

**OUTBOND SEBAGAI SARANA
MENINGKATKAN
KESEHATAN JASMANI DAN
ROHANI DI PERUSAHAAN PT
GARUDA PRIMA SENTOSA**

Jurnal Analisa Sosiologi

Oktober 2019, 8(2): 213-224

Sri Hilmi Pujihartati¹, Mahendra Wijaya², Thomas Aquinas Gutama³

Abstract

This study is motivated by the fact that the technical arrangements of work in the company determine the majority of the physical expenditure of the company's employees. As a result, company employees will experience psychological tension due to the degree of physical expenditure of the company's employees. In connection with this background there needs to be an activity as a means to improve the physical and spiritual health of employees at PT Garuda Prima Sentosa. This study method is outbound. The analysis was conducted with a qualitative descriptive approach. With these outbound activities, the aim is to improve the physical and spiritual health of employees and foster work spirit among employees of PT Garuda Prima Sentosa. The benefits achieved are maintaining the physical and spiritual health of employees and maintaining the morale of the employees of PT Garuda Prima Sentosa.

Keywords: Outbound, Physical and Mental Health, Spirit of Work

Abstrak

Studi pada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh adanya fakta bahwa pengaturan teknis pekerjaan di perusahaan menentukan sebagian besar derajat pengeluaran tenaga fisik dari karyawan perusahaan. Akibatnya karyawan perusahaan akan mengalami ketegangan psikis akibat derajat pengeluaran tenaga fisik karyawan perusahaan. Berkaitan dengan latar belakang tersebut perlu adanya suatu kegiatan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karyawan di PT Garuda Prima Sentosa. Metode studi ini adalah dengan melakukan outbound. Analisis dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dengan kegiatan outbound tersebut maka tujuannya untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karyawan dan menumbuhkan semangat kerja di kalangan karyawan PT Garuda Prima Sentosa akan tercapai.

^{1,2,3}Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Sebelas Maret
¹srihilmi@staff.uns.ac.id

Adapun manfaat yang tercapai adalah terjaganya kesehatan jasmani dan rohani karyawan dan menjaga semangat kerja karyawan PT Garuda Prima Sentosa.

Kata Kunci: Kegiatan Outbond, Kesehatan Jasmani dan Rohani, Semangat Kerja Karyawan

PENDAHULUAN

Studi ini dilatarbelakangi oleh adanya fakta bahwa teknis pekerjaan di perusahaan menentukan seberapa jauh tingkat kejenuhan tenaga fisik dari karyawan perusahaan. Akibatnya karyawan perusahaan akan mengalami ketegangan psikis akibat derajat pengeluaran tenaga fisik karyawan perusahaan.

Karyawan perusahaan tidak dapat dipisahkan hubungannya dengan teknologi. Teknologi memberikan dampak terhadap aktivitas buruh atau karyawan di dalam suatu perusahaan. Dampak teknologi terhadap aktivitas buruh di dalam perusahaan tercermin dalam penjelasan berikut ini. Pertama, teknis pekerjaan menentukan derajat pengeluaran tenaga fisik yang diperlukan. Kedua, teknis pekerjaan memengaruhi laju pekerjaan dan aktivitas-aktivitas pekerja. Susunan teknis produksi memengaruhi tingkat keahlian yang diperlukan daripada pekerja. Ketiga, teknis pekerjaan menentukan derajat spesialisasi dan pembagian kerja serta penyusunan pola otoritas pekerja. Keempat, Ciri-ciri teknologi pada pekerjaan memengaruhi kontak dan komunikasi (interaksi sosial) dari para pekerja baik didalam maupun diluar perusahaan (Wijaya, 2012).

