Volume 9 (1) (2024) : 61 - 70

Jurnal Kewidyaiswaraan

http://jurnalwi.lan.go.id/index.php/jurnalkewidyaiswaraan

STRATEGI MENINGKATKAN MOTIVASI PESERTA WORKSHOP BERBASIS *NORDIC BODY MAP* DAN *MOTIVATED STRATEGIC FOR LEARNING*

Linus Yoseph Wawan Rukmono[1], Amelia Chandra Pratiwi[1]

[1]Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Info Artikel

Received:
31 Maret 2024
Accepted
23 Mei 2024
Published
19 Juni 2024

Kata Kunci:
NBM, MSLQ,
Motivasi, Strategi,
Workshop.

Abstrak

Aparatur Sipil Negara Kementerian Pertahanan dalam pelaksanaan tugasnya wajib memiliki keterampilan menulis karya tulis ilmiah. Penyeragaman kompetensi dan standar yang sama dalam menulis karya ilmiah maka dibentuklah *workshop* sebagai sarana standarisasi penulisan KTI. Setiap peserta mempunyai motivasi yang berbeda dalam kesertaannya mengikuti *workshop*. Untuk mengetahui besaran motivasi peserta dikaitkan dengan kebugaran tubuhnya maka digunakan metode kuantitatif dengan *tool Nordic Body Map* (NBM) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ). Karya tulis ini ditujukan sebagai saran kepada pimpinan dalam pengambilan keputusan untuk penyelenggaran *workshop* KTI di masa mendatang. Populasi peserta *workshop* terdiri dari 15 ASN dan 10 Perwira TNI di lingkungan Kemhan RI dan Mabes TNI yang memangku jabatan struktural dan fungsional. Hasil pengukuran NBM diperoleh tingkat klasifikasi cedera otot peserta rendah dengan nilai berkisar 26-29. Penilaian pada aspek-aspek motivasi didapat tingkat motivasi ekstrinsik 80%, motivasi intrinsik 72%, *task value* 88 %, *critical thinking* dan *writing skill* 84% serta 92% *self directing learning readiness.* Analisa hasil pengukuran NBM dan MSLQ digunakan untuk menyusun Strategi peningkatan motivasi peserta *workshop* dengan cara menjaga kebugaran tubuh, memberi asupan gizi yang tepat, mengatur jadwal istirahat sesuai standar kesehatan, membuat materi *workshop* yang dinamis dan menyenangkan, memberi tugas yang menantang, menumbuhkan budaya literasi peserta.

Abstract

State Civil Servants of the Ministry of Defense in carrying out their duties are required to have the skills to write scientific papers. To achieve uniform competency and standards in writing scientific papers, a workshop was formed as a means of standardizing KTI writing. Each participant has a different motivation for participating in the workshop. To determine the level of participants' motivation related to their body fitness, quantitative methods were used with the Nordic Body Map (NBM) and Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) tools. This paper is intended as advice to leaders in making decisions about holding KTI workshops in the future. The population of workshop participants consisted of 15 ASN and 10 TNI officers within the Indonesian Ministry of Defense and TNI Headquarters who held structural and functional positions. The results of the NBM measurements showed that the participant's muscle injury classification level was low with values ranging from 26-29. The assessment of motivational aspects obtained a level of extrinsic motivation of 80%, intrinsic motivation of 72%, task value of 88%, critical thinking and writing skills of 84% and self-directing learning readiness of 92%. Analysis of the NBM and MSLQ measurement results is used to develop strategies to increase the motivation of workshop participants by maintaining physical fitness, providing proper nutritional intake, arranging rest schedules according to health standards, creating dynamic and fun workshop materials, giving challenging assignments, and cultivating participants' literacy culture.

e-issn : 2548-9437

Correspondence :
apchandra30@gmail.com

PENDAHULUAN

Karya tulis ilmiah versi KBBI adalah tulisan berkaidah ilmiah didukung data dan fakta hasil pengamatan, uji coba serta sintesis literatur dimana di dalamnya terdapat informasi yang disampaikan penulis beserta tujuannya (Pencarian - KBBI VI Daring, n.d.). Merujuk Peraturan Menteri Aparatur Sipil Negara No. 1 tahun 2023 tentang Instansi Pembina dan Tugas Instansi Pembina, di dalam pasalnya mewajibkan ASN Menyusun pedoman penulisan karya tulis yang bersifat inovatif (Permenpan Nomor 1 Tahun 2023, 2023). Memperhatikan hal tersebut pimpinan Kementerian Pertahanan menyusun penyelenggaraan *workshop* karya tulis Ilmiah tahun anggaran 2023 sebagai standarisasi kemampuan dan keterampilan menulis karya ilmiah serta peningkatan sumber daya manusia bidang akademis di lingkungan Kemhan RI seperti yang tertulis Surat Sekjen Kemhan RI Nomor: 864.KPG.01.03.04/ROPEG.

