

MODUL BEST PRACTICE

PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI

Teknis Substantif Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum
Sekretariat Jenderal

Drs. SUKOWIJONO
DEDE ERNI KARTIKAWATI
AZZAH RAWI



BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA
HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA

2020

MODUL *BEST PRACTICE*

**PEMBINAAN SIKAP MENTAL
DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI**

**Teknis Substantif Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum
Sekretariat Jenderal**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 1

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MODUL *BEST PRACTICE*

PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI

**Teknis Substantif Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum
Sekretariat Jenderal**

**Drs. SUKOWIJONO
DEDE ERNI KARTIKAWATI
AZZAH RAWI**

**BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA
HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA**

2020

MODUL *BEST PRACTICE*

**PEMBINAAN SIKAP MENTAL
DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI**

**Teknis Substantif Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum
Sekretariat Jenderal**

**Drs. SUKOWIJONO
DEDE ERNI KARTIKAWATI
AZZAH RAWI**

BPSDM KUMHAM Press

Jalan Raya Gandul No. 4 Cinere-Depok 16512

Telepon (021) 7540077, 754124; Faksimili (021) 7543709, 7546120

Laman: <http://bpsdm.kemenkumham.go.id>

Cetakan I : September 2020
Perancang Sampul : Maria Mahardhika
Penata Letak : Maria Mahardhika

Ilustrasi Sampul : freepik.com & pixabay.com

xii+52 hlm; 18 x 25 cm
ISBN: 978-623-6869-29-1

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip dan memublikasikan
sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin penerbit.

Dicetak oleh:
PERCETAKAN POHON CAHAYA

Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA SAMBUTAN

Puji Syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya Modul *Best Practice* berjudul “Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai” telah terselesaikan. Modul ini disusun untuk membekali para pembaca agar mengetahui dan memahami salah satu tugas dan fungsi Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia.

Modul *Best Practice* merupakan strategi pendokumentasian pengetahuan *tacit* yang masih tersembunyi dan tersebar di banyak pihak, untuk menjadi bagian dari aset intelektual organisasi. Langkah ini dilakukan untuk memberikan sumber-sumber pengetahuan yang dapat disebarluaskan sekaligus dipindah tempatkan atau replikasi guna peningkatan kinerja individu maupun organisasi. Keberadaan Modul *Best Practice* dapat mendukung proses pembelajaran mandiri, pengayaan materi pelatihan dan peningkatan kemampuan organisasi dalam konteks pengembangan kompetensi yang terintegrasi (*Corporate University*) dengan pengembangan karir.

Modul *Best Practice* pada artinya dapat menjadi sumber belajar guna memenuhi hak dan kewajiban pengembangan kompetensi paling sedikit 20 jam pelajaran (JP) bagi setiap pegawai. Hal ini sebagai implementasi amanat Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2020 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Aparatur Sipil Negara (ASN).

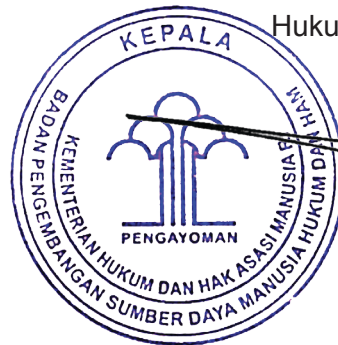
Dalam kesempatan ini, kami atas nama Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Hukum dan Hak Asasi Manusia menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas dukungan dan kontribusinya dalam penyelesaian modul ini. Segala kritik dan saran sangat kami harapkan guna peningkatan kualitas publikasi ini. Semoga modul ini dapat berkontribusi positif bagi para pembacanya dan para pegawai di Lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.

Selamat Membaca... Salam Pembelajar...

Jakarta, Agustus 2020

Kepala Badan

Pengembangan Sumber Daya Manusia
Hukum dan Hak Asasi Manusia,



Dr. Asep Kurnia

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Mahakuasa, karena atas kehendak dan perkenanan-Nya, kita masih diberi kesempatan dan kesehatan dalam rangka penyusunan Modul *Best Practice* berjudul “Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai”.

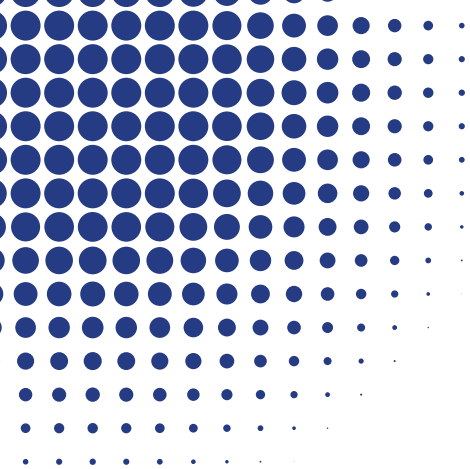
Modul *Best Practice* “Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai” menjadi sumber pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terhadap keberagaman bidang tugas dan fungsi serta kinerja organisasi Kemenkumham. Selain itu modul ini juga menjadi upaya untuk memperkuat dan mengoptimalkan kegiatan pengabdian aset intelektual dari pengetahuan tacit individu menjadi pengetahuan organisasi. Pengetahuan tacit yang berhasil didokumentasikan akan sangat membantu sebuah organisasi dalam merumuskan rencana strategis pengembangan kompetensi baik melalui pelatihan maupun belajar mandiri, serta implementasi Kemenkumham Corporate University (CorpU).

Demikian Modul *Best Practice* “Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai” ini disusun, dengan harapan modul ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan kompetensi para pembaca khususnya pegawai di lingkungan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia.

Depok, 26 Oktober 2020
Kepala Pusat Pengembangan Diklat
Teknis dan Kepemimpinan,

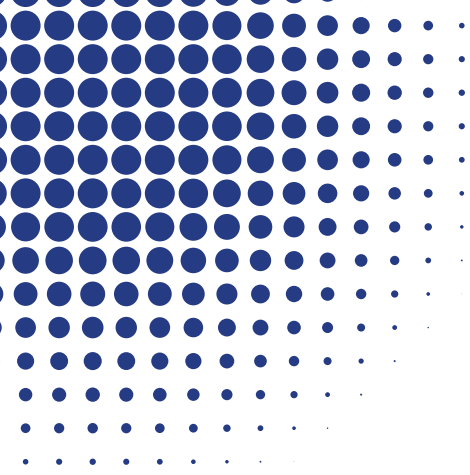


Hantor Situmorang
NIP 196703171992031001



DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Deskripsi Singkat.....	3
C. Tujuan Pembelajaran	3
D. Materi Pokok/ Sub Materi Pokok.....	3
E. Indikator Hasil Belajar	4
F. Petunjuk Belajar.....	4
BAB II MENTAL DAN JASMANI YANG SEHAT	
MENINGKATKAN KINERJA	5
A. Mental Yang Sehat.....	5
B. Jasmani yang Sehat.....	7
C. Menjaga Kesehatan Mental dan Jasmani.....	9
D. Hubungan Kesehatan Jasmani Dan Rohani	11
BAB III PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN	
KESEHATAN PEGAWAI	13
A. Pengertian dan Lingkup Bahasan	13
B. Peranan Pembinaan Sikap Mental Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai.....	16
C. Peranan Layanan Kesehatan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai.....	18
BAB IV STRATEGI PEMBINAAN SIKAP MENTAL	
DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI	23
A. Program Pembinaan Sikap Mental Pegawai	23
B. Program Layanan Kesehatan Pegawai.....	43
C. Perencanaan Program Kegiatan untuk Optimalisasi Ouput dan Outcome	46
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Tindak Lanjut	50
DAFTAR PUSTAKA	51



BAB I PENDAHULUAN

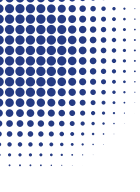
A. Latar Belakang

Kementerian Hukum dan HAM merupakan kementerian yang mempunyai tugas membantu Presiden dalam menyelenggarakan sebagian urusan pemerintahan di bidang hukum dan hak asasi manusia. Untuk melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud, Kementerian Hukum dan HAM memiliki visi dan misi yang harus dijadikan pedoman dan panduan dalam menjalankan setiap gerak roda organisasi. Sebagaimana yang terdapat pada website resmi nya (www.kemenkumham.go.id), Kementerian Hukum dan HAM mempunyai visi ***Masyarakat memperoleh kepastian hukum***, adapun misinya terperinci dalam 6 hal sebagai berikut :

1. Mewujudkan peraturan Perundang-Undangan yang berkualitas;
2. Mewujudkan pelayanan hukum yang berkualitas;
3. Mewujudkan penegakan hukum yang berkualitas;
4. Mewujudkan penghormatan, pemenuhan, dan perlindungan HAM;
5. Mewujudkan layanan manajemen administrasi Kementerian Hukum dan HAM; serta
6. Mewujudkan aparatur Kementerian Hukum dan HAM yang profesional dan berintegritas

Tentu bukan perkara yang mudah bagi Kementerian Hukum dan HAM untuk memanifestasikan visi dan misi itu dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, diperlukan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi handal dan terampil sekaligus memiliki sikap mental yang sehat serta jasmani yang kuat, sehingga mereka mampu mempersembahkan prestasi dan karya terbaik demi kemajuan dan kejayaan organisasi, bangsa dan negara.

Menteri Hukum dan HAM, Prof. Yasonna H Laoly, sering menyampaikan di sela-sela sambutannya, kalimat bijak dari Warren Buffett yang berkata: Anda mencari tiga hal, secara umum, dalam diri seseorang: kecerdasan, energi, dan integritas. Dan jika mereka tidak memiliki yang terakhir, jangan



repot-repot dengan dua yang pertama. Setiap orang memiliki kecerdasan dan energi - Kamu tidak akan berada di sini kalau tidak punya. Tapi integritas terserah Anda. Anda tidak dilahirkan dengan itu, Anda tidak bisa mempelajarinya di sekolah.” Buffett juga mengatakan bahwa jika Anda tidak memiliki integritas, kecerdasan dan energi akan membunuh Anda. Setinggi apapun intelektualitas seorang abdi negara, sebesar apapun energi seorang abdi negara, namun dia tidak memiliki dalam dirinya integritas, maka pasti dia akan menjadi musuh besar bagi suatu bangsa karena daya rusak nya yang dahsyat.

