesulitan yang ingin diberikan, lebih banyak peserta maka dibutuhkan karpet yang lebih luas.

1) Instruksi

Pertama, seluruh peserta diminta naik ke atas karpet dan Setelah aba-aba dimulai mereka harus dapat membalik karpet tersebut Kelompok harus bekerja sama dalam menemukan cara dan kemudian membalik karpet tersebut.

2) Target

Kelompok yang paling cepat membalik karpet dianggap sebagai pemenang, dan permainan ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan.

3) Larangan dan Hukuman

- Orang-orang yang berada di atas karpet tersebut tidak boleh turun ataupun menyentuh tanah.
- Jika melakukan pelanggaran tersebut maka kelompok dianggap gagal melakukan tugasnya.
- Hukuman atas pelanggaran tersebut dapat diberikan berupa pengurangan nilai atau potongan waktu.

e. Hulahoop

Permainan ini dapat dilakukan dalam kelompok, dengan jumlah anggota kelompok 6-10 orang. *Hulahoop* yang digunakan bisa yang terbuat dari rotan atau dari tali/*webbing* yang dibuat melingkar dengan diameter 1-1,5 meter.

1) Petunjuk

- Caranya *hulahoop* diletakkan di pundak salah satu anggota kelompok,
- Kemudian dengan didahului aba-aba, *hulahoop* tersebut harus berpindah dari satu anggota kelompok ke anggota yang lain sampai ke anggota kelompok yang terakhir,
- Anggota kelompok boleh menggerakkan seluruh badan untuk membuat *hulahoop* tersebut bergerak,
- Posisi peserta dapat dibuat melingkar atau berjajar atau berbaris ke belakang.

2) Larangan:

Webbing/hulahoop tidak boleh dipegang atau digenggam oleh tangan anggota kelompok.

3) Variasi

- Sebagai variasi, perpindahan *hulahoop* dapat dibuat satu arah atau bisa juga bolak-balik.
- Jika menggunakan tali/*webbing*, dapat juga divariasikan dengan menggunakan 2 *hulahoop* yang harus berpindah berlawanan arah.
- Untuk lebih meriah, permainan ini dapat dimainkan dalam format kompetisi dengan membentuk 2 atau 3 kelompok jika jumlah pesertanya mencukupi, dan mereka yang paling cepat yang menang.

f. Log line

Permainan ini dimainkan di luar ruangan menggunakan sebuah balok kayu yang dibuat sedemikian rupa agar tidak bergerak.

Panjang balok tersebut 1,5 hingga 2 meter, dan sebaiknya yang agak besar agar agak tinggi dari permukaan tanah ketika dinaiki oleh peserta. Peserta yang akan bermain terdiri dari 6-10 orang, tergantung besar dan panjang balok.

1) Instruksi dan petunjuk permainan

- Pada awal permainan, kita minta seluruh anggota kelompok untuk naik ke atas balok dan mereka harus saling membantu agar tidak terjatuh dari balok atau pun menginjak tanah.
- Setelah semua naik di atas balok, kita mulai memberi instruksi dimana mereka harus berdiri berurutan sesuai instruksi yang kita minta. Misalkan saja berdasarkan tanggal lahir.
- Para peserta harus mengatur barisan di atas balok tanpa boleh turun ke tanah, dari angka yang paling kecil sampai ke angka yang paling besar.
- Tenaga pengajar menentukan mana yg menjadi bagian depan. Jika berhasil, lanjutkan dengan instruksi berikutnya, hingga 3 instruksi dapat mereka selesaikan dengan baik.

2) Larangan

Jika terjatuh pada salah satu tugas, maka dianggap gugur dan dilanjutkan dengan tugas kedua dan seterusnya.