Regulasi TNI/POLRI dapat menduduki jabatan ASN di tingkat pusat diatur dalam UU nomor 20 tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2023 Tentang Aparatur Sipil Negara, 2023). Maka peserta *workshop* KTI TA.2023 dipanggil dari ASN dan perwira TNI personel satuan kerja Kementerian Pertahanan, Mabes TNI dan Angkatan berdasarkan Surat Sekjen Kemhan no.B/2000/12/12/16/ ROPEG). Dimana dalam pelaksanaan *workshop* peserta diwajibkan memenuhi persyaratan kesehatan dan administrasi untuk dapat mengikuti pelatihan.

Kepribadian dan moralitas sebagai faktor pendukung yang cukup penting untuk membentuk integritas ASN, sebagaimana pendapat Mukaromah Syakoer yakni kepribadian adalah karakteristik individu yang mempengaruhi perilaku ASN (Syakoer, 2023). Kesehatan jasmani dan rohani, integritas serta moralitas merupakan syarat pokok dalam penentuan jabatan fungsional ASN.

Menurut Arya Dedi, Kebugaran jasmani dan motivasi berpengaruh tidak langsung pada keberhasilan belajar sedangkan menurut Alexander. motivasi merupakan pengembangan individu secara aktif, terarah menjadi perilaku dalam pencapaian tujuan (Alsa et al., 2021). Memperhatikan regulasi kementerian PAN dan RB dan teori kebugaran maka pentingnya pengukuran kesehatan jasmani dan motivasi belajar peserta workshop karya tulis ilmiah TA.2023.

Menurut Ni Komang Siskayanti dan I Gede Sanica (Siskayanti & Sanica, 2022), serta Sunarti Rahman (Rahman, 2021) dalam penelitiannya fokus pada pengukuran motivasi. Demikian juga menurut pandangan Nur Fadilah Dewi (Dewi, 2020) dan Endow Bambang (Bambang & Atmojo, 2020) yang hanya mengukur faktor kelelahan otot dengan NBM sedangkan pada karya tulis ini membahas mengetahui seberapa kelelahan otot peserta dengan menggunakan NBM dan seberapa besar motivasi peserta menggunakan MSLQ. Hasil pengukuran akan digunakan sebagai bahan analisis dalam penyusunan strategi meningkatkan motivasi peserta *workshop* dan menjadi masukkan bagi pimpinan dalam pengambilan keputusan pada penyelenggaraan *workshop* di masa mendatang.

METODE

Dalam penulisan ini digunakan metode kuantitatif dengan *tool Nordic Body Map* (NBM) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ). Kedua teknik pengukuran ini menggunakan skala Likert dimana pertanyaan pada kuesioner meminta pendapat, persepsi dan sikap responden terhadap obyek yang diteliti (Sugiyono, 2018). Hasil pengukuran kedua tool ini akan menunjukkan seberapa sehat kondisi peserta dan seberapa besar motivasi peserta saat mengikuti *workshop* Karya Tulis Ilmiah di Pusat Pendidikan dan Latihan Teknik Fungsional Pertahanan Badan Pendidikan dan Pelatihan Kementerian Pertahanan RI (Pusdiklat Tekfung Badiklat Kemhan RI).

Tool NBM merupakan teknik pengukuran keluhan rasa sakit otot yang sudah terstandarisasi dan sering digunakan untuk mengukur kelelahan atau rasa sakit pada otot tubuh pekerja. Alat ukur NBM didesain oleh dua pakar yaitu Kourinka dan Dickinson pada tahun 1987 dan dikembangkan kembali oleh Dickinson tahun 1992, dengan menggunakan kuisioner yang berisikan checklist ergonomi. Hasil pengukuran dapat menyimpulkan bahwa peserta *workshop* dalam kondisi sehat atau tidak perlu pengobatan.

MLSQ merupakan sebuah alat akademis yang dirangkai dalam bentuk pertanyaan untuk menghitung daya motivasi pada mahasiswa dan berbagai strategi belajar terkait motivasi ekstrinsik, Intrinsik, *Task Value* dan *Self Directed Learning Readiness* yang digunakan dalam pembelajaran, *tool* ini didesain oleh Pintrich pada 1991 (Ningrum, 2021).