Dari sini dapat kita pahami bahwa kecerdasan dan energi terkait langsung dengan jasmani seseorang, sementara integritas terkait langsung dengan mental/rohani seseorang. Mental yang sehat jasmani yang kuat harus selalu berjalan beriringan, keduanya saling membutuhkan tidak bisa dipisahkan satu sama lain bagaikan dua sisi mata uang. Untuk menjaga stabilitas diantara keduanya dalam diri seorang abdi negara, maka diperlukan suatu usaha yang berkesinambungan dan rutin dalam bentuk pembinaan sikap mental dan pelayanan kesehatan yang prima bagi setiap abdi negara.

Sebagai jawaban dari tuntutan tersebut, Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Biro Umum Sekretariat Jenderal Kementerian Hukum dan HAM harus mampu berkontribusi membentuk sumber daya manusia kementerian Hukum dan HAM yang memiliki mental yang sehat dan jasmani yang kuat sebagaimana yang diamanatkan dalam Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2016 tentang perubahan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

Adapun tujuan penulisan modul ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pembaca tentang upaya pembentukan Sumber Daya Manusia Kementerian Hukum dan HAM yang Bermental Sehat dan Jasmani Kuat, melalui Program Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Terhadap Pegawai, sebagai salah satu Best Practice Pelaksanaan Tugas

dan Fungsi Pada Biro Umum Sekretariat Jenderal Kementerian Hukum dan HAM RI.

B. Deskripsi Singkat

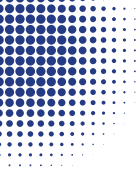
Materi Program Pembinaan Sikap Mental Dan Layanan Kesehatan terhadap Pegawai diberikan sebagai upaya pembentukan Sumber Daya Manusia Kementerian Hukum dan HAM yang Bermental Sehat dan Jasmani Kuat, yang tentunya akan memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kinerja dan kualitas pelayanan publik yang prima di Lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, diharapkan pembaca dapat memahami upaya pembentukan Sumber Daya Manusia Kementerian Hukum dan HAM yang Bermental Sehat dan Jasmani Kuat, melalui Program Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Terhadap Pegawai, yang merupakan salah satu Best Practice Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum Sekretariat Jenderal.

D. Materi Pokok/ Sub Materi Pokok

1. Mental Dan Jasmani Yang Sehat Meningkatkan Kinerja
 - a. Mental Yang Sehat
 - b. Jasmani Yang Sehat
 - c. Menjaga Kesehatan Mental dan Jasmani
 - d. Keseimbangan Antara Kesehatan Mental dan Jasmani
2. Peranan Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai
 - a. Pengertian dan Lingkup Bahasan
 - b. Peranan Pembinaan Sikap Mental terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai
 - c. Peranan Layanan Kesehatan terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai

- 
3. Strategi Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai
 - a. Program Pembinaan Sikap Mental Pegawai
 - b. Program Layanan Kesehatan Pegawai
 - c. Perencanaan Program Kegiatan untuk Optimalisasi Output dan Outcome

E. Indikator Hasil Belajar

Peserta dapat :

1. Menjelaskan Mental Dan Jasmani Yang Sehat Meningkatkan Kinerja
2. Menguraikan Peranan Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan terhadap Kinerja Pegawai .
3. Mengidentifikasi Strategi Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai.

F. Petunjuk Belajar

Untuk mempermudah penggunaan paper learning dan memberikan hasil yang optimal dalam proses pembelajaran, maka ada beberapa petunjuk yang harus dilakukan, yaitu:

1. Bacalah tahap demi tahap dari bab/sub bab yang telah disusun secara kronologis sesuai dengan urutan pemahaman.
2. Selesaikan belajar dalam bab pertama dahulu, setelah paham dan selesai melakukan semua petunjuk, tugas dari bab tersebut diselesaikan secara menyeluruh baru dapat beranjak ke bab berikutnya. Sehingga pembaca dapat mengukur keberhasilan masing-masing secara bertahap.
3. Pahami setiap penjelasan dan tugas yang ada dalam paper learning, apabila belum dipahami maka dapat dikonsultasikan kepada instruktur.

BAB II

MENTAL DAN JASMANI YANG SEHAT MENINGKATKAN KINERJA

Setelah Pembelajaran Pembaca Diharapkan Dapat Menjelaskan Mental Dan Jasmani Yang Sehat Meningkatkan Kinerja, Yang Meliputi : Mental Yang Sehat Jasmani Yang Sehat, Menjaga Kesehatan Mental Dan Jasmani Serta Keseimbangan Antara Kesehatan Mental Dan Jasmani

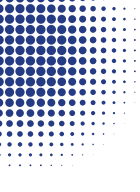
Mental yang sehat dan jasmani yang kuat merupakan dua hal yang sangat pokok dan fundamental dalam diri manusia, tidak bisa diabaikan satu dengan yang lainnya, keduanya harus berjalan seiringan, saling mendukung satu sama lain, agar manusia mampu memberikan kontribusi positif dalam kehidupannya, baik kehidupan di lingkungan keluarga, masyarakat, organisasi, bangsa dan negara. Untuk lebih memahaminya berikut beberapa uraian terkait hal tersebut.

A. Mental yang Sehat

Istilah "KESEHATAN MENTAL" di ambil dari konsep mental hygiene. Kata mental di ambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene menurut Notosoedirdjo dan Latipun dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan (Notosoedirdjo dan Latipun :2005).

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi / penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan" (Jalaluddin : 2012).

Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.



Zakiah Daradjat mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. (Zakiah Daradjat : 2007).

Dari beberapa defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Sebagai orang awam mungkin kita kesulitan mengukur tingkat kesehatan mental seseorang, karena memang mental/rohani merupakan sesuatu yang abstrak (tidak kasat mata), boleh jadi secara lahiriah atau fakta yang nyata secara kasat mata atas sikap dan prilaku seseorang, lalu kita justifikasi dia sebagai orang baik, namun ternyata seiring dengan berjalannya waktu terungkap bahwa dia seorang yang tidak baik, demikian juga mungkin sebaliknya, apa yang kita lihat tidak baik, ternyata baik. Oleh karenanya untuk lebih memahami sehat tidaknya mental seseorang, minimal kita dapat mengukurnya dengan memperhatikan ciri-ciri dari mental yang sehat, sebagai berikut: *(1).Terhindarnya orang dari gejala - gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala - gejala penyakit jiwa(psychose). (2).Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.(3).Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan - gangguan dan penyakit jiwa. (4). Terwujudnya keharmonisan*

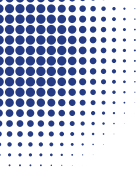
yang sungguh - sungguh antara fungsi - fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem - problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. (5).Pikiran sehat tercermin dari cara berpikir atau jalan pikiran. (6).Emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, kuatir, sedih dan sebagainya. (7).Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya terhadap sesuatu di luar alam fana ini, yakni Tuhan Yang Maha Kuasa. Misalnya sehat spiritual dapat dilihat dari praktik keagamaan seseorang. Dengan perkataan lain, sehat spiritual adalah keadaan dimana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan-aturan agama yang dianutnya.

Jika ciri-ciri tersebut tidak ada pada diri seseorang, maka dia dapat kita kategorikan sebagai seorang yang kurang sehat mentalnya yakni orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya. Adanya abnormalitas mental ini biasanya disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik mental pada dirinya. Penyebabnya bisa dari faktor ekonomi, kekurangan fisik, mental yang lemah, tekanan batin, dan lain sebagainya.

B. Jasmani yang Sehat

Sadoso Sumosardjuno mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Sadoso Sumosardjuno : 1998).

Agus Mukhlolid, M.Pd menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Agus Mukhlolid, M.Pd : 2004).



Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan (Sadoso Sumosardjuno :1992)

Berdasarkan beberapa definisi di atas, kesehatan jasmani adalah keadaan yang bugar dari tubuh/ fisik kita yang memberikan kemampuan untuk menjalani segala aktifitas sehari-hari, tanpa rasa lelah yang berarti, sekalipun dalam kesibukan yang padat.

Untuk lebih jelasnya kita dapat melihat dari ciri-ciri jasmani yang sehat sebagai berikut : (1).Kondisi tubuh fit dan segar; (2).Daya tahan tubuh baik/ bagus; (3).Tidak cepat lelah; (4).Berat badan dengan tinggi tubuh ideal; (5).Bulu/rambut dan kuku tumbuh dengan normal; (5).Fungsi organ tubuh bekerja dengan normal; (6).Produktifitas bekerja dengan normal; (7).Tidak ada gangguan/ penyakit dalam tubuh; (8).Dapat menjalani aktifitas dengan baik dan normal.

Jika ciri-ciri tersebut tidak ada pada diri seseorang, maka jasmaninya sedang mengalami gangguan kesehatan, yang disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut :

1. Keadaan Cuaca yang Buruk, Cuaca yang buruk biasanya lebih cepat menyebarkan penyakit, terutama bagi mereka yang alergi.
2. Sistem Imun yang Kurang Baik, apabila system imun kurang bagus, maka virus dan bakteri akan mudah masuk ke dalam tubuh. Maka dari itu, konsumsilah makanan yang bergizi.
3. Faktor Genetik, Orang yang memiliki penyakit bawaan sejak lahir/ dari gen orang tuanya, harus sedia payung sebelum hujan. Artinya, harus selalu menjaga pola hidup sehat, karena berpotensi mengalami penyakit yang sama.
4. Pola Hidup yang Kurang Baik, Jika seseorang hanya mengkonsumsi junk food, makanan yang serba instan, serta tidak diimbangi dengan olahraga, hanya akan menimbun penyakit. Maka dari itu, ubahlah dengan pula hidup sehat.