Menurut Schneider (1986) pengaruh teknologi terhadap peran buruh dalam industri terdapat setidaknya lima ketegangan, yaitu: Ketegangan yang timbul dari kondisi fisik perannya, Ketegangan yang timbul karena keinginannya untuk memperoleh status sosial yang terhormat tidak tercapai, Ketegangan yang timbul karena ketidakmampuannya mendapat respons emosional yang memuaskan untuk memperoleh penghargaan, Ketegangan yang timbul karena keinginannya bebas dari ketergantungan tidak tercapai dan Ketegangan yang timbul karena rasa tidak aman. Dapat disimpulkan bahwa buruh mengalami tekanan jasmani dan rohani di dalam perusahaan.

Buruh adalah tenaga kerja operasional yang kedudukannya paling bawah dalam hierarki perusahaan. Peran buruh berhubungan secara langsung dengan kondisi tempat kerja, perintah atasan langsung (mandor), kesehatan keselamatan kerja, upah, jaminan sosial, status pekerjaan, dan lain-lain. Tujuan buruh bekerja yang utama adalah upah dan kondisi fisik serta sosial buruh yang nyaman di tempat kerjanya. Buruh juga mendefinisikan tentang pekerjaan yang 'baik' dan 'buruh'.

Teori yang digunakan dalam studi ini adalah teori peran buruh industri tentang sikap buruh dalam mendefinisikan iri-ciri pekerjaan yang baik dan yang buruk. Ciri-ciri pekerjaan yang baik bagi buruh diantaranya adalah pekerjaan teratur, mandor yang ramah dan pantas, kesempatan bekerja luas, kebebasan berorganisasi, hubungan pribadi menyenangkan, manajemen mengenal setiap pribadi karyawan, dan kesehatan serta keselamatan kerja terjamin. Sedangkan ciri-ciri pekerjaan yang buruk bagi buruh diantaranya adalah pekerjaan tidak teratur, mandor yang suka mendesak, kesempatan bekerja dibatasi, ketidakbebasan berorganisasi, hubungan impersonal, manajemen tidak mengenal setiap pribadi karyawan, dan kesehatan serta keselamatan kerja tidak terjamin (Wijaya, 2012).

Dalam mengatasi ketegangan akibat tekanan jasmani dan rohani di dalam perusahaan perlunya dibentuk kelompok informal. Contoh kelompok informal di dalam perusahaan adalah kelompok olahraga, kelompok seni, dan kelompok keagamaan. Kelompok informal tersebut mempunyai aktivitas-aktivitas yang dapat memberikan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Fungsi kelompok informal dalam perusahaan adalah memberikan kepada buruh (1) pembebasan dari rasa bosan dan keletihan; (2) kesempatan untuk mendapat status; (3) respons emosional yang semakin banyak; (4) kesempatan mendapat kebebasan ; dan (5) rasa aman yang semakin meningkat (Sejati dan Wijaya, 2015).

Kelompok informal adalah fasilitas yang ada didalam perusahaan untuk menunjang aktivitas-aktivitas jasmani dan rohani, sedangkan fasilitas yang ada diluar perusahaan yang memiliki manfaat yang sama adalah outbound. Outbound sama halnya dengan kelompok informal olahraga didalam perusahaan.

Outbound dapat dimaknai sebagai petualangan dan permainan. Outbound adalah kegiatan luar ruangan yang bertujuan untuk relaksasi atau melepaskan ketegangan, dengan rangkaian petualangan dan permainan yang relatif ringan. Sedangkan istilah outbound yang sering digunakan merupakan kegiatan luar ruangan yang ekstrem. Dalam outbound, petualangan yang disodorkan adalah petualangan yang memiliki tingkat kesulitan tertentu sehingga mampu memacu adrenalin (Susanta, 2010).

Outbound dapat dikategorikan sebagai pendidikan rekreasi. Outbound tidak hanya dilihat sebagai aktivitas fisik untuk mengurangi ketegangan. Tetapi juga dapat dilihat sebagai sarana pembelajaran terhadap nilai dan karakter yang konstruktif. Boyett dan Boyett (1998), bahwa setiap proses belajar yang efektif memerlukan tahapan-tahapan berikut ini (1) Pembentukan pengalaman (Experience) (2) Perenungan pengalaman (Reflect) (3) Pembentukan Konsep (Form Concept) (4) Pengujian Konsep (Test Concept).

