

HEALTHY LIFESTYLE ROUTINE WITH A FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI KERJA PEGAWAI DI BIRO ORGANISASI SEKRETARIAT DAERAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR

Muhammad Feriyan Saffan Ramadhani^{1*}, Dian Putriana²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433174@umkt.ac.id

Abstrak

Rendahnya motivasi kerja pegawai dapat berpengaruh pada interaksi sehari-hari, produktivitas, hingga kualitas hasil pekerjaan yang dihasilkan. Hal ini dapat mengakibatkan menurunnya kinerja pegawai. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang cara Meningkatkan Motivasi Kerja Pegawai Di Biro Organisasi Sekretariat Daerah Kalimantan Timur. Adapun metode yang digunakan adalah pembuatan modul panduan kegiatan olahraga futsal untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan jasmani pegawai. Assesmen dilakukan dengan observasi, wawancara dan form berupa skala dengan subjek 30 sampel dari pegawai ASN & Non ASN di Biro Organisasi. Hasil data yang diperoleh dari pengelompokan pegawai berdasarkan tingkat motivasi kerja di Biro Organisasi. Dari sampel 30 pegawai, 96.7% atau 29 pegawai menunjukkan tingkat motivasi kerja Sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pegawai memiliki motivasi kerja yang tidak terlalu tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap modul ini menunjukkan bahwa produk yang telah dibuat mampu membuat pembaca memahami konsep dan rancangan yang telah dipaparkan di modul tersebut. Oleh karena itu, Modul ini berhasil memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan kepada seluruh pegawai, khususnya dalam pengembangan nilai mental, kesahatan fisik, dan kemampuan psikologi pegawai

Kata Kunci: Motivasi Kerja, Kesehatan Mental, Jasmani

Abstract

Low employee motivation can affect daily interactions, productivity, and the quality of the work produced. This can result in decreased employee performance. This psychoeducation aims to provide information on how to increase employee motivation in the Organizational Bureau of the East Kalimantan Regional Secretariat. The method used is the creation of a guide module for futsal sports activities to increase awareness about the mental and physical health of employees. The assessment was carried out by observation, interviews and forms in the form of a scale with 30 sample subjects from ASN & Non ASN employees in the Organizational Bureau. The results of the data obtained from the grouping of employees based on the level of work motivation in the Organizational Bureau. From a sample of 30 employees, 96.7% or 29 employees showed a moderate level of work motivation. These findings indicate that the majority of employees have not very high work motivation. Based on the results of the evaluation of this module, it shows that the products that have been made are able to make the reader understand the concepts and designs that have been presented in the module. Therefore, this module has succeeded in providing additional insight and knowledge to all employees, especially in the development of mental values, physical health and psychological abilities of employees.

Keywords: Work Motivation, Mental Health, Physical

PENDAHULUAN

Biro Organisasi Sekretariat Daerah di Provinsi Kalimantan Timur berperan sebagai poros inti dalam menyelaraskan serta mengoptimalkan berbagai komponen yang menggarap dinamika pemerintahan provinsi. Berbagai peraturan dan regulasi yang berhubungan dengan organisasi pelayanan publik harus dirumuskan dengan memperhatikan kebutuhan publik. Tanggung jawab pemerintah bukan hanya menciptakan dan melaksanakan program yang menguntungkan secara ekonomis, tetapi yang lebih penting adalah mengidentifikasi kesesuaian program dan kebijakan dengan kebutuhan dan keinginan publik serta tidak membatasi kreativitas masyarakat untuk berproduksi. Tingkat kesejahteraan masyarakat secara individual diharapkan dapat meningkat dan maju melalui kebijakan pemerintah yang ditetapkan.