5. Penyakit yang Berkepanjangan, Penyakit yang berkepanjangan disebabkan oleh kebiasaan buruk, seperti suka menunda-nunda makan, sehingga orang tersebut menderita mag. Jika sudah begini, maka sakit tersebut akan terus berlanjut hingga ada yang sampai kronis.

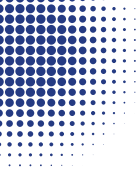
C. Menjaga Kesehatan Mental dan Jasmani

Kehidupan modern dewasa ini telah tampil dalam dua wajah yang antagonistik. Di satu sisi modernisme telah berhasil mewujudkan kemajuan yang luar biasa, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, ia telah menampilkan wajah kemanusiaan yang buram berupa kemanusiaan modern sebagai kesengsaraan rohaniah. Proses modernisasi, seringkali bersangkutan dengan nilai-nilai yang bersifat materi dan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Benturan antara nilai-nilai materi dan unsur-unsur rohani dalam alam modern, seperti halnya benturan antara persoalan tradisi dan modernitas.

Secanggih apapun perkembangan teknologi ataupun modernitas dalam kehidupan manusia saat ini atau saat yang akan datang, tidak akan mampu memberikan kehidupan yang makmur, aman dan sejahtera pada diri manusia tersebut, jika mereka tidak mampu menjaga kesehatan mental dan jasmaninya. Karena dua hal tersebut adalah hal yang sangat pokok dan fundamental dalam diri manusia, tidak bisa diabaikan satu dengan yang lainnya, keduanya harus berjalan seiringan.

Untuk itu kita harus mampu mengerahkan segala daya dan upaya dalam hal menjaga kesehatan mental dan jasmani di setiap gerak langkah kehidupan ini. Menjaga kesehatan mental dapat kita upayakan dengan melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Perbanyak Ibadah artinya memperbanyak melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh Oleh Tuhan Yang Maha Esa.
2. Positif Thinking (berbaik sangka) artinya sebuah sikap yang mewujudkan keadaan jiwa dengan berprasangka baik/ berpikiran positif. Baik itu berprasangka baik kepada Tuhan maupun sesama manusia. Menurut Abdullah Hakam Shah, Lc



menyatakan bahwa *Pertama*, kita harus berbaik sangka karena ternyata orang lain seringkali tidak seburuk yang kita kira. *Kedua*, berbaik sangka dapat mengubah suatu keburukan menjadi kebaikan. *Ketiga*, berbaik sangka dapat menyelamatkan hati dan hidup kita. *Keempat*, berbaik sangka bisa membuat hidup kita lebih legowo, karena toh Tuhan seringkali menyiapkan rencana yang mengejutkan bagi hambaNya.

3. Selalu menjaga Hati dengan memperbanyak menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti, sabar, syukur, dan ikhlas serta mensucikan diri dari segala tuduhan, fitnah dan perbuatan keji seperti hasud,riya,sombong,thulul amal,bakhil,ujub dan lain sebagainya.

Adapun kesehatan jasmani dapat kita jaga dengan melakukan hal-hal sebagai berikut :

- Aturlah pola makan Anda dengan baik. Artinya tidak sembarangan dan berlebihan dalam memakan. Hal ini saya namakan self control.
- Olah ragalah dengan teratur. Artinya Olah raga sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh Anda, membakar lemak, serta meningkatkan metabolisme tubuh Anda.
- Jangan terlalu memikirkan masalah secara berlarut-larut. Tetapi selesaikanlah masalah secara perlahan sambil mengucapkan syukur atas apa yang Anda hadapi. Seperti ada pepatah mengatakan: "Hati yang gembira adalah obat, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang." Jadi, Bersukacitalah senantiasa dalam menjalani hidup.
- Makanlah makan-makanan yang bergizi. Sepertinya pola 4 sehat 5 sempurna perlu di tingkatkan lagi.
- Istirahatlah yang cukup. Istirahat berguna untuk merefleksikan pikiran Anda sejenak dari aktivitas kehidupan yang Anda lakukan.
- Berusahalah untuk menyediakan waktu refreshing untuk diri Anda sendiri bersama teman.

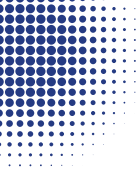
- Berusahalah untuk berpikir positif terhadap sesuatu yang datang untuk menantang ego Anda.
- Jagalah kebersihan Anda. Karena ada pepatah mengatakan: “Kebersihan adalah sebagian dari iman.”
- Berdoa. Doa untuk menjaga hubungan rohani Anda dengan Tuhan si pemberi kehidupan dan kesehatan.
- Minumlah air putih setiap hari dan minimal 8 gelas dalam sehari.

D. Hubungan Kesehatan Jasmani dan Rohani

Orang seringkali mengabaikan kesehatan rohaninya, dan hanya memikirkan jasmaninya. Padahal sebenarnya, hubungan antara kesehatan jasmani dan rohani adalah saling terkait. Apabila salah satu mengalami masalah, maka akan mempengaruhi yang lainnya. Sebagai contoh, apabila rohani terlalu tertekan oleh berbagai masalah duniawi, maka seseorang akan stress. Jika sudah begini, maka gejala awal penyakitnya adalah pusing/ migraine, tubuh panas atau demam. Keadaan tersebut sudah menunjukkan bahwa, antara kesehatan jasmani dan rohani saling mempengaruhi.

Keadaan jasmani yang baik, tidak selalu dibarengi oleh rohani yang baik pula. Maka dari itu, seseorang yang raganya terlihat sehat, tidak selalu terlihat ceria/ tampak penat. Hal itu karena rohaninya masih tidak baik. Orang dikatakan hidup sehat dan sejahtera, apabila jasmani dan rohaninya dalam keadaan baik-baik saja. Berikut contohnya :

- Orang kaya yang selalu makan enak dan sehat memiliki jasmani yang sehat dan terawat, namun dari garis wajahnya dia tampak tidak ceria/ tidak fresh. Hal itu karena rohaninya masih ada masalah/ memiliki suatu beban dalam dirinya. Jadi, belum tentu orang kaya yang tinggal di rumah yang besar memiliki hidup yang selalu bahagia.
- Berbeda halnya dengan Orang sederhana yang selalu bekerja keras demi kehidupannya, dengan makanan sederhana seperti ubi, jagung dll. Walaupun dengan makanan seperti itu, dia tetap sehat karena makanan tersebut tidak mengandung bahan pengawet/ kimia lainnya. Selain itu, garis wajahnya terlihat lebih



tenang dan ringan, daripada orang yang lebih mampu darinya. Hal itu karena antara jasmani dan rohaninya seimbang. Dimana, dia menjalani kehidupan dengan ikhlas, tanpa beban dan penuh syukur.

Berdasarkan contoh di atas, kita dapat memetik pelajaran bahwa, untuk memperoleh kehidupan yang sehat, sejahtera, aman, dan nyaman, maka kita wajib berusaha seoptimal mungkin, untuk selalu memenuhi kebutuhan kesehatan jasmani dan rohani, tentunya juga dengan tetap berdoa dan bersyukur atas anugrah yang diberikan Tuhan. Dengan begitu, maka kesehatan jasmani dan rohani kita akan selalu stabil dan seimbang, kedua nya saling *mensupport* satu sama lain. Hal ini tentu akan memberikan efek positif yang besar dalam kehidupan kita, jika kita seorang kepala rumah tangga maka kita akan mampu menjadi imam yang baik dan bertanggungjawab kepada istri dan anak-anak dunia-akhirat, jika kita seorang tokoh masyarakat maka kita akan menjadi panutan yang baik dan pemberi solusi atas masalah yang ada, jika kita seorang pemimpin atau pejabat di sebuah instansi maka tentu kita menjadi seorang pemimpin yang amanah, adil, bijaksana, dan Profesional, selalu berupaya keras mengerahkan segenap potensinya dalam membangkitkan semangat seluruh jajaran internal di lingkungan instansi nya agar konsisten meningkatkan kinerja dan memberikan prestasi terbaik bagi kemajuan dan kejayaan organisasi, bangsa dan negara.

BAB III

PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI

Setelah Pembelajaran Pembaca Diharapkan Dapat Menguraikan Peranan Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai yang meliputi : Pengertian dan Lingkup Bahasan, Peranan Pembinaan Sikap Mental Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai Serta Peranan Layanan Kesehatan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai

Apakah sebenarnya pembinaan sikap mental dan layanan kesehatan bagi pegawai, dan apa peranannya dalam meningkatkan kinerja suatu organisasi, berikut penjelasannya.

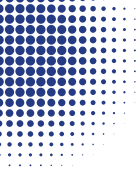
A. Pengertian dan Lingkup Bahasan

1. Pengertian

- a) Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran – an, yang berarti bangun/bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pembinaan berarti membina, memperbaharui, atau proses, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Kata “pembinaan” dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah: “Suatu proses, perbuatan, cara membina dan sebagainya. usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang baik (Kamus Umum Bahasa Indonesia Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI: 1989).

Pengertian lain tentang pembinaan menurut Poerwadarminta W.J.S. adalah: “Sebagai suatu tindakan, proses, hasil atau pernyataan menjadi lebih baik. Dengan adanya pembinaan dapat menunjukkan adanya kemajuan, peningkatan atas sesuatu (Poerwadarminta W.J.S : 1976).



Melalui beberapa pengertian tentang pembinaan di atas, maka dapat diketahui bahwa pembinaan adalah adanya usaha yang terencana untuk melakukan perbaikan dan penyempurnaan dalam suatu kegiatan dengan tujuan mendapatkan hasil yang lebih baik.