Motivasi sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pemahaman motivasi adalah ekspresi individu dalam kondisi normal atau tidak untuk beraktifitas dalam pencapaian khusus (Pencarian - KBBI VI Daring, n.d.). Motivasi menjadi *basic* bagi pelajar untuk menunjukkan kemampuan akademis melalui literasi maksimal, dimana proses literasi berikutnya digunakan sebagai lonjakan kompetensi yang diharapkan (Rahman, 2021). Motivasi

merupakan kegiatan yang mengakibatkan, menyalurkan, memelihara dan mendorong perilaku manusia. Dari kedua penulis dapat simpulkan bahwa timbulnya Motivasi belajar dari individu karena keinginan yang kuat untuk memenuhi kebutuhan berikutnya pasca kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kumpulan orang yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah peserta *workshop* KTI TA. 2023 berjumlah 25 orang terdiri dari 10 orang perwira TNI dan 15 orang ASN. Dimana semua peserta *workshop* terdiri dari 22 orang berasal dari kesatuan di lingkungan Kementerian Pertahanan Republik Indonesia dan 3 orang dari Markas Besar TNI. Lokasi penelitian di Pusat Pendidikan dan Latihan Teknik dan Fungsi Badiklat Kemhan RI. Waktu pengambilan data 5 hari setelah pembukaan workshop. Dengan memberikan kuesioner *Nordic Body Map and Motivated Strategies for Learning Questionnaire*. Peserta mendapat surat perintah dari pimpinan di kesatuannya untuk mengikuti pelatihan ini dengan melengkapi persyaratan kesehatan dan administrasi.

Dari jawaban kuesioner yang dibagikan didapat 3 peserta atau (12%) pada awal *workshop* merasa berat untuk mengikuti pelatihan karena merasa tidak penting dan sebaliknya 22 peserta lainnya (88%), selain mendapat perintah dari pimpinannya juga mempunyai motivasi tertarik untuk meningkatkan pengetahuan teknik karya tulis ilmiah.

Untuk mengikuti *workshop*, peserta harus mengikuti ketentuan Pusdiklat Tekfung Badiklat Kemhan RI, peserta diwajibkan dalam kondisi sehat yang disahkan dari surat keterangan dokter. Pada Tabel 1 ditunjukkan data pengukuran keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan NBM hasil pengukuran yang menunjukkan beban kelelahan tertinggi dengan nilai 29.

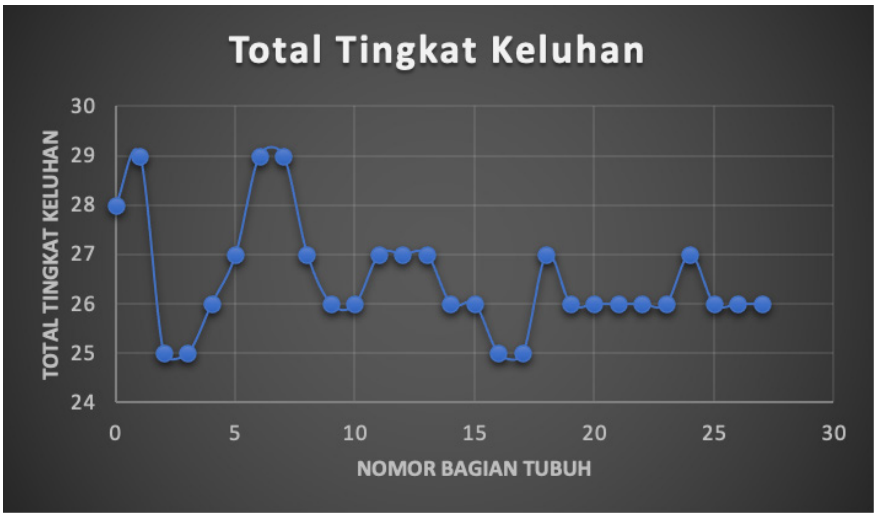
Tabel 1. Pengukuran Keluhan MSDs Nordic Body Map

No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan								Total
		1		2		3		4		
		Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
0	Sakit/kaku pada leher bagian atas	22	88%	3	12%					28
1	Sakit/kaku pada leher bagian bawah	21	84%	4	16%					29
2	Sakit pada bahu kiri	25	100%		0%					25
3	Sakit pada bahu kanan	25	100%		0%					25
4	Sakit pada lengan atas kiri	24	96%	1	4%					26
5	Sakit pada punggung	23	92%	2	8%					27
6	Sakit pada lengan atas kanan	22	88%	2	8%	1	4%			29
7	Sakit pada pinggang	21	84%	4	16%					29
8	Sakit pada bokong	23	92%	2	8%					27
9	Sakit pada pantat	24	96%	1	4%					26
10	Sakit pada siku kiri	24	96%	1	4%					26
11	Sakit pada siku kanan	23	92%	2	8%					27
12	Sakit pada lengan bawah kiri	23	92%	2	8%					27
13	Sakit pada lengan bawah kanan	23	92%	2	8%					27
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	24	96%	1	4%					26
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	24	96%	1	4%					26

16	Sakit pada tangan kiri	25	100%		0%					25
17	Sakit pada tangan kanan	25	100%		0%					25
18	Sakit pada paha kiri	23	92%	2	8%					27
19	Sakit pada paha kanan	24	96%	1	4%					26
20	Sakit pada lutut kiri	24	96%	1	4%					26
21	Sakit pada lutut kanan	24	96%	1	4%					26
22	Sakit pada betis kiri	24	96%	1	4%					26
23	Sakit pada betis kanan	24	96%	1	4%					26
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	23	92%	2	8%					27
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	24	96%	1	4%					26
26	Sakit pada kaki kiri	24	96%	1	4%					26
27	Sakit pada kaki kanan	24	96%	1	4%					26