3) Variasi

Bisa saja instruksinya urutan tinggi badan, nomor rumah dan lain sebagainya. Permainan ini dimainkan di luar ruang

g. Flying Fox

Meluncur dari sebuah pohon dengan menggunakan sling baja. Permainan ini melatih keberanian dan ketegasan dalam mengambil keputusan, karena sekalipun sudah menggunakan alat pengaman yang optimal peserta akan bertarung dulu

dengan rasa takutnya sebelum akhirnya memutuskan untuk melompat. Umumnya setelah meluncur sensasinya yang luar biasa membuat kebanyakan peserta ingin mengulanginya lagi

h. Toxic Waste

Permainan ini adalah permainan yang populer, permainan untuk kelompok kecil dan selalu berhasil membangun inisiatif kebersamaan, memberikan tantangan untuk *teamwork* selama 30-45 menit. Melatih proses berpikir, berimajinasi, aksi, berfantasi, mengambil resiko, dan membuat solusi yang menarik. *Toxic waste* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh remaja dan orang dewasa. Tantangannya adalah memindahkan *toxic waste* (limbah beracun) ke dalam wadah penetralisir dengan peralatan minim sambil menjaga jarak aman dalam batas waktu yang ditentukan. Tingkat kesulitan permainan ini adalah sedang. Hindari untuk memainkan permainan ini dengan kelompok yang sedang menjalani tahap awal proses *group development*. Paling baik dilakukan di akhir acara dan/atau ketika kelompok sudah kompak dan dapat mengatasi masalah-masalah *teamwork* dasar. Pada dasarnya, permainan ini dapat dilakukan di dalam dan luar ruangan; namun akan lebih dramatis dimainkan di luar ruangan karena kita dapat menggunakan air sebagai pengganti bola, sebagai *toxic waste*.

1) *Processing Ideas*

- Selalu ada komunikasi dan keputusan kunci yang muncul selama permainan yang dapat dibahas di *debriefing* akhir yang sangat berguna.
- Permainan ini akan mengekspos proses dan masalah yang berhubungan dengan berbagai aspek *teamwork* termasuk kerjasama, komunikasi, kepercayaan, pemberian wewenang (*empowerment*), *risk-taking*, *support*, *problem-solving*, *decision-making*, dan *leadership*.

- Dapat direkam dalam bentuk video untuk analisis dan *debriefing* di akhir permainan.
- Bagaimana mengukur keberhasilan kelompok?
Misalnya, pertimbangkan:
 - Berapa waktu yang mereka butuhkan?
 - Apakah ada air yang tumpah?
 - Apakah ada kecelakaan atau yang terluka? (Biasanya karena peserta bersemangat ingin segera menyelesaikan permainan mereka tidak akan peduli dengan pelanggaran yang mereka buat dan seperti mengabaikan terjadinya kecelakaan atau luka (*injury*) atau kematian akibat kecerobohan yang terjadi ketika permainan berlangsung. Pastikan ada evaluasi objektif untuk performa mereka - yang jarang ada yang 'sempurna')

2) Faktor Komunikasi

- Beberapa baik kelompok mengatasi tantangan ini? (misalnya dari skala 10?).
- Bagaimana reaksi awal kelompok tersebut?.
- *Skill* apa yang dibutuhkan kelompok tersebut untuk sukses?
- Apa yang dilihat oleh *observer* sebagai kekuatan dan kelemahan kelompok?
- Bagaimana kelompok tersebut mendapatkan ide-ide terbaik mereka?.
- Apa yang dipelajari oleh setiap anggota kelompok tentang dirinya sendiri sebagai seorang anggota kelompok?.
- Pelajaran apa saja yang didapat dari permainan ini dan yang mana yang dapat diterapkan di situasi yang akan datang?.

i. Spider Web

Seluruh peserta harus berpindah dari satu sisi ke sisi yang lain melalui sebuah jaring laba-laba raksasa dengan dibantu rekan yang lain.

1) Aturan Main:

- Tidak boleh melalui lobang yang sudah pernah dilalui.
- Badan dan pakaian tidak boleh menyentuh tali, tiang atau pohon tempat tali diikat.
- Tidak boleh melakukan lompatan.

2) Tipe: *Strategic game*

3) Target: *teamwork* dalam mencapai target, inovasi-kreativitas , disiplin

j. Trust Fall

Pada permainan ini peserta secara bergantian akan bergantian akan menjatuhkan diri ke belakang dari sebuah platform yang tersedia dan rekan-rekan yang lain menangkapnya di bawah.