Outbound dapat terbagi kedalam dua jenis, yaitu Real Outbound dan Fun Outbound. Real Outbound yaitu peserta memerlukan ketahanan dan tantangan fisik besar untuk menjalani petualangan yang mendebarkan dan penuh tantangan. Fun Outbound yaitu kegiatan di alam terbuka yang hanya melibatkan permainan ringan, menyenangkan dan berfokus pada penanaman nilai solidaritas sertakarakter yang sejenis.

Dalam penanaman nilai dan karakter pada fun outbound, salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan permainan tradisional. Nilai empati dalam permainan tradisional dapat membentuk karakter kepedulian sosial dan kerja sama yang baik (Wijaya dan Pujihartati, 2018). Permainan tradisional yang dapat dilakukan di dalam outbound dapat menanamkan nilai-nilai demokratis kepada pesertanya (Pujihartati dan Wijaya, 2018).

Outbound memiliki dampak signifikan bagi karyawan. Outbound dapat meningkatkan semangat menjadi pemimpin dan komunikasi. Pengalaman dalam kegiatan outbound ini juga memberikan masukan yang positif, pengalaman ini dimulai manakala sebuah kelompok harus mencapai suatu tujuan bersama dan menghadapinya secara bekerja sama (Imania, 2015).

Berkaitan dengan latar belakang tersebut maka perlu adanya suatu kegiatan outbound sebagai sarana meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani

di PT Garuda Prima Sentosa. Outbound yang dilaksanakan dalam studi ini termasuk dalam jenis Fun Outbound.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi partisipatif. Studi partisipatif adalah studi dimana semua elemen dalam studi ini, yaitu karyawan perusahaan yang menjadi peserta outbound, instruktur outbound dan tim studi ikut terlibat. Metode ini disebut juga dengan *experimental learning* (belajar dengan eksperimen). Outbound dilaksanakan pada hari Minggu, 1 September 2019 di Agrowisata Amanah, Karanganyar.

Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang meliputi deskripsi hasil dan pembahasan dari studi yang dilakukan. Strategi penelitian deskriptif kualitatif didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong, 2007). Hasil dan pembahasan dianalisis berdasarkan teori yang digunakan dalam studi ini. Tujuan umumnya adalah meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karyawan serta menumbuhkan semangat kerja di kalangan karyawan PT Garuda Prima Sentosa. Tujuan khusus studi ini adalah menjaga stabilitas kesehatan jasmani dan rohani karyawan serta menjaga semangat kerja untuk keberlangsungan produksi PT Garuda Prima Sentosa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Outblound telah dilaksanakan di Agrowisata Amanah. Karanganyar pada tanggal 1 September 2019. Pelaksanaan outbound dilaksanakan dengan melakukan permainan maupun gerakan yang dapat meningkatkan kerjasama tim, kesehatan jasmani dan rohani. Banyak permainan yang telah dilaksanakan dalam outbound untuk mencapai tujuan utamanya. Dalam tulisan ini dijelaskan lima jenis permainan outbond.

1. Senam Penguin

Senam penguin berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain gerakan, musik juga menjadi faktor yang meningkatkan semangat.

Senam penguin terdiri dari berbagai macam gerakan. gerakan – gerakan senam penguin terdiri 5 variasi, yaitu Gerakan Mutar Badan, Gerakan Tangan Menggulung, Gerakan Kepak sayap, Gerakan Putar Kepala, dan Gerakan Kaki. Variasi gerakan ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Ernam, 2018).