Hasil pengukuran tersebut menunjukkan adanya 4 keluhan MSDs yang menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari keluhan yang lain (28-29) yaitu agak sakit / kaku pada leher bagian atas, agak sakit /kaku pada leher bagian bawah, agak sakit pada bagian pinggang, agak sakit pada lengan atas kanan. Agak sakit pada punggung, bokong, siku kanan, lengan bawah kanan dan kiri, paha kiri dan pergelangan kaki kiri dengan nilai (27). Keluhan pada lutut kanan, betis kanan/kiri, pergelangan kaki kanan, pada kaki menunjukkan nilai yang lebih rendah 2 orang. Keluhan terkait gangguan otot pada leher bagian atas dan pada bagian pinggang merupakan keluhan yang terbesar dirasakan dari pada gangguan otot lainnya yaitu 16%. Usia peserta berada antara rentang usia 30 – 57 tahun. Keluhan yang terukur dari hasil pengukuran NBM merupakan akibat dari kesalahan postur ketika duduk pada saat bekerja dalam kurun waktu yang lama. Kebiasaan tersebut dilakukan sebelum peserta mengikuti *workshop* karya tulis ilmiah. Keluhan tersebut terukur dari adanya kuisioner *tool* NBM.

Dari data pengukuran keluhan MSDs Nordic Body Map yang telah dikumpulkan tersebut diperoleh grafik yang menunjukkan hubungan antara total tingkat keluhan dengan nomor bagian tubuh peserta yang mendapat keluhan. Pada grafik tersebut menunjukkan adanya nilai tingkat keluhan yang tinggi pada nomor bagian tubuh tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pada nomor bagian tubuh tertentu dikeluhkan oleh banyak peserta. Keluhan tersebut harus ditinjau lebih lanjut agar tidak menimbulkan efek samping yang lebih parah di kemudian hari. Berikut ditunjukkan grafik dari data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dari para peserta.



Grafk 1. Grafik Hasil Pengukuran Keluhan MSDs

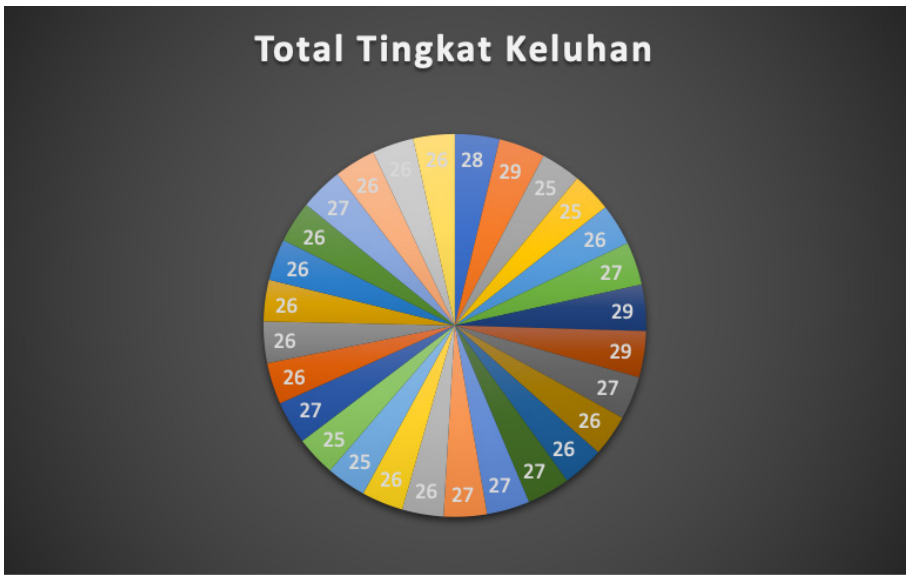


Diagram 1. *Musculoskeletal Disorders*

Dari hasil pengukuran motivasi dengan MSLQ pada tahap awal pelatihan 16 peserta merasa belum terampil dalam menyusun karya ilmiah. Hasil angket motivasi terkait motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik, task value, self directed learning dan critical dan writing skill dapat dilihat pada Diagram 1 yang menunjukkan diagram hasil MSLQ yang dihadapkan dengan seluruh peserta.

Motivasi dari unsur ME 80%, MI 72%, TV 88%, *writing skill* dan *critical thinking* 84%, sedangkan dari unsur *Self Directed Learning Readiness* 92%. Peserta sejumlah 23 orang merasa senang belajar dengan ice breaking sebelum penyampaian materi, 22 orang merasa keragu-raguan berkurang pada saat review materi. Kegembiraan saat *ice breaking* mencairkan beban mental dan dengan adanya building learning commitment memberi warna baru bagi peserta workshop untuk.