Aturan Main :

- Yang jatuh adalah mereka yang akan menerima aba-aba untuk menjatuhkan dirinya ke belakang dari tenaga pengajar.
- Yang menangkap adalah mereka yang menangkap yang jatuh.
- Peserta yang akan menjatuhkan diri harus menanggalkan jam tangan, cincin atau kacamatanya terlebih dahulu.
- Peserta yang menjatuhkan dirinya harus berdiri tegak dan kaku. Kedua tangan di samping badan atau terlipat di dada sambil memegang pundak. Berdiri membelakangi rekan-rekan yang akan menangkap.
- Ketika menjatuhkan diri ke belakang, peserta dilarang membuka tangannya sehingga tidak memukul rekan yang menangkap di bawah.

- Peserta yang menangkap membentuk dua barisan rapat, yang saling berdiri berhadapan dengan jumlah anggota barisan yang sama serta bahu saling bersinggungan dengan rekan sebaris. Setiap barisan membentuk bantalan mendarat yang kuat dan lentur dengan cara merentangkan tangan ke depan sejajar dengan bahu dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan masing-masing tangan direntangkan berselang-seling dengan rekan pada barisan di depan. Peserta yang menangkap dilarang mengepalkan tangan ketika menangkap

k. Grass In The Wind

Pada permainan ini peserta secara bergantian akan bergantian akan merubuhkan diri ke arah rekan kelompok yang berdiri di sekelilingnya ; dan rekan-rekan yang lain menahan dan kemudian mendorongnya ke arah yang lain.

Aturan Main :

- kelompok membuat lingkaran kecil dengan posisi tangan di depan dada
- satu anggota kelompok berdiri di pusat lingkaran.
- peserta yang di tengah menjatuhkan badan seperti kayu tumbang, dengan kaki yang tidak berpindah dan tetap rapat.
- sisa kelompok yang ada bertugas menahan kemudian mendorongnya ke arah yang lain.

l. Almost Infinite Circle

Peserta diminta untuk dapat melepaskan tali yang terikat dengan tali pasangannya, dimana tali tersebut masing-masing terikat di kedua pergelangan tangan setiap orang.

Aturan Main :

- Tidak boleh memotong tali
- Tidak boleh membuka simpul yang mengikat ke pergelangan tangan..

m. Tupai dan Pemburu

Permainan dapat dilakukan di ruangan yang cukup besar ataupun di halaman, dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, lebih baik lagi dengan jumlah kelipatan 3 plus 1. Misalnya 13, 16, 22, atau 31 dan seterusnya.

Instruksi dan petunjuk permainan

- awalnya peserta diminta untuk membentuk lingkaran;
- kemudian secara cepat peserta diminta untuk membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 orang, sehingga akan tersisa satu orang yang tidak mempunyai kelompok;
- dari 3 orang tersebut, satu orang diminta menjadi tupai yang akan jongkok/merunduk, berada di antara 2 rekan lainnya yang membentuk pohon dengan cara berpegangan tangan saling berhadapan, seperti pada permainan “ular naga panjangnya”;
- tenaga pengajar akan memulai dengan memberikan cerita, di mana dalam ceritanya akan diselipkan kata ‘PEMBURU’, ‘ANGIN’, dan ‘BADAI’;
- Jika disebut kata PEMBURU, maka semua tupai harus pindah ke pohon yang lain, jadi berpindah ke kelompok lainnya, secepatnya. Pohon tetap diam di tempat;
- Jika disebut kata ANGIN, maka yang berpindah adalah pohon, tanpa boleh melepas pegangan tangannya, mencari tupai yang lain;
- Namun jika yang disebut adalah BADAI, maka semua harus berpindah dan berganti peran, boleh jadi tupai atau pohon dan sebaliknya.
- Cerita akan dilanjutkan oleh satu orang yang tidak mendapat tempat/pasangan, dan diteruskan hingga beberapa kali;

- Pada saat berpindah, orang yang bercerita harus ikut segera mencari kelompok dan peran sebagai tupai/pohon yang kosong.