- b) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sikap adalah segala perbuatan dan tindakan yang berdasarkan pada pendirian dan keyakinan yang dimiliki. Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap segala sesuatu, bisa berupa objek, orang atau peristiwa. Sikap mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mempunyai tiga komponen utama, yaitu kesadaran, perasaan, dan perilaku
- c) Mental dalam kamus bahasa indonesia dijelaskan bahwa hal yang bersangkutan dengan batin atau watak manusia yang bukan bersifat badan atau tenaga. Apabila ditinjau dari etimologis, menurut Kartono Kartini kata mental berasal dari kata latin “mens” atau “menntis” artinya roh, sukma, jiwa atau nyawa, dan semangat. (Kartono Kartini).

Mental dalam ilmu psikiarti dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai kata ganti personality (kepribadian) yang berarti bahwa mental adalah semua unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi sesuatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, atau menggembarakan, menyenangkan dan sebagainya. Beberapa pengertian diatas menunjukkan suatu hal yang berbeda, bahwa mental merupakan gejala suatu yang berhubungan dengan batin, watak, dan perasaan, sedangkan kegiatannya tersebut mentalis, yaitu keadaan aktivitas jiwa, cara berfikir dan perasaan. Seseorang dapat dikatakan bermental sehat apabila dalam kehidupan sehari-hari ia memperlihatkan tingkah lakunya yang baik. (Zakiyah Darajat : 1970).

- d) Layanan memiliki makna yang sama dengan Pelayanan yang secara umum adalah setiap kegiatan yang diperuntukkan atau ditujukan untuk memberikan kepuasan kepada pelanggan, melalui pelayanan ini keinginan dan kebutuhan pelanggan dapat terpenuhi.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa pelayanan adalah sebagai usaha melayani kebutuhan orang lain, sedangkan melayani yaitu membantu menyiapkan/ membantu apa yang diperlukan seseorang (Tim Penyusun, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990)

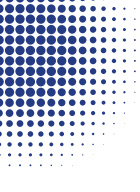
Pada hakekatnya pelayanan adalah serangkaian kegiatan yang merupakan proses. Sebagai proses pelayanan berlangsung secara rutin dan berkesinambungan meliputi seluruh kehidupan orang dalam masyarakat, proses pemenuhan kebutuhan melalui aktivitas orang lain. (Tim Penyusun, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990)

- e) Kesehatan, dalam kamus besar bahasa indonesia kesehatan berasal dari kata sehat yang berarti baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dr sakit); waras: jadi **kesehatan** berarti keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dsb).
- f) **Pegawai**, adalah orang yang bekerja pada suatu instansi pemerintah. Yang dimaksud dengan “pegawai” dalam penulisan Kertas Kerja Perseorangan ini adalah para pegawai negeri yaitu “Aparatur Negara”, merupakan salah satu alat kelengkapan negara yang mempunyai tanggung jawab dalam melaksanakan roda pemerintahan sehari-hari.

2. Lingkup Bahasan

Dari beberapa pengertian tersebut diatas, maka lingkup bahasan dalam modul ini terbagi menjadi dua:

- a) Pembinaan Sikap Mental Pegawai adalah usaha yang berkesinambungan untuk memperbaiki dan memperbaharui



suatu tindakan atau tingkah laku pegawai dilingkungan Kementerian Hukum dan HAM, melalui bimbingan batin dan watak agar ia memiliki kepribadian yang sehat, akhlak yang terpuji dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupannya, sehingga dapat melakukan adaptasi (penyesuaian diri) dilingkungannya dengan mudah.

- b) Layanan Kesehatan Pegawai adalah kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan Pegawai Kementerian Hukum dan HAM, agar para pegawai terjaga kesehatannya dalam melaksanakan amanah sebagai aparatu sipil negara hingga masa purnabhakti.

B. Peranan Pembinaan Sikap Mental Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai

Revolusi Mental merupakan jargon utama Presiden Joko Widodo (Jokowi) pada Pemilihan Presiden (Pilres) 2014 lalu. Setelah terpilih, Presiden Jokowi bersama Jusuf Kalla sebagai wakil presiden menerapkan revolusi mental dalam mengelola pemerintahan. Revolusi Mental adalah suatu gerakan untuk menggembleng manusia Indonesia agar menjadi manusia baru, yang berhati putih, berkemauan baja, bersemangat elang rajawali, berjiwa api yang menyala-nyala. Sebenarnya Revolusi Mental bermula dari ajakan Presiden Jokowi untuk mengangkat kembali karakter bangsa. Gerakan ini semakin relevan bagi bangsa Indonesia yang saat ini sedang menghadapi tiga masalah pojok, yakni merosotnya wibawa negara, merebaknya intoleransi, dan melemahnya sendi-sendi perekonomian nasional. Gerakan ini terbukti berdampak positif bagi kinerja pemerintah Presiden Jokowi.

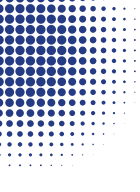
Melalui semangat gerakan revolusi mental yang digaungkan oleh pemerintah Jokowi, maka teretuslah gerakan ***Ayo Kerja Kami Pasti*** di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM pada tahun 2015, PASTI merupakan akronim dari Profesional, Akuntabel, Sinergis, Transparan, dan Inovatif, tata nilai PASTI ini harus dimanifestasikan dalam setiap aktivitas kerja yang dilakukan oleh seluruh Aparatur Sipil Negara Kementerian Hukum

dan HAM, bukan hanya konsep yang tanpa makna, tetapi operasionalisasi tindakan yang dapat dirasakan hasilnya oleh masyarakat dan bangsa. "Bukan besar kecilnya perubahan yang diharapkan, tetapi semangat untuk terus berkarya dan berjuang untuk membangun bangsa.

Gerakan ***Ayo kerja Kami Pasti*** di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM terus digelorakan hingga saat ini, sehingga banyak prestasi dan karya yang membanggakan diraih oleh kementerian ini, bertumpu pada gerakan ini Kementerian Hukum dan HAM terus berbenah diri membangun perubahan ke arah yang lebih baik, melalui berbagai inovasi dan gagasan-gagasan baru dalam upaya pencegahan korupsi dan peningkatan layanan publik, maka dicanangkanlah Pembangunan Zona Integritas menuju WBK (Wilayah Bebas dari Korupsi) dan WBBM (Wilayah Birokrasi Bersih serta Melayani) di semua unit satuan kerja Kementerian Hukum dan HAM. Zona Integritas adalah predikat yang diberikan kepada instansi pemerintah yang pimpinan dan jajarannya mempunyai komitmen untuk mewujudkan Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih serta Melayani (WBBM) melalui Reformasi Birokrasi. Aspek yang perlu dipenuhi dalam suatu lembaga untuk menuju zona integritas meliputi manajemen perubahan, tatalaksana yang baik, penataan manajemen SDM, penguatan pengawasan dan peningkatan kualitas pelayanan publik.

Dan yang terbaru bagaimana upaya Kementerian Hukum dan HAM dalam membangun Sumber Daya Manusia yang unggul dan siap menghadapi era 4.0 melalui pembangunan Corporate University, "Kemenkumham menjadi Corporate University, adalah langkah pembelajaran yang terus menerus dalam setiap langkah bekerja. Hal ini yang ingin diterapkan oleh Kemenkumham untuk mendukung kinerja para Aparatur Sipil Negara (ASN). Corporate Univesity dibangun untuk melatih para pegawai agar dapat menjalankan tugas nya dengan tepat dan efisien. Selain itu tujuan membangun Corporate University ini untuk meningkatkan kompetensi ASN.

Semua program perubahan dan inovasi diatas, baik yang telah, sedang, maupun yang akan terus berjalan di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM, mustahil dapat menghasilkan kinerja yang optimal, mustahi



dapat memenuhi harapan masyarakat, tanpa didukung oleh Sumber Daya Manusia yang bermental sehat. *Nah*, disinilah peran stretegis pembinaan sikap mental pegawai, yakni suatu upaya yang berkesinambungan untuk memperbaiki dan memperbaharui sikap dan mental pegawai dilingkungan Kementerian Hukum dan HAM, melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dan nilai-nilai positif yang bertujuan :

1. Membentuk Aparatur Sipil Negara yang bersih, berkualitas dan berintegritas.
2. Menumbuhkan kesadaran diri Aparatur Sipil Negara untuk mengimplementasikan 3 (tiga) nilai utama revolusi mental yakni integritas, etos kerja, dan semangat gotong royong yang tinggi.
3. Membangkitkan semangat Aparatur Sipil Negara untuk mentransformasi diri menjadi ASN yang Unggul
4. Membentuk Aparatur Sipil Negara yang memiliki adab, etika, dan akhlak terpuji dalam menjalankan amanah negara

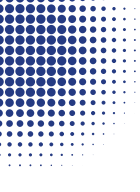
Dalam upaya yang berkesinambungan tersebut, maka tentu bagi sebuah instansi/lembaga harus memiliki satuan kerja yang tugas dan fungsinya melakukan pembinaan sikap mental terhadap para pegawainya. Untuk itu Kementerian Hukum dan HAM memiliki beberapa unit satuan kerja yang bertugas melakukan pembinaan sikap mental pegawai, salah satunya adalah bagian bina sikap mental dan layanan kesehatan, Biro Umum Sekretariat Jenderal.

C. Peranan Layanan Kesehatan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai

Setiap orang akan mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya apabila kondisi Kesehatannya dalam keadaan prima. Agar kondisi Kesehatan kita tetap prima, tentunya kita harus paham tentang faktor-faktor yang dapat mengganggu Kesehatan. Sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas fisik masyarakat Indonesia, maka berdasarkan Ketetapan MPR RI No. 2/ 1993, tentang GBHN, ditegaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta diwujudkan untuk pembentukan watak

dan kepribadian serta disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”. Aspek fisik manusia pada dasarnya sangat ditentukan oleh unsur kesegaran jasmani dan kesehatan yang dimiliki oleh setiap individu. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan seseorang baik dalam tuntutan profesi ataupun yang nonprofesi setiap individu tentunya perlu memiliki tingkat Kesegaran Jasmani yang optimal, sesuai dengan pekerjaan dan tugasnya sehari-hari agar dapat menyelesaikan beban tugas yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berarti, karena baik buruknya tingkat kesegaran jasmani mempengaruhi aktifitas yang dilakukan dengan mudah.