Workshop KTI TA. 2023 merupakan *workshop* yang pertama kali dilaksanakan di Pusdiklat Tekfung Badiklat Kemhan RI. Keputusan pimpinan perlu menyelenggarakan WKTI ini untuk meningkatkan kemampuan menulis karya ilmiah bagi ASN/Militer jabatan fungsional di Lingkungan Kemhan dan Mabes TNI. Hal ini dilaksanakan merujuk pasal pada Peraturan Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi agar Jabatan Fungsional Tertentu mempunyai kompetensi menulis karya ilmiah. Peserta yang mengikuti *workshop* ini dipanggil oleh penyelenggara atas usulan dari satuan. Satuan mengusulkan berdasarkan animo dari peserta yang merasa pentingnya pelatihan menyusun karya tulis ilmiah. Para calon peserta diwajibkan membawa konsep tulisan karya tulis ilmiah dan surat keterangan dokter yang menyatakan sehat. Hal-hal tersebut diatas merupakan upaya selektif dan positif guna menyiapkan sumber daya manusia yang profesional.

Sumber daya manusia sehat jasmani dan rohani didukung pengetahuan yang luas akan meningkatkan kinerja aparatur negara baik militer maupun sipil. Dari data Peta *Nordic Body* yang dikumpulkan terkait keluhan pada otot dapat diklasifikasikan rendah sehingga tidak perlu adanya tindakan/terapi. Sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 2. Yang menunjukkan standarisasi klasifikasi tingkat risiko keluhan MSDs pada klasifikasi rendah.

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Resiko Keluhan MSDs

Skala Likert	Total Skor Individu	Tingkat Resiko	Tindakan Perbaikan
1	28-49	Rendah	Belum perlu adanya Tindakan
2	50-70	Sedang	Mungkin diperlukan tindakan di kemudian hari
3	71-91	Tinggi	Diperlukan tindakan segera
4	92-112	Sangat Tinggi	Diperlukan tindakan meneyeluruh sesegera mungkin

Secara umum dari segi kesehatan semua peserta masih memenuhi standar kesehatan yang diijinkan. Dari hasil penilaian NBM dihadapkan dengan surat keterangan dokter yang menyatakan peserta sehat, menunjukkan ada kesesuaian. Analisa nilai NBM rendah maka secara logika peserta dengan kondisi badan yang sehat dan bugar akan dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik.

Dari data kesehatan peserta dapat digunakan sebagai bahan analisis untuk menyusun strategi meningkatkan motivasi belajar peserta dengan semboyan klasik yaitu *mens sana in corpori sano* yang artinya "Jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat" yang mana kalimat tersebut terdapat dalam karya sastra D. Lunius Juvenalis pakar filsuf Romawi kemudian oleh John Hulley asal Inggris dijadikan motto untuk kelompok latihan Atletik Liverpool pada 1861 (Nugroho, 2017).

Dari segi penilaian motivasi ekstrinsik terkait pengaruh luar 80%, yaitu motivasi yang muncul karena adanya pengaruh dari luar individu seperti seorang tokoh bernama Widya Iswara selaku pembina dan keluarga yang telah membuktikan bahwa motivasi individu bisa ditingkatkan dari luar pribadi. Sebaliknya, motivasi intrinsik 72% dapat timbul dari dalam diri individu karena adanya kepentingan, integrasi dari pengaruh luar dan keinginan sendiri, task value 88% kemampuan dan kepercayaan diri membuat tugas yang diberikan karena adanya tekanan atau muncul dari dalam diri sendiri. Pada Diagram 2. Hasil Penilaian MSLQ dari aspek motivasi ekstrinsik, aspek motivasi intrinsik, *task value, writing skill* dan *critical thinking* menimbulkan kepercayaan diri sehingga kemandirian dalam belajar timbul, metode *self directing learning readiness* terwujud. Nilai prosentase didapat ratio antara satu aspek dibandingkan dengan jumlah kelima aspek. Dimana aspek SDLR mempunyai nilai lebih besar dibandingkan aspek motivasi lainnya, hal ini menunjukkan kemandirian menjadi aspek utama dalam strategi membentuk motivasi peserta *workshop*.

Strategi untuk meningkatkan motivasi peserta *workshop* dengan menurunkan nilai NBM dan menaikkan nilai MSLQ dapat dilakukan dengan cara menjaga kebugaran tubuh peserta, mengatur jadwal istirahat yang memenuhi standar kesehatan, memberi asupan gizi makanan tepat, membuat materi pelatihan yang dinamis dan menyenangkan, memberi tugas sesuai materi pasca pelajaran kelas, menumbuhkan budaya literasi peserta sesuai peminatan dalam persiapan menyusun tugas akhir *workshop*.