n. Helium Stick

Aktivitas kelompok yang sederhana dan menipu. Bentuk dua baris menghadap satu sama lain, kemudian letakkan sebuah batang (*stick*) diatas jari telunjuk semua peserta. Tujuannya adalah untuk menurunkan ke tanah sementara yang terjadi adalah *stick* bergerak ke atas

Memproses Ide:

- Bagaimana reaksi awal yang diberikan kelompok tersebut?
- Sebaik apa kelompok tersebut dapat mengatasi tantangan ini?
- *Skill* apa saja yang dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan sebuah kelompok?
- Solusi kreatif apa saja yang muncul dan bagaimana saran-saran tersebut diterima oleh yang lain?
- Apa yang akan dilihat oleh seorang observer luar sebagai kekuatan dan kelemahan kelompok tersebut?
- *Apa* yang dipelajari dari setiap anggota kelompok tentang dirinya sendiri sebagai seorang individu?
- Situasi nyata apa (misal, di sekolah atau di rumah) yang serupa dengan permainan *Helium Stick*

o. Pipa Bocor

Tujuan dari permainan ini adalah berlatih mengatasi berbagai masalah. Sedangkan alat yang diperlukan meliputi pipa bocor, penyangga, gelas aqua, dan bola pimpong.

1) Prosedur dalam permainan pipa bocor adalah :

- Masing – masing kelompok diminta untuk berlomba mengeluarkan bola pimpong dari dalam dengan menggunakan air.

- Cara menuangkan air ke dalam pipa hanya boleh menggunakan gelas aqua yang telah disediakan dengan waktu yang telah ditentukan.

2) Pemaknaan:

- Siapakah yang berhasil melaksanakan tugas dengan waktu tercepat?
- Apa yang dirasakan saat mereka melaksanakan kegiatan ini ?
- Apa makna dari kegiatan ini ?

p. Evakuasi Bambu

Tujuan permainan ini adalah melatih kerjasama yang komunikatif. Alat bantu yang digunakan adalah bambu, air, tali, dan bola pimpong.

1) Prosedur dalam permainan ini adalah :

- Tiap kelompok berlomba mengeluarkan bola dari dalam bambu dengan cara menuangkan air ke dalam bambu.
- Cara menuangkannya, bambu yang berisi air hanya boleh diangkat dengan menggunakan tali yang telah disediakan.
- Saat melakukan evakuasi, anggota badan tidak boleh melewati batas aman dari daerah yang telah ditentukan.

2) Pemaknaan dalam permainan ini adalah:

- Bagaimana langkah peserta dalam melaksanakan tugas ini?
- Strategi apa saja yang peserta gunakan untuk menyelesaikan tugas?
- Mampukan mereka bekerjasama dengan baik?
- Siapakah yang mampu memimpin dan berkomunikasi dengan baik?

q. **Blind Walk**

Tujuan permainan ini adalah untuk melatih keseimbangan otak. Langkah yang harus dilakukan oleh peserta adalah tiap-tiap peserta dalam kelompok diminta berjalan dengan mata tertutup (kecuali ketua kelompok) mengikuti jalur yang sudah dibuat. Dengan arahan ketua kelompok yang berjalan paling belakang, peserta berjalan mengikuti jalur tanpa menyentuh pembatas. Kelompok yang pertama memasuki garis *finish* ditetapkan sebagai pemenang. Pemaknaan dalam permainan ini adalah bagaimana kelompok mengatur strategi dan melatih kedisiplinan serta kerjasama kelompok

r. **Atomic Bom**

1) Permainan ini mempunyai tiga tujuan yaitu :

- Melatih kerjasama kelompok menuju satu tujuan dengan selamat
- Membentuk sikap pemimpin yang jeli dan jujur
- Melatih ketelitian dalam berkomunikasi.
- Dalam permainan ini jumlah peserta tiap kelompok minimal 7 orang dan harus diselesaikan dalam waktu 20 menit.

Alat bantu dalam permainan satu tujuan antara lain serangkaian tali, triplek, dan bola pimpong.