Demikian sebaliknya, jika tingkat Kesegaran Jasmani seseorang kurang baik maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab fungsi tubuh tidak dapat bekerja dengan baik. Akibatnya daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas tidak akan berlangsung dengan baik. Dengan kata lain, dapat dikemukakan, menurut Sadoso Sumosardjuno : “Semakin sedikit gerakan-gerakan yang kita lakukan dengan sendirinya kesegaran jasmani kita akan menurun. (Sadoso Sumosardjuno : 1992). Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Seseorang yang memiliki Kesegaran Jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu (Sadoso Sumosardjuno : 1992). Sedangkan Menurut Engkos Kosasih dalam (Agus, 2008 : 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang untuk menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih dapat menghadapi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Muhajir Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan(Muhajir. (2004). Sedangkan Menurut Joko Pekik Irianto yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari



secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. (Joko Pekik Irianto.

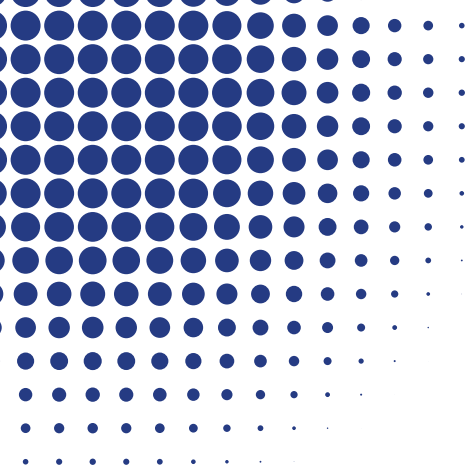
Kesegaran Jasmani merupakan salah satu unsur yang penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali dalam melaksanakan aktivitas pekerjaan. Kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah untuk melakukan aktivitas kerja. Kesegaran jasmani sebagai aspek yang sangat penting akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri dari setiap beban fisik yang layak. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kualitas fisik yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dapat dilihat bahwa salah satu faktor penyebab kurangnya kesadaran manusia akan pentingnya menjaga tingkat kesegaran jasmani adalah karena kemajuan teknologi yang kian pesat sehingga manusia lebih senang dengan sesuatu yang instan, yang pada kenyataannya kemajuan teknologi membuat kita menjadi kurang bergerak (*hypokinetik*). Kurang gerak (*hypokinetik*) seperti itu dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung, osteoporosis, sakit pinggang, mudah kelelahan dan sebagainya, (Djoko Pekik Irianto : 2004). Kondisi ini mungkin terjadi pada hampir seluruh instansi/lembaga baik pemerintah maupun swasta, termasuk salah satunya Kementerian Hukum dan HAM, dengan semangat merubah sistem birokrasi yang lama, sulit, dan berbelit-belit, maka sudah menjadi suatu keharusan bagi kementerian ini harus beradaptasi dengan kemajuan teknologi dalam memberikan layanan publik kepada masyarakat, di satu sisi teknologi mampu membuat sistem birokrasi menjadi lebih mudah, cepat, dan akurat, namun di sisi lain juga membuat SDM nya menjadi kurang gerak yang kedepannya menyebabkan prolematikan kesehatan. Ketika ini muncul, maka disinilah peran startegis bagi layanan kesehatan untuk

menjalankan tugas dan fungsi dalam hal tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif

Yang dimaksud dengan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif sebagai pendekatan pelayanan kesehatan tersebut di atas, dijelaskan dalam ketentuan Pasal 1 angka 12 sampai dengan angka 15 Undang-Undang Nomor : 36 Tahun 2009, yaitu sebagai berikut.

- Pelayanan kesehatan promotif, yaitu suatu kegiatan dan/ atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan.
- Pelayanan kesehatan preventif, yaitu suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan/penyakit.
- Pelayanan kesehatan kuratif, yaitu suatu kegiatan dan/ atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin.
- Pelayanan kesehatan rehabilitatif, yaitu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan untuk mengembalikan bekas penderita ke dalam masyarakat sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat yang berguna untuk dirinya dan masyarakat semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya.



BAB IV

STRATEGI PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI

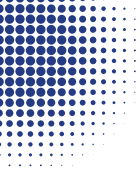
Setelah Pembelajaran Pembaca Diharapkan Dapat Mengidentifikasi Strategi Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai yang meliputi :Program Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai, Identifikasi Hambatan dan Kendala Serta Perencanaan Program Kegiatan untuk Optimalisasi Ouput dan Outcome

Membentuk Sumber Daya Manusia yang bermental sehat dan berjasmani kuat, bukan hal yang mudah, karena hal ini terkait erat dengan karakter dan pola hidup manusia. Maka tentu diperlukan suatu perencanaan yang cermat dan tepat untuk melaksanakan suatu program kegiatan yang mampu mencapai tujuan dimaksud.

A. Program Pembinaan Sikap Mental Pegawai

Berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2016 tentang perubahan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, Bagian Kedelapan Pasal 127 disebutkan bahwa tugas pokok dan fungsi Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan Kesehatan mempunyai tugas melaksanakan urusan pembinaan sikap mental dan layanan kesehatan pegawai.

Dalam melaksanakan tugas sebagai mana dimaksud dalam Pasal 127, Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan Kesehatan menyelenggarakan fungsi: (a). pelaksanaan urusan pembinaan sikap mental dan urusan sosial; dan (b). pelaksanaan urusan layanan kesehatan pegawai. Fungsi tersebut dilaksanakan oleh dua sub bagian: (a). Subbagian Bina Sikap Mental Pegawai; dan (b). Subbagian Layanan Kesehatan Pegawai. Subbagian Bina Sikap Mental Pegawai mempunyai tugas melakukan penyiapan bahan bimbingan



mental dan rohani serta urusan sosial. Dan Subbagian Layanan Kesehatan Pegawai mempunyai tugas melakukan urusan layanan kesehatan pegawai.

Berdasarkan PERMENKUMHAM tersebut, serta didukung dengan sarana dan prasarana yang ada, program dan kegiatan Subbagian Bina Sikap Mental Pegawai yang bertujuan membentuk Sumber Daya Manusia Kementerian Hukum dan HAM yang bermental sehat dan tangguh, adalah sebagai berikut:

1. Melaksanakan Bimbingan Mental/ Rohani bagi Aparatur Negara pada Unit Pusat Kementerian Hukum dan HAM, yang dilaksanakan 6 (enam) kali dalam satu tahun dan bertempat di gedung Sekretariat Jenderal. Metode bimbingan mental/ rohani tersebut adalah metode ceramah interaktif yakni suatu penyampaian informasi yang sifatnya dua arah dari penceramah kepada hadirin atau sebaliknya yang menitikberatkan pada pertanyaan-pertanyaan peserta sebagai ciri sentralnya dengan cara mengali pertanyaan-pertanyaan peserta tersebut. Maksud dan tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut : a) Memperdalam pemahaman pegawai terhadap nilai-nilai spiritual yang disampaikan narasumber sehingga mampu membangkitkan semangatnya untuk mentransformasi diri menjadi ASN yang Unggul; b) Menumbuhkan kesadaran bahwa akuntabilitas kinerja tidak hanya di dunia melainkan juga di akhirat; c) Menanamkan 3 (tiga) nilai utama revolusi mental yakni integritas, etos kerja, dan semangat gotong royong yang tinggi.

Untuk lebih jelasnya, berikut *rundown* kegiatan bimbingan mental/rohani pegawai unit pusat Kementerian Hukum dan HAM:

- Ø Pembukaan oleh MC
- Ø Pembacaan ayat suci Al-Qur'an
- Ø Penyampaian materi sekaligus internalisasi nilai-nilai moral spiritual oleh pakar dalam bidang agama (sebagai Narasumber) kepada para peserta (ASN di lingkungan Kementerian hukum dan HAM),

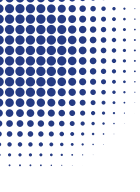
materi yang disampaikan biasa terkait dengan nilai-nilai moral/ spiritual yang dapat membangkitkan motivasi pegawai untuk meningkatkan kinerja dan mempersembahkan prestasi/ karya terbaik bagi kemajuan organisasi, bangsa, dan negara;

- Ø Dialog interaktif melalui tanya-jawab yang dipandu oleh seorang moderator;
- Ø Doa penutup yang dipimpin oleh Narasumber;
- Ø Ramah tamah.



*Gambar 4.1 Kegiatan Bimbingan Mental/ Rohani Pegawai Unit Pusat
Kementerian Hukum Dan HAM*

2. **Melaksanakan Pembinaan dan Pembentukan Karakter Keteladanan bagi Aparatur Negara di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.** Sasarannya adalah Pimpinan Tinggi Pratama, Pejabat Administrator, dan Pengawas baik dari Unit Pusat maupun Kantor Wilayah di seluruh Indonesia, dan diharapkan kedepannya dapat menyentuh seluruh Jabatan fungsional umum dan tertentu di unit utama Kementerian Hukum dan HAM. Penyelenggaraan kegiatan tersebut dilaksanakan 4 (empat) kali dalam satu tahun yang setiap satu kali penyelenggaraannya dilaksanakan selama 3 hari dan diikuti oleh 66 orang peserta. Dalam kegiatan ini Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan



Kesehatan bekerja sama dengan pihak ketiga sebagai team motivator sumber daya manusia, diantaranya dengan Team The ESQ Way 165 dan Team The 7 Awareness.