Berdasarkan hasil dari penghimpunan seluruh data dan analisa yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa hubungan antara besaran motivasi peserta dengan kebugaran tubuhnya merupakan topik bahasan yang cukup kompleks untuk dikaji. Hal ini didukung oleh fakta bahwa data yang diperoleh juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dari luar. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif di antara keduanya, di mana peserta dengan tingkat kebugaran

Diagram 2. Diagram Hasil MSLQ

jasmani yang lebih tinggi cenderung untuk memiliki motivasi yang lebih tinggi pula. Hal ini dapat dijelaskan dengan alasan sebagai berikut.

- Meningkatnya rasa percaya diri

  Ketika seseorang memiliki kebugaran tubuh yang baik, maka orang tersebut akan cenderung untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor mulai dari peningkatan energi, penampilan fisik yang lebih baik, dan perasaan kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan *self-esteem* peserta. Peningkatan rasa percaya diri ini kemudian dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk mencapai tujuan. Mereka akan cenderung lebih termotivasi untuk bekerja keras dan mencapai tujuan tersebut.

- Meningkatnya energi

  Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur, tubuh mereka akan terlatih untuk menggunakan oksigen dengan lebih efisien dan akan meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh mereka. Hal ini dapat mengarah pada peningkatan kapasitas aeroik, artinya tubuh menjadi lebih efisien dalam memproduksi energi untuk digunakan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang merasa lebih berenergi dan memiliki stamina yang lebih baik, mereka akan cenderung lebih siap dalam menghadapi aktivitas atau tugas yang menguji adrenalin. Mereka biasanya akan merasa lebih bersemangat dan termotivasi untuk menyelesaikan tantangan karena mereka merasa bahwa diri mereka mampu dan siap untuk melewatinya.

- Meningkatnya fokus

  Meningkatkan fokus dan konstentrasi dengan cara berolahraga menjadi salah satu cara yang ampuh untuk dilakukan. Ketika seseorang berolahraga, mereka melepaskan berbagai zat kimia seperti endorphin dan serotonin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress. Hal ini dapat membantu seseorang untuk merasa lebih tenang dan fokus ketika mereka kembali mengerjakan aktivitas atau menyelesaikan tugas setelah berolahraga. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak karena ketika otak mendapat pasokan oksigen yang cukup maka seseorang akan lebih *responsive* dan lebih berkonsentrasi pada tugas atau tantangan yang diberikan kepada mereka.

Namun, terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa tidak selalu motivasi dan kebugaran berhubungan positif. Dalam beberapa kasus tertentu, peserta dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi. Hal tersebut didukung dengan beberapa alasan sebagai berikut.

- Keinginan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

  Peserta dengan tingkat kebugaran yang rendah mungkin termotivasi untuk membuat karya ilmiah karena mereka ingin meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam bidang tertentu. Ada beberapa alasan mengapa seseorang dengan tingkat kebugaran rendah ingin meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, diantaranya memiliki tujuan pribadi untuk menjadi ahli atau memainkan peran penting dalam suatu bidang, ingin berkontribusi pada pengetahuan umum tentang topik tertentu, dan sebagainya. Dengan demikian, keinginan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang tertentu dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk terlibat dalam pembuatan karya ilmiah. Hal ini menunjukkan bawa minat pada pemahaman dan pengembangan diri tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meluas ke ranah akademis dan intelektual.

- Keinginan untuk mendapatkan pengakuan

  Membuat karya ilmiah dapat menjadi cara bagi seseorang untuk mendapat pengakuan dari komunitas akademis dan meningkatkan reputasi mereka. Ada beberapa alasan mengapa seseorang dengan tingkat kebugaran rendah ingin mendapat pengakuan melalui karya ilmiah, diantaranya dapat membantu mereka untuk dikenal sebagai seorang ahli dalam bidang tertentu, meningkatkan peluang seseorang untuk mendapatkan reputasi akademik yang bagus untuk keberlanjutan di masa yang akan datang, menjadi suatu pencapaian pribadi yang memuaskan, serta beberapa alasan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pencarian penghargaan dan pengakuan tidak hanya penting dalam konteks akademis, tetapi juga menjadi faktor motivasi yang signifikan dalam menginspirasi penelitian dan pengembangan ilmiah.

- Keinginan untuk berkontribusi pada ilmu pengetahuan

  Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah mungkin termotivasi untuk membuat karya ilmiah karena mereka ingin berkontribusi pada ilmu pengetahuan dan membantu orang lain. Ada beberapa alasan mengapa seseorang dengan tingkat kebugaran rendah ingin berkontribusi pada ilmu pengetahuan, diantaranya ingin berbagi pengetahuan

dengan orang lain, ingin membantu mendorong penelitian lebih lanjut pada bidang tertentu, ingin menggunakan pengalaman mereka untuk membantu orang lain yang menghadapi tantangan serupa, ingin membagikan pengalaman dan temuan mereka melalui karya ilmiah, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa keinginan untuk berkontribusi pada ilmu pengetahuan bisa menjadi motivasi yang kuat dalam aktivitas akademis.