Menurut A. Noesyirwan (2011) Sumber daya manusia bukan hanya sebagai alat dalam proses produksi tetapi memiliki peranan penting dalam kegiatan produksi suatu organisasi. Kedudukan sumber daya manusia saat ini bukan hanya sebagai alat produksi tetapi juga sebagai penggerak dan penentu berlangsungnya proses produksi dan segala aktivitas organisasi. Menurut Susan, dkk (2012) Kinerja yang baik tentunya harus dibarengi dengan kualitas sumber daya manusia yang baik agar tujuan perusahaan dapat tercapai. Menurut Robbins (2006) menyatakan bahwa kinerja pegawai adalah sebagai fungsi dari interaksi antara kemampuan dan motivasi. Menurut McClelland (1987) Ia mengidentifikasi tiga dimensi motivasi. Pertama, "Need for achievement" adalah kebutuhan meraih sukses berdasarkan standar kesempurnaan diri. Terkait erat dengan pekerjaan, ini mengarahkan usaha mencapai prestasi tertentu. Kedua, "Need for affiliation" adalah kebutuhan hangat dan dukungan dalam hubungan sosial. Ini mendorong usaha menjalin ikatan akrab. Ketiga, "Need for power" adalah keinginan menguasai dan memengaruhi orang lain, meskipun terkadang tanpa memperhatikan perasaan mereka.

Beberapa permasalahan yang muncul saat ini menjadi kekhawatiran terkait penurunan motivasi kerja pegawai di Biro Organisasi. Tanda-tanda permasalahan ini muncul dengan jelas dan tercermin dalam berbagai aspek, mulai dari interaksi sehari-hari, produktivitas, hingga kualitas hasil pekerjaan yang dihasilkan. Salah satu penunjuk utama dari penurunan motivasi adalah perubahan dalam perilaku dan tingkat keterlibatan pegawai. Pada awalnya, nampak bahwa mereka sangat antusias dan penuh semangat dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Namun, seiring berjalannya waktu, banyak pegawai terlihat kurang bersemangat dan kurang fokus pada pekerjaan. Mereka cenderung melakukan tugas hanya sebatas yang diperlukan, tanpa adanya usaha tambahan untuk meningkatkan kualitas atau produktivitas. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis, mengindikasikan bahwa semangat kerjasama dan kolaborasi dalam tim semakin menurun. Diskusi-diskusi yang dulu energik dan inovatif menjadi lebih monoton dan kurang interaktif. Hal ini juga berdampak pada efisiensi operasional, karena pekerjaan yang tertunda dapat mempengaruhi alur kerja tim secara keseluruhan, Kualitas pekerjaan yang dihasilkan juga menunjukkan tanda-tanda penurunan. Sebagai bentuk kontribusi selama magang di Biro Organisasi Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur, penulis merancang modul psikoedukasi berjudul " *Healthy Lifestyle Routine With A Futsal* untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Pegawai di Biro Organisasi Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur ". Modul ini bertujuan memberikan panduan

tentang cara meningkatkan motivasi kerja bagi pegawai, baik ASN maupun Non-ASN, di Biro Organisasi tersebut

METODE

Pengambilan data dilakukan menggunakan Observasi, Wawancara dan skala yang dibagikan kepada 30 pegawai. Tujuan dari observasi ini adalah mengetahui permasalahan melalui perilaku pegawai di Biro Organisasi. Tujuan dari Wawancara adalah mengetahui keluhan yang sering terjadi pada pegawai. Tujuan dari pengambilan data melalui skala ini ialah untuk mengetahui kategori dari motivasi kerja pegawai tersebut. Metode yang digunakan adalah Psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi juga harus disesuaikan dengan dasar teori dan identifikasi permasalahan yang ada di lapangan (Lukens & McFarlane, 2004). Perlu diketahui bahwa psikoedukasi juga banyak digunakan sebagai sarana untuk memberikan informasi yang bersifat edukatif agar lingkungan Di Biro Organisasi lebih memahami pentingnya kesehatan mental maupun jasmani.

Project magang yang telah dibuat adalah modul panduan kegiatan olahraga yang berisikan tentang bagaimana konsep perencanaan kegiatan olahraga khususnya futsal. Manfaat dari modul ini dapat dijadikan wahana menyalurkan dan memperoleh keinginan-keinginan dalam hati seperti rasa senang, minat, hobi dan pembuktian kemampuan diri. Demikian juga, olahraga futsal dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan. Sedangkan secara sosial, olahraga futsal dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Prosedur pembuatan Modul Panduan Kegiatan Olahraga Futsal memiliki serangkaian langkah terencana yang bertujuan menciptakan panduan yang efektif dalam meningkatkan motivasi kerja pegawai melalui kegiatan olahraga yang interaktif. Langkah awal adalah mengidentifikasi tujuan modul secara jelas, seperti meningkatkan motivasi kerja, membangun kerjasama tim, atau kesejahteraan mental pegawai. Pengembangan konten modul meliputi pengenalan tentang olahraga futsal, termasuk sejarah dan aspek pentingnya. Modul juga membahas dampak positif olahraga terhadap motivasi kerja, dengan menjelaskan bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi hormon dan kesejahteraan mental.