Pelatihan ESQ adalah pelatihan kepemimpinan dan pengembangan kepribadian dengan tujuan membentuk karakter tangguh yang memadukan konsep kecerdasan intelektual (IQ) yang berfungsi "*What I Think*" (apa yang saya pikirkan) untuk mengelola fisik atau materi, kecerdasan emosional (EQ) yang berfungsi "*What I Fell*" (apa yang saya rasakan) untuk mengelola kekayaan sosial, dan kecerdasan spiritual (SQ) yang berfungsi "*Who am I*" (siapa saya) untuk mengelola kekayaan spiritual secara terintegrasi dan transendental. Konsep yang ditawarkan oleh Ary Ginanjar Agustian tentang membangun *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) dapat dirangkum sebagai berikut: Proses penjernihan pikiran (*Zero Mind Process*); Pembangunan mental (*Mental Building*); Menciptakan ketangguhan pribadi (*Personal Strength*) dan ketangguhan social (*Social Strength*). fungsi dari pelatihan ESQ, yaitu : Lebih menyadari siapa diri kita, Menumbuhkan rasa empati, Memiliki kasih sayang yang tulus, Memiliki visi hidup, Senantiasa memiliki memotivasi diri, Lebih terbuka dan Fleksibel, Bisa menerima kekurangan orang lain, Selalu berpikir positif, Mudah ber-intropseksi diri, Ikhlas menerima dan memberi, Berprilaku jujur, Berpikir maju, Siap menghadapi tantangan hidup, Menghargai perasaan dan kepentingan orang lain, Mengikis rasa egois dan matrialistis.

Berikut Rundown Acara, Jadwal kegiatan ESQ Way 165, dan dokumentasi kegiatan :

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PAKAIAN PESERTA
Hari Pertama			
09.00 - 10.00 WIB	Registrasi	Graha Pengayoman	Pakain Dinas Harian (PDH)
10.00 - 10.45 WIB	Pembukaan : - Menyanyikan Lagu Indonesia Raya - Laporan Ketua Panitia - Sambutan sekaligus membuka Kegiatan THE ESQ WAY 165 - Penyerahan tanda peserta secara simbolis - Penyerahan Peserta ke Team The ESQ Way 165		
10.45 - 13.00 WIB	Berangkat menuju isola resort UPI Bandung	Panitia	Pakain Dinas Harian (PDH)
13.00 - 14.00 WIB	Welcome Drink + makan siang		Disesuaikan
14.00 - 14.30 WIB	Perkenalan dengan Team THE ESQ WAY 165	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
14.30 - 15.00 WIB	Conditioning	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
15.00 - 16.00 WIB	Rehat Kopi		Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PAKAIAN PESERTA
16.00 - 17.30 WIB	Outer Jouerney	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
17.30 - 19.00 WIB	ISHOMA		Disesuaikan
19.00 - 20.00 WIB	Background IQ, EQ dan SQ	Team THE ESQ WAY 166	Pakaian Wanita dan Pria Batik
20.00 - 21.20 WIB	Inner Jouerney	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Wanita dan Pria Batik
21.20 - 21.30 WIB	Rehat Kopi		Pakaian Wanita dan Pria Batik
21.30 - 22.15 WIB	CEO Character	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Wanita dan Pria Batik
Hari Kedua			
06.00 - 07.00 WIB	Makan pagi		Disesuaikan
07.00 - 08.15 WIB	Zero Mind Process	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
08.15 - 09.15 WIB	Star Principle	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
09.15 - 09.30 WIB	Rehat Kopi		Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
09.30 - 10.50 WIB	Vision Principle	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PAKAIAN PESERTA
10.50 - 11.10 WIB	Dzikir Asmaul Husnah	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
11.10 - 12.10 WIB	Review Big Bang	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
12.10 - 13.00 WIB	ISHOMA		Disesuaikan
13.00 - 13.30 WIB	Angle Principle	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
13.30 - 14.30 WIB	Leadership Principle	Team THE ESQ WAY 166	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
14.30 - 15.15 WIB	Learning Principle	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
15.15 - 16.00 WIB	Rehat Kopi		Disesuaikan
16.00 - 17.10 WIB	Well Organized and Mission Statement	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
17.10 - 17.40 WIB	Review Mission Statement	Team THE ESQ WAY 166	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PAKAIAN PESERTA
17.40 - 19.00 WIB	ISHOMA		Disesuaikan
19.00 - 20.20 WIB	Character Building	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Wanita dan Pria Batik
20.20 - 20.30 WIB	Rehat Kopi		Disesuaikan
20.30 - 21.10 WIB	Self Controlling	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Wanita dan Pria Batik
Hari Ketiga			
06.00 - 07.30 WIB	Makan pagi		Disesuaikan
07.30 - 08.15 WIB	Strategic Collaboration	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
08.15 - 09.15 WIB	Total Action	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
09.15 - 09.30 WIB	Overall Review	Team THE ESQ WAY 165	Pakaian Pria Baju Koko Putih Pakaian Wanita Muslimah atau Menyesuaikan dengan Pria
09.30 - 10.00 WIB	Istirahat / Persiapan Penutupan / Rehat kopi		Disesuaikan
10.00 - 11.00 WIB	Penutupan : - Laporan Penyelenggaraan - Sambutan sekaligus menutup THE ESQ WAY 165 - Penanggalan tanda peserta - Kesan dan pesan peserta - Menyanyikan lagu Bagimu Negeri - Do'a	Auditorium Isola Resort	Pakaian Wanita dan Pria Batik

Tabel 4.1 Rundown Acara, Jadwal kegiatan ESQ Way 165



Gambar 4.2 Pelatihan ESQ

Sementara **Pelatihan The7awareness** memberikan aplikatif harian yang bisa digunakan setelah selesai training agar mendorong Kementerian Hukum dan HAM untuk menjadi di atas rata-rata dalam pelayanan, bisnis dan kualitas SDM. Pelatihan ini menekankan bagaimana kesadaran pola pikir, hati, dan jiwa yang terdorong bergerak serentak sehingga melahirkan karakter, semuanya dilatih setelah training selama 21 hari. Kesadaran baru yang dilatih melalui terapi One Minute Awareness dan

karakter positif yang dibentuk dengan The7Awareness dan aplikasi harian selama 21 hari setelah training akan mencetak pribadi pegawai yang merevolusi mental. Setelah pribadi-pribadi telah berubah selanjutnya training The7Awareness memberikan Konsultasi dengan aplikatif berbasis kinerja (Budaya kerja) dengan kekuatan IT dan mentoring leader serta TOT yang terukur sehingga melahirkan Role model.

Berikut Rundown Acara, Jadwal kegiatan The7 Awareness, dan dokumentasi kegiatan :

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN
Hari Pertama		
07.30 - 09.00	Registrasi	
09.00 - 10.00	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> - Menyanyikan Lagu Indonesia Raya - Laporan Ketua Panitia - Sambutan Perwakilan Tim THE7AWARENESS - Sambutan Sekretaris Jenderal sekaligus membuka secara resmi kegiatan - Penyetempatan Tanda Peserta Secara Simbolis - Penyerahan Peserta kepada Tim THE7AWARENESS - Menyanyikan Lagu Mars KEMENKUMHAM - Do'a - Foto Bersama 	
Hari Pertama		
10.30 - 13.00	Berangkat menuju Wisma Pengayoman Cibulan Bogor	Panitia
13.00 - 14.00	Chek In Wisma + ShalatZuhur	Panitia
14.00 - 15.30	ONE MINUTE AWARENESS Bagaimana menemukan Satu Menit yang mencerahkan	Team THE7AWARENESS
15.30 - 16.30	Coffee Break + ShalatAshar	Panitia
16.30 - 18.00	ONE MINUTE AWARENESS BagaimanamenemukanSatuMenit yang mencerahkan	Team THE7AWARENESS

WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN
18.00 – 19.30	ISHOMA	Panitia
19.30 – 21.00	AWARENESS OF SOUL & AWARENESS OF WISDOM	Team THE7AWARENESS
21.00 – 21.30	Coffee Break	Panitia
21.30 – ..	Istirahat	Panitia
Hari Kedua		
06.00 - 06.30	Olahraga/Jogging	Team THE7AWARENESS
06.30 - 08.00	Makan Pagi	Panitia
08.00 - 10.00	AFIRMASI Miracle of Positive Thinking	Team The7Awareness
10.00 - 10.30	Coffee Break	Panitia
10.30 - 12.00	AWARENESS OF SILENCE Spirit of Universe (Green)	Team THE7AWARENESS
12.00 - 13.00	ISHOMA	Panitia
13.00 - 15.30	AWARENESS OF SUCCESS & AWARENESS OF VISION	Team THE7AWARENESS
15.30 - 16.15	Coffee Break danshalat	Panitia
16.15 - 18.15	AWARENESS OF SURRENDER	Team THE7AWARENESS
18.15 - 19.30	ISHOMA	Panitia
19.30 - 21.00	How to Change your Life in 21 days	Team THE7AWARENESS
21.00 – 21.30	Coffee Break	Panitia
21.30 -	Istirahat	Panitia
Hari Ketiga		
06.00 - 07.00	Olahraga/Jogging	Team THE7AWARENESS
07.00 - 08.00	MakanPagi	Panitia
08.00 - 09.00	How to Change your Life in 21 days	Team THE7AWARENESS
09.00 - 10.00	Istirahat / PersiapanPenutupan / Coffe Break	Team THE7AWARENESS

Tabel 4.3 Rundown Acara, Jadwal kegiatan The7 Awareness



Gambar 4.3 Pelatihan The7 awareness

OMA (ONE MINUTE AWARENESS)

1. Mengajak peserta menemukan titik balik kehidupannya yang membuatnya mengalami perubahan dari kondisi biasa menjadi manusia diatas rata-rata.
2. Peserta akan menemukan kekuatan hatinya yang menuntunya menemukan jalan-jalan kesuksesan dan kebahagiaan.
3. Peserta akan diajak menjadikan masalah menjadi jembatan untuk membangun impian masa depan yang gemilang.
4. Menjadi manusia yang memiliki hati penuh rasa syukur dan cinta
5. Peserta akan diajak melakukan langkah positif sekarang juga untuk menjadi manusia diatas rata-rata



Gambar 4.4 Praktek OMA (One Minute Awareness)

AFIRMASI (*Miracle Of Positive Thinking*)

1. Peserta diajak untuk menemukan kesadaran dari hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, yang membuatnya menjadi manusia sial, bangrut dan gagal.
2. Lalu peserta akan dituntun menemukan sebuah solusi bagaimana pikiran bisa membuatnya menjadi manusia bebas sial, gagal dan bangkrut serta penuh derita.
3. Peserta akan langsung mendapatkan terapi personal bagaimana pikiran menjadi jalan menggapai kesuksesan dan kebahagiaan langsung dengan Master Trainer Nanang Qosim Yusuf
4. Peserta akan diajak menyatukan energinya masing-masing yang selama ini tercecer dan terbuang dikarenakan hal-hal yang tidak penting, hanya saja ia tidak menyadarinya.
5. Peserta siap dengan energi baru
6. Nanang Qosim Yusuf akan mengajak peserta ke dalam kontemplasi The Art Of Esoteric Thinking.