Berdasarkan penjelasan dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat motivasi dan kebugaran tidak selalu sederhana dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Oleh karena itu, strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi peserta dalam menulis karya ilmiah harus mempertimbangkan faktor-faktor individual dan kontekstual. Beberapa strategi yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut.

- Memberikan topik penelitian yang menarik dan relevan

  Peserta yang tertarik dengan topik penelitian mereka akan lebih cenderung untuk termotivasi untuk mengerjakannya. Ketertarikan tersebut berasal dari berbagai sumber mulai dari minat pribadi, relevansi dengan bidang studi mereka, potensi yang dapat diambil dari penelitian tersebut, dan sebagainya. Dalam bidang akademik atau ilmiah, tingkat motivasi peserta berperan penting dalam menentukan kualitas dan keberhasilan dari penelitian tersebut. Peserta yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi cenderung akan lebih berkomitmen, mengumpulkan data, serta lebih kreatif dalam merumuskan solusi. Oleh karena itu, sangat penting bagi peneliti atau pembimbing untuk memilih topik penelitian yang akan diambil agar dapat memicu minat dan motivasi peserta penelitian.

- Memberikan bimbingan dan dukungan yang memadai

  Peserta yang merasa mendapat dukungan oleh pembimbing atua rekan akan lebih cenderung untuk termotivasi menyelesaikan penelitian mereka. Bimbingan yang memadai dapat berupa arahan, umpan balik, dan saran yang membangun untuk membantu peserta penelitian mengatasi tantangan dan mengembangkan proyek penelitiannya. Pembimbing yang baik juga dapat membantu peserta penelitian dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya, mengatasi hambatan yang muncul, dan memperbaiki kualitas penelitian. Selain itu, dukungan dari rekan penelitian juga penting karena mereka dapat menjadi sumber inspirasi, bantuan praktis, atau bahkan hanya sekedar pendukung emosional. Ketika peserta penelitian merasa didukung oleh pembimbing dan rekan mereka, mereka akan cenderung lebih percaya diri, termotivasi, dan lebih memungkinkan untuk tetap fokus dalam menyelesaikan penelitian mereka. Oleh karena itu, penting bagi pembimbing dan rekan penelitian untuk memberikan dukungan yang memadai kepada peserta penelitian agar mereka berhasil menyelesaikan proyek penelitiannya.

- Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif

  Lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu peserta untuk fokus dan berkonsentrasi pada penelitian yang sedang mereka kerjakan. Lingkungan belajar yang kondusif mencakup berbagai faktor, seperti suasana yang tenang, fasilitas yang memadai, dukungan sosial, dan kebebasan untuk berkonsentrasi. Selain itu, fasilitas yang memadai seperti ruang kerja yang nyaman, akses ke sumber daya dan peralatan penelitian yang diperlukan juga berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peserta penelitian yang memiliki akses mudah ke fasilitas tersebut akan lebih mudah untuk menjalankan penelitian mereka dengan lancar dan efisien.

- Memberikan penghargaan atas pencapaian yang diraih

  Penghargaan atas pencapaian dapat membantu mendorong seseorang untuk mengerjakan penelitian mereka hingga tuntas. Hal ini berkaitan dengan psikologi penghargaan di mana seseorang cenderung merasa termotivasi untuk melakukan tindakan yang menghasilkan penghargaan atau pujian. Penghargaan tersebut dapat berupa pengakuan, pujian, atau intensif lainnya yang diberikan kepada peserta penelitian sebagai bentuk apresiasi atas prestasi mereka dalam proyek penelitian. Secara keseluruhan, memberikan atas penghargaan atas pencapaian merupakan strategi yang efektif dalam mendorong peserta penelitian untuk terus mengerjakan proyek penelitian mereka dengan semangat dan dedikasi yang tinggi.

Dalam pembuatan karya ilmiah, hubungan antara motivasi peserta dan kondisi kebugaran tubuh dapat menjadi faktor yang kompleks. Meskipun keadaan kebugaran seseorang rendah, tetapi dapat memicu motivasi yang tinggi. Sebaliknya, kondisi kebugaran

yang tinggi belum tentu menjamin tingkat motivasi yang konsisten. Meskipun demikian, peserta dengan kondisi kebugraran yang rendah mungkin menghadapi tantangan fisik yang lebih besar karena mereka sering kali membutuhkan kemampuan yang tinggi dalam mengatasi hambatan tersebut. Di sisi lain, seseorang dengan kondisi kebugaran yang tinggi mungkin cenderung memiliki motivasi yang lebih stabil tetapi bisa jadi kurang memiliki dorongan yang kuat untuk melebihi batasan mereka sendiri.

Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang efektif untuk memanfaatkan hubungan antara tingkat motivasi dan kondisi kebugaran yakni dengan memperkuat keduanya secara bersamaan. Hal ini dapat dilakukan dengan merancang program penelitian yang menyertakan komponen-komponen yang mendorong motivasi, seperti penekanan pada tujuan yang bermakana dan ke arah positif diiringi dengan memperhatikan kebugaran fisik melalui beberapa usaha seperti olahraga teratur, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup. Dengan demikian, strategi ini tidak hanya mengoptimalkan kinerja penelitian peserta, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil pengukuran dengan alat ukur *Nordic Body Map* menunjukkan kondisi peserta tidak ada kelelahan yang berarti, hal ini dilihat dari nilai pada MSDs secara umum pada kategori tidak ada kelelahan otot (MSDs) yang berarti. Angka kelelahan yang muncul masih berada pada klasifikasi rendah. Tubuh yang bugar membuat peserta dapat melaksanakan belajar dan beraktivitas dengan maksimal.

Hasil pengukuran motivasi dengan MSLQ menunjukkan nilai diatas 50% atau berada 25% dari ambang atas. Motivasi peserta dari aspek ekstrinsik, intrinsik, *task value* dan kemandirian belajar (SDLR) dengan nilai diatas 70% menunjukkan motivasi peserta *workshop* tinggi sesuai harapan pimpinan meskipun pada awal *workshop* motivasi beberapa peserta rendah.

Saran

Terhimpun saran dan pendapat dari seluruh peserta bahwa dari segi sarana dan prasarana pendidikan menyatakan perlu adanya peningkatan kualitas internet, 90% peserta merasa suasana *workshop* tidak monoton atau menyenangkan, pengetahuan akademik 98 % peserta merasa meningkat, 88 % peserta merasa masih perlu waktu *workshop* ditambah untuk memantapkan dan menambah materi penulisan daftar pustaka dan sitasi, dan peraturan urusan dinas dalam terkait kemandirian 92 % peserta menyatakan berharap tidak terlalu formal seperti pendidikan dasar dengan harapan peserta dapat membuat tugas dari Widyaiswara dengan maksimal. *Workshop* pada masa mendatang disarankan menggunakan seleksi, *workshop* karya tulis ilmiah dilaksanakan dengan dua level yaitu madya dan utama, perlu penambahan materi cara memasukkan bibliografi secara otomatis, materi Bahasa Indonesia dengan dasar EYD. Selain itu, diperlukan adanya pemeriksaan melalui kuesioner *tool* NBM bagi seluruh peserta didik yang ada di lingkungan Kementerian Pertahanan Republik Indonesia maupun kementerian lainnya. Hal ini diperlukan untuk mengetahui latar belakang atau Riwayat penyakit yang berkaitan dengan postur dan tulang belakang peserta sehingga dapat dijadikan pedoman bagi instruktur untuk menempatkan posisi duduk atau pemberian beban pelatihan kepada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Alsa, A., Hidayatullah, A. P., & Hardianti, A. (2021). Strategi Belajar Kognitif Sebagai Mediator Peran Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7(1), 99–114. https://doi.org/10.22146/gamajop.62623

Bambang, E., & Atmojo, T. (2020). Analisis Nordic Body Map terhadap Proses Pekerjaan Penjemuran Kopi oleh Petani Kopi. Jurnal Mahasiswa Teknik Industri, 3(1).

Dewi, N. F. (2020). Identifikasi Risiko Ergonomi dengan Metode Nordic Body Map terhadap Perawat Poli RS X. In Jurnal Sosial Humaniora Terapan (Vol. 2, Issue 2).

Ningrum, R. K. (2021). Validitas dan Reliabilitas Motivated Strategies for Learning Questionaire (MSLQ) pada Mahasiswa Kedokteran. PENDIPA Journal of Science Education, 5(3), 421–425. https://doi.org/10.33369/pendipa.5.3.421-425

Nugroho, Y. A. (2017, October 10). Sejarah Dibalik Semboyan "Mens Sana In Corpore Sano" - MerahPutih. Merahputih.Com. https://merahputih.com/post/read/sejarah-dibalik-semboyan-mens-sana-in-corpore-sano

Pencarian - KBBI VI Daring. (n.d.). Retrieved March 31, 2024, from https://kbbi.kemdikbud.go.id/

Permenpan Nomor 1 Tahun 2023. (2023).

Rahman, S. (2021). Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar “Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0” Pentingnya Motivasi Belajat dalam Meningkatkan Hasil Belajar.

Siskayanti, N. K., & Sanica, I. G. (2022). Pengaruh Fleksibilitas Kerja, Motivasi Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan BPJS Ketenagakerjaan Bali Denpasar Selama Work from Home. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, 7(1), 92–108. https://doi.org/10.17509/jpm.v7i1.43723

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. In Alfabeta (1st ed.). Alfabeta. https://digilib.stekom.ac.id/ebook/view/METODE-PENELITIAN-KUANTITATIF-KUALITATIF-DAN-RND

Syakoer, M. (2023). Integritas yang Kokoh dalam Membentuk Kepribadian ASN. J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains), 8(1), 922. https://doi.org/10.33087/jmas.v8i1.1187

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara. (2023).