Konsep kerjasama tim dalam futsal juga diuraikan dan dihubungkan dengan situasi kerja. Rencana modul kegiatan olahraga futsal dijelaskan dengan rinci, termasuk pemilihan tempat, waktu, dan peralatan yang diperlukan. Proses desain modul melibatkan penyusunan tata letak yang menarik dan ilustrasi yang relevan untuk mempermudah pemahaman. Berdasarkan umpan balik, dilakukan koreksi dan penyempurnaan agar modul memiliki konten berkualitas. Dengan demikian, prosedur ini memastikan pembuatan modul yang sesuai dan berdampak positif pada lingkungan kerja.

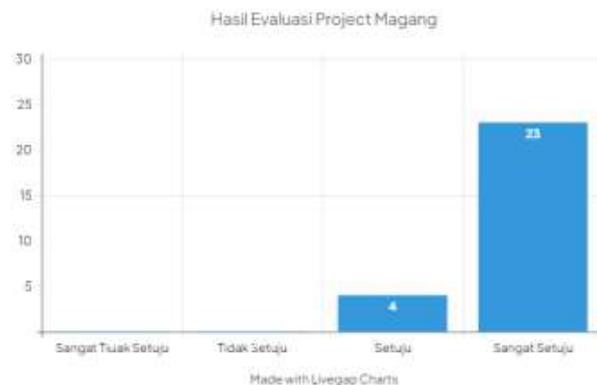
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan merupakan hasil dari pengelompokan pegawai berdasarkan kategori tingkat motivasi kerja. Dalam sampel 30 pegawai di biro organisasi, sebanyak 29 pegawai atau

96.7% dari total sampel memiliki tingkat motivasi kerja yang dapat dikategorikan sebagai "Sedang". Artinya, mayoritas pegawai memiliki tingkat motivasi kerja yang berada pada tingkat sedang. Sementara itu, hanya 1 pegawai atau 3.3% yang memiliki tingkat motivasi kerja yang dapat dikategorikan sebagai "Tinggi". Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas pegawai cenderung memiliki tingkat motivasi kerja yang tidak terlalu tinggi, sementara hanya sebagian kecil pegawai yang menunjukkan tingkat motivasi kerja yang tinggi. Oleh karena itu, Modul panduan kegiatan olahraga futsal ini hadir untuk meningkatkan motivasi pegawai dalam menghadapi tantangan-tantangan tugas mereka.



Gambar 1. Grafik Kategori Motivasi Kerja



Gambar 2. Grafik Hasil Evaluasi Reaksi

Berdasarkan hasil data evaluasi reaksi produk Biro Organisasi dapat dikatakan produk magang yang diberikan sesuai dengan teori dan konsep yang dipaparkan di modul tersebut. Diketahui pada angka yang tertinggi dengan skor 23 dengan jawaban Sangat Setuju yang artinya produk magang yang diberikan mudah dipahami dan rancangan ini akan menjadi pertimbangan baik bagi pegawai Biro organisasi untuk dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan kepada seluruh pegawai, khususnya dalam pengembangan nilai mental, kesehatan fisik, dan kemampuan psikologi pegawai.

Produk magang berupa modul panduan kegiatan olahraga futsal ini merupakan langkah inovatif dalam menangani permasalahan yang umum dihadapi oleh banyak organisasi, yaitu kurangnya motivasi kerja pegawai di Biro Organisasi. Kurangnya motivasi kerja dapat menghambat produktivitas, kreativitas, dan efektivitas kerja secara keseluruhan. Motivasi kerja juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kinerja. Hamzah, (2008) bahwa motivasi

kerja merupakan suatu dorongan atau proses yang dilakukan untuk menggerakkan seseorang agar perilakunya dapat diarahkan pada upaya yang nyata seperti tanggung jawab dalam melaksanakan pekerjaan, prestasi yang dicapai, pengembangan diri dan kemandirian dalam bertindak, sehingga tujuan dapat dicapai. Melalui serangkaian panduan dan rencana kegiatan, modul ini memberikan langkah-langkah konkret untuk mengorganisir kegiatan olahraga futsal di lingkungan kerja. Namun, esensi sebenarnya dari modul ini adalah bagaimana kegiatan olahraga futsal ini secara positif mempengaruhi motivasi kerja pegawai. Menurut Ardianto (2013), futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim.

Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Pertama-tama, kegiatan olahraga fisik ini memicu pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Hal ini secara langsung dapat meningkatkan mood dan energi pegawai, memberikan perasaan positif yang dapat membangkitkan semangat dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Selain dampak fisik, modul ini juga mengakui pentingnya aspek kesejahteraan mental. Stres dan tekanan kerja sering menjadi penyebab utama kurangnya motivasi. Melalui kegiatan olahraga futsal, pegawai dapat meredakan stres, merasa lebih rileks, dan mengatasi ketegangan yang dapat menghambat semangat kerja.

Efek positif pada kesejahteraan mental ini membuka jalan bagi peningkatan motivasi yang lebih berkelanjutan. Modul ini menunjukkan bagaimana melalui kerjasama yang baik, pegawai dapat merasakan kekuatan dalam bekerja bersama. Kemampuan ini tidak hanya relevan dalam lapangan olahraga, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks kerja sehari-hari. Dengan merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki peran penting dalam tim, pegawai cenderung lebih termotivasi untuk memberikan kontribusi yang lebih besar. Selain itu, produk ini juga mengatasi rutinitas monoton dengan memberikan variasi positif dalam kegiatan pegawai. Mengalami sesuatu yang baru dan menantang dapat membangkitkan rasa ingin tahu serta semangat eksplorasi. Dengan mengintegrasikan kegiatan olahraga futsal, pegawai tidak hanya mendapatkan perubahan dalam rutinitas tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan diri dalam konteks yang berbeda. Dalam gambaran yang lebih luas, produk magang modul panduan kegiatan olahraga futsal tidak hanya menyediakan solusi sementara, tetapi juga merintis perubahan budaya kerja yang lebih dinamis dan bersemangat. Dengan merasakan manfaat langsung dari pengalaman olahraga ini, pegawai dapat menjadi lebih termotivasi untuk berkontribusi secara maksimal, menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis. Oleh karena itu, produk ini dapat dilihat sebagai sebuah strategi holistik dalam menangani kurangnya motivasi kerja dan membawa perubahan positif dalam organisasi.

Kelebihan & Kelemahan Project Magang

Penerapan produk magang berupa modul panduan kegiatan olahraga futsal memiliki potensi yang sangat positif dalam meningkatkan produktivitas dan motivasi kerja di lingkungan Biro Organisasi. Melalui pengenalan konsep olahraga futsal sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi kerja, modul ini dapat membantu pegawai merasakan dorongan baru dalam menjalankan tugastugas mereka. Keuntungan utama dari pendekatan ini adalah terciptanya pengalaman interaktif yang menghubungkan aktivitas fisik dengan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya dapat meningkatkan mood dan meminimalkan tingkat stres di