Gambar 4.5 Praktek Afirmasi

AWARENESS OF SILENCE Spirit of Universe (Green)

1. Peserta diajak untuk menemukan kesadaran hati agar menjadi hati yang tenang dan kuat.
2. Peserta diajak menemukan apakah hatinya bening atau kotor dengan jelas, lalu melihat keyakinan dirinya apakah sudah ada di lubb (hati terdalam) atau baru tahap qolb.
3. Peserta akan dituntun menemukan suara hatinya yang jernih, setelah itu akan diajak untuk mampu belajar dan berdamai dengan alam sekitar.



Gambar 4.6 Praktek Awareness Of Silence

AWARENESS OF SUCCESS

Peserta diajak untuk menemukan kesadaran kembali makna dari sebuah kesuksesan.

AWARENESS OF VISION

Peserta diajak untuk menemukan kesadaran tentang visi dan impian, menemukan mengapa selama ini bervisi/ mimpi namun tidak pernah mendapatkannya.



HOW TO CHANGE A HABIT IN 21 DAYS

Melalui training ini selama 21 hari setelah selesai pelatihan, yang dipandu oleh Master Trainer by phone, setiap peserta akan dibimbing bagaimana merubah kebiasaan kurang positif menjadi kebiasaan positif yang luar biasa.



AWARENESS OF SURRENDER

Peserta diajak untuk menemukan kesadaran memiliki hati yang ikhlas sekaligus optimis.

AWARENESS OF SUCCESS

1. Peserta diajak untuk menemukan kesadaran kembali makna dari sebuah kesuksesan.
 2. Lalu peserta akan diberikan tes Syndrom Toxic Success, sebuah tes personal sebagai kadar peserta dalam menggapai kesuksesan.
 3. Peserta akan langsung mendapatkan terapi personal bagaimana kesuksesan menjadi jalan menggapai kebahagiaan langsung dengan Master Trainer Nanang Qosim Yusuf.
 4. Peserta akan diajak bagaimana menjadi bintang di bidangnya masing-masing.
 5. Peserta siap dengan menggapai kesuksesan dengan pendekatan love motivation.
 6. Nanang Qosim Yusuf akan mengajak peserta ke dalam kontemplasi The Art Of Esoteric Success.
-
3. Melaksanakan kegiatan keagamaan yang bertepatan dengan hari-hari besar agama; beberapa kegiatan keagamaan yang setiap tahun dilaksanakan adalah sebagai berikut :
 - a) Melaksanakan kegiatan shalat Idul Fitri dan Idul Adha di Lapangan Upacara Kementerian Hukum dan HAM yang dihadiri oleh Menteri Hukum dan HAM, Para Pimpinan Tinggi Madya, Pimpinan Tinggi Pratama, Administrator, Pengawas, Pegawai, dan Warga sekitar kantor;



Gambar 4.7 Pelaksanaan Kegiatan Keagamaan Yang Bertepatan Dengan Hari-Hari Besar Agama

- b) Melaksanakan pengumpulan Zakat, Infaq, dan Shodaqoh Para Pegawai unit pusat Kementerian Hukum dan HAM, yang kemudian didistribusikan kepada para mustahik di internal kementerian maupun di external seperti warga di sekitar kantor dan yayasan sosial;



Gambar 4.8 Pelaksanaan Pengumpulan Zakat, Infaq, Dan Shodaqoh Para Pegawai Unit Pusat Kementerian Hukum Dan HAM

- c) Melaksanakan pengumpulan hewan qurban Para Pegawai unit pusat Kementerian Hukum dan HAM, yang kemudian didistribusikan kepada para mustahik di internal kementerian maupun di external seperti warga di sekitar kantor dan yayasan sosial;



Gambar 4.9 Pelaksanaan pengumpulan hewan qurban Para Pegawai unit pusat Kementerian Hukum dan HAM

- d) Melaksanakan kegiatan mudik bareng gratis untuk para pegawai dan PPNPN Kementerian Hukum dan HAM;
- e) Melaksanakan buka puasa bersama Menteri Hukum dan HAM serta Para Pimpinan Tinggi, dan para pegawai di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.



Gambar 4.10 Pelaksanaan Buka Puasa Bersama Menteri Hukum Dan HAM Serta Para Pimpinan Tinggi, Dan Para Pegawai Di Lingkungan Kementerian Hukum Dan HAM

- f) Pemberian ta'jil gratis selama bulan ramadhan baik untuk kalangan internal maupun external kementerian;
- g) Memfasilitasi kegiatan pembinaan mental rohani pada Masjid Husnul Khatimah Kementerian Hukum dan HAM, yakni kegiatan kajian agama rutin dilaksanakan satu kali dalam seminggu, dan kegiatan gema ramadhan berupa ceramah keagamaan setiap ba'da zuhur, tilawatil qur'an berjama'ah, buka puasa bersama, dan sholat tarawih.
- h) Mengkoordinir penerimaan dan penyaluran uang santunan kematian pegawai dan keluarga di unit utama Kementerian Hukum dan HAM.

- i) Melaksanakan tugas-tugas yang bersifat seremonial dalam hal memimpin pembacaan doa pada acara pembukaan dan penutupan kegiatan yang dihadiri Menteri Hukum dan HAM dan Para Pimpinan Tinggi, kegiatan upacara dan kegiatan pelantikan dan pengambilan sumpah bagi Aparatur Negara (Sebagai Rohaniwan).



Gambar 4.11

Pelaksanaan tugas-tugas yang bersifat seremonial dalam hal memimpin pembacaan doa pada acara pembukaan dan penutupan kegiatan yang dihadiri Menteri Hukum dan HAM dan Para Pimpinan Tinggi, kegiatan upacara dan kegiatan pelantikan dan pengambilan sumpah bagi Aparatur Negara (Sebagai Rohaniwan).

4. Melaksanakan kegiatan senam kesehatan jasmani setiap hari Jumat Pagi, kegiatan ini diikuti oleh seluruh Pejabat dan Pegawai Kementerian Hukum dan HAM di lingkungan Rasuan Said Kav-6-7 Kuningan Jakarta Selatan. Kegiatan ini tentu sangat bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh dan imunitas pegawai, sehingga tubuh yang kembali bugar dan kuat setelah berolahraga, memotivasi mereka bangkit kembali untuk berkinerja memberikan prestasi yang terbaik bagi organisasi, bangsa dan negara, berikut beberapa dokumentasinya :



Gambar 4.12 Pelaksanaan kegiatan senam kesehatan jasmani setiap hari Jumat Pagi

B. Program Layanan Kesehatan Pegawai

Berdasarkan tugas dan fungsi yang terdapat pada Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2016 pasal 127, serta didukung dengan sarana dan prasarana yang ada, program dan kegiatan Subbagian Layanan Kesehatan Pegawai yang bertujuan untuk menjaga stamina dan kebugaran jasmani pegawai, adalah sebagai berikut:

1. Layanan Poliklinik Umum Poli umum merupakan salah satu dari jenis layanan di BALKESMAS Sekretariat Jenderal yang memberikan pelayanan kedokteran berupa pemeriksaan kesehatan, pengobatan dan penyuluhan kepada pasien atau masyarakat agar tidak terjadi penularan dan komplikasi penyakit, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam bidang kesehatan.
2. Layanan Poliklinik gigi merupakan salah satu dari jenis layanan di BALKESMAS Sekretariat Jenderal yang memberikan pelayanan kesehatan gigi dan mulut berupa pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, pengobatan dan pemberian tindakan medis dasar kesehatan gigi dan mulut seperti penambalan gigi, pencabutan gigi dan pembersihan karang gigi, juga melayani tindakan medis spesialisistik tingkat pertama seperti perawatan saluran akar pada gigi anterior atau gigi satu saluran akar.
3. Poli KIA ini merupakan pelayanan rawat jalan di bidang kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, pasca salin, ibu menyusui serta melayani konseling. Poli Ibu di kelola oleh seorang bidan koordinator dan dibantu oleh 4 orang bidan yang lain. Adapun tindakan / pelayanan yang dilakukan di Poli Ibu adalah : 1. ANC pada ibu hamil normal dan ibu 2. hamil resiko tinggi 3. Penatalaksanaan ibu hamil resiko tinggi 4. ANC pada ibu hamil normal dan ibu hamil resiko tinggi 5. Penatalaksanaan ibu hamil resiko tinggi Nifas 6. Melaksanakan perawatan nifas normal 7. Penanganan pendarahan post partum 8. Penanganan infeksi nifas Pre-

eklamsi / eklamsi nifas 9. Pemeriksaan Tes Kehamilan 10. Melakukan rujukan kasus resiko tinggi ke fasilitas kesehatan yang lebih tinggi secara tepat, cepat dan benar.