2) Adapun prosedur dalam permainan ini adalah :

- Setiap kelompok dibekali dengan dua rangkaian tali, sebuah bola pimpong dan triplek yang telah diberi pembatas dengan kertas segitiga.
- Seorang peserta dalam tiap-tiap kelompok diminta memegang selembur triplek yang telah ditemplei kertas segitiga, diatas triplek tersebut diletakkan sebuah bola pimpong.

- Peserta tersebut di atas, pada dada dan kakinya (pas lutut) dipasang serangkaian tali, yang masing-masing dipegang oleh 3 orang.
- Setiap kelompok diminta berjalan menuju garis *finish* dengan peserta pembawa triplek yang berisi bola, tidak boleh menyentuh tali pembatas dan bola tidak boleh keluar dari bidang kertas segitiga yang ditempel di triplek.
- Bila bola keluar dari batas ataupun pembawa bola menyentuh tali pembatas, maka kelompok tersebut harus mengulang berjalan dari awal.

3) Pemaknaan dalam permainan ini adalah :

- Dapatkah setiap kelompok membawa bola selamat sampai tempat tujuan?
- Bagaimanakah sikap pemimpin kelompok dalam memimpin perjalanan kelompoknya ?
- Bagaimanakah komunikasi yang tercipta dalam satu kelompok ?

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P. S. & Seok, W. K. (2002). *Social Capital: Prospect for A new Concept*. Academy of Management Review Vol. 27. No.1, 17-40.
- Afiatin, T. (2003). *Pengaruh program kelompok AJI dalam peningkatan harga diri, asertivitas dan pengetahuan mengenai napza untuk prevensi penyalahgunaan napza pada remaja*. Disertasi. Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ancok, D. (1997). *Revitalisasi Sumber Daya Manusia dalam Era Perubahan*, Kelola: Gadjah Mada University Business Review, No.8, 104-117
- Ancok, D. (1998). *Membangun Kompetensi Manusia dalam Milenium Ketiga*, Psikologika, No. 6, 5-17.
- Ancok, D. (2002), *Outbound Management Training: Aplikasi Ilmu Perilaku dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jogjakarta: UII Press.
- Ancok, D. (2012). *Psikologi Kepemimpinan dan Inovasi*. Jakarta: Erlangga
- Bradberry, T. & Greaves, J. (2005). *The Emotional Intelligence Quickbook: Everything You Need to Know to Put Your EQ to Work*. New York: Schuman & Schuster
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development Experiment by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cohen, D. & Prusak, L. (2001). *In Good Company*, Boston, Harvard Business School Press
- Covey, S.R. (1990). *Seven Habits of Highly Effective People*, New York, Fireside Book.
- Cunningham, I. (2002). *Developing human and social capital in organisations*, Industrial and Commercial Training, Vol. 34, No.4. 89-94.
- Cline, Preston. (2001) mengajarkan permainan ini pada saat guest lecture untuk "Philosophy and Methods in Outdoor Education" di the University of New Hampshire, USA,

- Fattah, Nanang (2004). *Ekonomi dan Pembiayaan Pendidikan*. Bandung, Remaja Rosdakarya.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence. Why it can do more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hawkins, D.I; Best, R.J. & Coney, K.A (1998), *Consumer Behavior: Building Marketing Strategy*, McGraw-Hill.
- Lennick, D. & Kiel L. (2005). *Moral Intelligence: Enhancing Business Performance and Leadership Success*. NewWark: Wharton School Pub.
- Lewin, K. (1943). *Defining the field of a given time*. Psychological Review, 50-, 293-310.
- Ross, J. et.al. (1997). *Intellectual capital: Navigating the New Business Landscape*, New York, MacMillan.
- Schultz, Theodore, W (1961). *Investment in Human Capital*, The American Economics Review, No. 51, March 1961.
- Stoltz, P. G. (2002). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunity*. New York: Wiley & Son.
- Tapscott, D. (1996). *Digital Economy: Promise and Peril in the Age of Networked Intelligence*, New York: McGraw-Hill.