tempat kerja. Dengan fokus pada pembangunan kerjasama tim, modul ini juga mampu memperkuat dinamika kelompok di dalam Biro Organisasi, memupuk rasa kebersamaan, dan meningkatkan kemampuan bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama. Namun demikian, perlu diketahui bahwa produk ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan dengan cermat sebelum diimplementasikan. Salah satu keterbatasan yang signifikan adalah kemungkinan tidak semua pegawai dapat berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan olahraga futsal. Selain itu, implementasi modul ini juga membutuhkan alokasi sumber daya yang mencakup lokasi, waktu, peralatan, dan pelatihan yang memadai. Hal ini mungkin menjadi hambatan terutama bagi Biro Organisasi dengan keterbatasan anggaran atau fasilitas. Lebih lanjut, ada kekhawatiran bahwa efek positif yang dihasilkan dari kegiatan olahraga ini mungkin bersifat sementara dan tidak dapat dijaga dalam jangka panjang tanpa dukungan tambahan dalam bentuk strategi manajemen motivasi yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa munculnya modul panduan kegiatan olahraga futsal telah menghasilkan dampak positif di Biro Organisasi Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur. Penilaian yang sangat baik serta relevansi modul dengan lingkungan kerja mengindikasikan keberhasilannya dalam memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan kepada pegawai. Khususnya, modul ini berhasil mendukung pengembangan nilai mental dan kesehatan fisik, dengan penekanan pada aspek psikologi pegawai. Meskipun demikian, untuk perbaikan di masa depan, penting untuk menguatkan dasar teori dengan referensi yang lebih beragam guna meningkatkan kualitas dan kedalaman materi. Dengan langkah ini, modul panduan kegiatan olahraga ini dapat terus menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan nilai mental, kesehatan fisik, dan kemampuan psikologis para pegawai di lingkungan kerja yang dinamis. Sedikit saran instansi harus melakukan evaluasi rutin terhadap tingkat motivasi kerja pegawai terkait program yang diajukan telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- M. A. Habibi Kadir. (2017). Pengaruh Motivasi Kerja, Kompensasi, Budaya Organisasi Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Ekonomi*, 19, 63-74.
- Lukens, E. P., & Mcfarlane, W. R. (2004). Psychoeducation As Evidence-Based Practice: Considerations For Practice, Research, And Policy. *Brief Treatment And Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.
- Hamzah, B. U. (2008). *Teori Motivasi Dan Pengukuran*. Cetakan Sepuluh. Jakarta : Bumi Aksara
- Ardianto, M. (2013). *Kecemasan Pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen*. Universitas Negeri Surakarta.
- Julia A, Nasir A., Mukhlis Y. (2013). Pengaruh Penempatan Dan Beban Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dan Dampaknya Pada Prestasi Kerja Pegawai Dinas Tenaga Kerja Dan Mobilitas Penduduk Aceh . *Jurnal Manajemen* , 67-77.

- Amelia T., Frederik W., Christoffel M. (2016). Perencanaan Sumber Daya Manusia, Analisis Pekerjaan Dan Penempatan Pegawai Terhadap Kinerja Pegawai Pada Biro Pengembangan Sdm Provinsi Papua. *Jurnal Emba*, Iv, 1263-1274.
- Clara M., Annisa W. (2022). Psikoedukasi Untuk Melalui Media Sosial Info Bintaro. *Jurnal Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, Iv, 21-25.
- Imam S., Diana R., Dinni A. F. (2021). Psikoedukasi Perilaku Sehat Berbasis Komunitas Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pasopati*, Iii, 59-66.
- Thea A. L., Bernhard T., Lucky O. H. D. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Dukungan Organisasi Dan Keadilan Organisasional Terhadap Kinerja Pegawai Di Biro Organisasi Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Emba*, Vii, 5593-5602.
- Nurtika, Rudi W., Waluyo N. (2023). Faktor-Faktor Motivasi Kerja Tenaga Kerja Proyek Konstruksi Di Kota Palangkaraya. *Jurnal Basement*, I, 11-16.
- Yetty K. S. (2020). Pengaruh Motivasi Terhadap Semangat Kerja Pegawai Pada Kantor Balai Diklat Keuangan Palembang. *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM*, I, 54-64.
- Garaika, M. I. (2019). Pengaruh Motivasi Kerja Guru Terhadap Semangat Kerja Guru Pada Smk Multazam Gisting Kabupaten Tanggamus Lampung. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Multazam*, I, 56-68.
- Ghozali I. (2017). Pengaruh Motivasi Kerja, Kepuasan Kerja Dan Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, III, 130-137.
- Zairotun S. (2019). Motivasi Kerja Di Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Mutiara Insani Delanggu. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1-14.
- Sari R., Agustino M. R., Zulkurniawati. (2021). Pengaruh Komunikasi Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Di Boom Futsal Palembang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 290-301.
- Handayani S., Haryono S., Fauziah. (2020). Upaya Peningkatan Motivasi Kerja Pada Perusahaan Jasa Kontruksi Melalui Pendekatan Teori Kebutuhan Maslow. *Jurnal Bisnis : Teori Dan Implementasi*, 11, 44-53