4. Layanan Laboratorium adalah tempat yang dilengkapi dengan berbagai instrumen, peralatan dan bahan kimia (reagen), untuk melakukan karya eksperimental, kegiatan penelitian dan prosedur pemeriksaan. Laboratorium medik merupakan salah satu bagian laboratorium yang dilengkapi dengan berbagai instrumen biomedis, peralatan, bahan dan reagen (bahan kimia) untuk melakukan berbagai kegiatan pemeriksaan laboratorium dengan menggunakan spesimen biologis (whole blood, serum, plasma, urine, tinja, dll).
5. Unit Gawat Darurat (UGD) adalah salah satu bagian di puskesmas yang menyediakan penanganan awal bagi pasien yang menderita sakit dan cedera, yang dapat mengancam kelangsungan hidupnya.



Gambar 4.13 Kegiatan Layanan Kesehatan Pegawai



C. Perencanaan Program Kegiatan untuk Optimalisasi Output dan Outcome

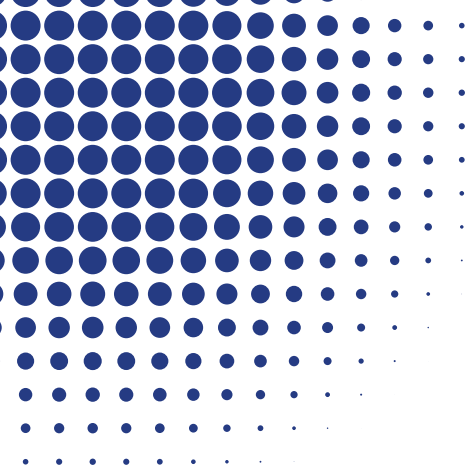
Perencanaan adalah proses dasar dari manajemen untuk menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilakukan agar tujuan dapat tercapai. Perencanaan memberikan informasi untuk mengkoordinasikan pekerjaan dengan akurat dan efektif. Rencana yang baik harus berdasarkan atas sasaran, bersifat sederhana, memiliki standar dan fleksibel, seimbang dan memakai sumber-sumber yang tersedia dulu.

Pembinaan sikap mental dan layanan kesehatan pegawai di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM, akan menghasilkan output dan outcome yang optimal, jika dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun secara matang. Output adalah hasil yang dicapai dalam jangka pendek, sedangkan outcome adalah hasil yang terjadi setelah pelaksanaan kegiatan jangka pendek. *Output* dari kegiatan pembinaan sikap mental dan layanan kesehatan pegawai adalah terlaksananya seluruh kegiatan dimaksud dengan baik, lancar, dan sesuai dengan perencanaan yang matang. Sedangkan *outcomenya* adalah dampak ataupun pengaruh positif yang dirasakan rohani dan jasmani pegawai setelah mengikuti kegiatan dimaksud, sehingga efek positif ini akan mampu mendorong pegawai untuk terus meningkatkan kinerja, memberikan prestasi dan karya terbaik bagi kemajuan dan kejayaan organisasi, bangsa dan negara.

Perencanaan yang disusun secara matang dan prima akan memberikan manfaat sebagai berikut :

- Sebuah bentuk perencanaan bisa membuat pelaksanaan tugas menjadi lebih tepat dan aktivitas setiap unit akan terorganisir dengan baik menuju arah yang sama.
- Sebuah perencanaan yang disusun dari penelitian yang akurat akan menghindarkan adanya kesalahan yang bisa saja terjadi.

- Suatu perencanaan mencakup standar atau batasan tindakan dan biaya akan menjadikan mudah pelaksanaan pengawasan
- Perencanaan dapat digunakan sebagai pedoman untuk melakukan aktivitas sehingga aparat pelaksana memiliki irama atau gerak dan pandangan yang sama untuk mencapai tujuan organisasi.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Mental yang sehat dan jasmani yang kuat merupakan dua hal yang sangat pokok dan fundamental dalam diri manusia, tidak bisa diabaikan satu dengan yang lainnya, keduanya harus berjalan seiringan, saling mendukung satu sama lain, agar manusia mampu memberikan kontribusi positif dalam kehidupannya, baik kehidupan di lingkungan keluarga, masyarakat, organisasi, bangsa dan negara.

Kementerian Hukum dan HAM sebagai sebuah organisasi tentu menginginkan seluruh Sumber Daya Manusia yang berada di bawah naungannya, memiliki mental yang sehat dan jasmani yang kuat sebagai modal utama untuk menggerakkan roda organisasi mewujudkan visi dan misinya demi kemajuan dan kejayaan bangsa dan negara.

Dalam upaya membentuk SDM yang bermental sehat dan berjasmani kuat, Kementerian Hukum dan HAM memiliki satuan kerja yang tugas dan fungsinya melakukan pembinaan sikap mental dan pelayanan kesehatan kepada para pegawainya secara berkesinambungan. Salah satunya ada pada Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan Kesehatan, Biro Umum Sekretariat Jenderal. Hal ini berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2016, Bagian Kedelapan Pasal 127 disebutkan bahwa tugas pokok dan fungsi Bagian Bina Sikap Mental dan Layanan Kesehatan mempunyai tugas melaksanakan urusan pembinaan sikap mental dan layanan kesehatan pegawai. Yang dijalankan oleh dua Sub bagian:

1. Subbagian Layanan Kesehatan Pegawai.
2. Subbagian Bina Sikap Mental Pegawai

B. Tindak Lanjut

Materi Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai diberikan kepada pembaca yakni pegawai di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca tentang upaya pembentukan sikap mental pegawai yang kuat, tangguh, dan berintegritas, serta upaya menjaga jasmani pegawai agar tetap sehat dan bugar, sebagai modal utama pegawai untuk meningkatkan kinerja dan kualitas pelayanan publik yang prima di Kementerian Hukum dan HAM.

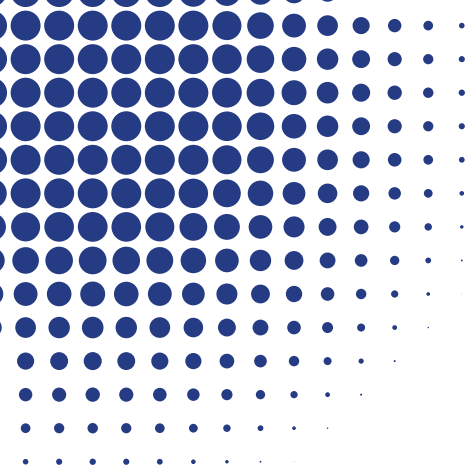
Program Pembinaan Sikap Mental Dan Layanan Kesehatan terhadap Pegawai ini juga merupakan salah satu best practice Biro Umum Sekretariat Jenderal Kementerian Hukum dan HAM, yang dapat dijadikan salah satu rujukan bagi pembaca untuk merencanakan suatu program kegiatan pembinaan sikap mental dan pelayanan kesehatan.

Untuk lebih memahami dan mendalami tentang materi ini, peserta dianjurkan untuk mempelajari antara lain :

- Ø Bahan bacaan yang telah digunakan untuk menulis modul ini, yang menjadi referensi pembuatan paper learning ini.
- Ø Referensi lainnya yang berkaitan dengan Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan Pegawai serta referensi lainnya untuk memperkaya wawasan peserta..

DAFTAR PUSTAKA

1. Notosoedirdjo dan Latipun. (2005). *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Jakarta: EGC,
2. Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
3. Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2007).
4. Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Penerbit PT. Grafidian Jaya. Jakarta.
5. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1989,
6. Poerwadarminta W.J.S. 1976, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PN Balai Pustaka, Jakarta
7. Miftah Thoha 1990, *Perilaku Organisasi, Konsep Dasar dan Aplikasinya*.
8. Kartono, Kartini. 1981. *Patologi Sosial jilid 1*. Bandung: Rajawali Press.
9. Daradjat zakiyah, 1970. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: penerbit Bulan Bintang'.
10. Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990),
11. Kasmir, *Manajemen Perbankan*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2010),
12. Sadoso Sumosardjuno. (1992). "*Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*". Jakarta: *Pustaka Kartini*.
13. *Sudarno, S.P. (1992). Pendidikan Kesegaran Jasmani* Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
14. Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
15. Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
16. <https://amp.kontan.co.id/news/warren-buffett>
17. Agus Mukhlolid, M.Pd <http://kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html/2004>



PEMBINAAN SIKAP MENTAL DAN LAYANAN KESEHATAN PEGAWAI

Teknis Substantif Pelaksanaan Tugas dan Fungsi Pada Biro Umum
Sekretariat Jenderal

Mental yang sehat dan jasmani yang kuat merupakan dua hal yang sangat pokok dan fundamental dalam diri manusia, tidak bisa diabaikan satu dengan yang lainnya, keduanya harus berjalan seiringan, saling mendukung satu sama lain, agar manusia mampu memberikan kontribusi positif dalam kehidupannya, baik kehidupan di lingkungan keluarga, masyarakat, organisasi, bangsa dan negara.

Modul Pembinaan Sikap Mental dan Layanan Kesehatan terhadap Pegawai diberikan sebagai upaya pembentukan Sumber Daya Manusia Kementerian Hukum dan HAM yang Bermental Sehat dan Jasmani Kuat, yang tentunya akan memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kinerja dan kualitas pelayanan publik yang prima di Lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.

Semoga modul ini dapat berkontribusi positif bagi para pembacanya.



BPSDM Hukum dan HAM
Jalan Raya Gandul No. 4 Cinere
www.bpsdm.kemenkumham.go.id



ISBN 978-623-6869-29-1