Gambar 1. Senam Penguin

Senam penguin memiliki berbagai macam gerakan. gerakan – gerakan senam penguin terdiri 5 variasi, yaitu (1) Gerakan Kepak sayap, dimana gerakan ini cukup menggerakkan kedua tangan 30 derajat di ikuti kaki jinjit ,seperti pak polisi memberi kode untuk memperlambat kendaraan. (2) Gerakan Putar Kepala, dimana gerakan ini hanya memutar kepala dari agak di condongkan ke depan, samping, kebelakang hingga ke empat arah. gerakan ini layaknya goyang tinatoon tapi bukan cuma sampai leher saja melainkan hingga perut. (3) Gerakan Mutar Badan, dimana Gerakan ini yang paling menarik kita bergerak seperti penguin ketika berjalan namun kita cukup memutar badan saja ke arah kiri lalu ke kanan. (4) Gerakan Tangan Menggulung, pada posisi ini tangan di lambai – lambaikan ke depan keadaan seperti menggulung benang layangan satu menarik benang tangan satunya menggulungnya. (5) Gerakan Kaki, Gerakan pamungkasnya dimana kaki diangkat sedikit (salah satu) sembari tangan menusuk – nusuk kearah bawah.

2. Kepala Naga

Permainan ini berfungsi untuk meningkatkan kekompakan dalam kelompok dan koordinasi tim. Setiap kelompok harus membuat barisan

memutar dan satu sama lain saling menyatu. Dalam permainan ini kekompakan kelompok diuji sehingga kelompok yang paling kompak dapat memenangkan permainan ini.



Gambar 2. Kepala Naga

Sedangkan untuk teknik permainan Kepala Naga adalah mintalah peserta membuat dua kelompok. Setiap kelompok harus membuat barisan memutar dan satu sama lain saling menyatu. Setiap kelompok harus saling berhadapan. Kemudian mendengarkan instruksi dari pemandu. Saat permainan dimulai, peserta harus bergegas untuk menunaikan misinya.

3. Train Balloon

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan kerjasama kelompok. Permainan dimainkan ber-kelompok dengan anggota kelompok 6-10 orang. Peserta berbaris satu banjar. Antara peserta satu dengan peserta lain diberi balon yang diletakkan pada belakang kepala dan dahi peserta yang ada di belakangnya. Peserta harus berjalan sampai garis finish.



Gambar 3. Train Balloon

Peserta tidak boleh menyentuh balon dengan tangan. Pada saat berjalan, balon tidak boleh jatuh. Apabila salah satu kelompok menjatuhkan balon sebelum garis finish, maka harus kembali ke garis start untuk mengulang. Kelompok yang sampai garis finish paling awal menjadi pemenangnya. Untuk menambah tantangan permainan ini, rute perjalanan dapat diberikan aral rintang (rintangan) berupa tali atau sesuatu yang mempersulit perjalanan peserta.

4. Spider Web

Permainan ini bertujuan untuk mengasah jiwa kepemimpinan, kemampuan empati, kemampuan memanfaatkan peluang, kemampuan meregulasi frustrasi, Perencanaan dalam melakukan tugas, Melatih ide dan kerjasama kelompok dalam menyelesaikan tugas, dan Membangun dan melatih komunikasi dengan teman.



Gambar 4. Spider Web

Cara Bermainnya adalah Seluruh peserta dari satu kelompok harus menyeberang dari sisi A ke sisi B dengan cara melalui lubang-lubang pada jaring yang ada di hadapannya. Masing-masing peserta silakan memilih lubang untuk dilewatinya. Lubang hanya boleh dilewati oleh satu peserta saja. Maksudnya, apabila satu peserta sudah memasuki satu lubang jaring, maka lubang tersebut tidak boleh dimasuki lagi. Jaring tidak boleh dikenai apapun. Baik oleh peserta yang memasuki lubang atau peserta yang tidak memasuki lubang walaupun hanya baju saja. Apabila ada peserta yang mengenai jaring

akan dianggap gagal, maka seluruh peserta yang sudah berada di sisi B harus balik lagi ke sisi A dan mengulang permainan lagi dari awal. Kelompok dianggap berhasil apabila seluruh peserta dari kelompok sudah berada di sisi B semuanya (<http://koleksigamesoutbound.blogspot.com>, 2015).

5. Samson dan Delilah

Permainan ini berfungsi untuk melatih konsentrasi dan kekompakan kelompok dan membentuk suasana akrab antar peserta. Permainan ini berkisar pada kisah Samson dan Delilah dan singa. Peserta dibagi menjadi dua tim dan berdiri dalam dua baris, dengan punggung mereka ke tim lain. Setiap tim memutuskan apakah mereka akan Samson, Delila atau singa, tanpa memberitahu tim lain. Mereka berbalik untuk menghadapi tim lain dan gaya tindakan mewakili siapa mereka.



Gambar 5. Samson dan Delilah

Misalnya, pose seksi bisa mewakili Delilah, menegangkan otot-otot bisa Samson, dan raungan ganas bisa mewakili singa. Delila mengalahkan Samson, Samson mengalahkan singa, dan singa kekalahan Delilah. Kadang-kadang, kelompok tidak akan mengalahkan yang lain karena mereka akan baik memilih untuk hal yang sama.

Pembahasan

Manfaat kegiatan outbound bagi karyawan PT. Garuda Prima Sentosa

Kegiatan outbound yang telah dilaksanakan dengan peserta utama karyawan PT. Garuda Prima Sentosa memiliki dampak yang signifikan

terhadap kesehatan jasmani dan rohani mereka. Koordinator HRD perusahaan tersebut, Arif, mengikuti kegiatan outbound ini dan merasakan manfaat yang menurutnya juga dirasakan oleh karyawan lain. Hal tersebut tercermin dalam pendapatnya bahwa:

“Kegiatan seperti ini sangat bagus sekali untuk karyawan kami. Selain menghilangkan kepenatan bekerja, kegiatan tersebut dapat lebih mengeratkan hubungan teamwork karyawan, tentu berdampak positif juga untuk kemajuan target produksi perusahaan. Dalam dunia industri, karyawan pasti mendapat beban tekanan mental dalam pengerjaan target output produk, standar SOP ketat, ataupun ketegangan dari gesekan-gesekan antar rekan atau atasan. Dalam rutinitas tersebut pasti timbul rasa bosan, capek, dan menurunnya semangat bekerja. Salah satu cara utk menurunkan beban stres tersebut adalah dengan dilaksanakannya kegiatan kemarin.”

Pernyataan tersebut sesuai dengan arah studi ini, dimana outbound dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi karyawan serta dapat dijadikan sarana dalam menanamkan karakter yang berguna pada kehidupan kerja karyawan sehari-hari. Hal tersebut dapat meningkatkan semangat kerja sehingga turut meningkatkan produktivitas perusahaan.

Kegiatan outbound dan produktivitas kerja

Setiap permainan outbound tersebut memiliki teknik pelaksanaan yang berimplikasi pada nilai-nilai diantaranya termasuk penguatan solidaritas atau kerja sama kelompok dan meningkatkan kesehatan jasmani serta rohani. Gerakan-gerakan yang enerjik dan tantangan permainan yang diberikan seperti dalam senam penguin, juga dalam permainan lain dapat meningkatkan kesehatan jasmani. Sedangkan dalam konteks peningkatan kesehatan rohani, permainan outbound dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan kepemimpinan yang tercermin dalam teknis permainan yang telah dijelaskan di atas.

Berdasarkan implikasi tersebut, Kegiatan outbound dapat membuat badan sehat jasmani dan rohani. Hal tersebut dapat meningkatkan semangat kerja, sehingga peningkatan tersebut berdampak pada peningkatan produktivitas maupun stabilitas produksi. Temuan tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Wijaya (2012), dimana buruh akan menjadi senang atau

semangat dan produktif jika sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan. Ciri-ciri pekerjaan yang baik bagi buruh diantaranya adalah pekerjaan teratur, mandor yang ramah dan pantas, kesempatan bekerja luas, kebebasan berorganisasi, hubungan pribadi menyenangkan, manajemen mengenal setiap pribadi karyawan, dan kesehatan serta keselamatan kerja terjamin. Kegiatan outbound dapat digolongkan memenuhi kriteria ciri-ciri pekerjaan yang baik pada kriteria hubungan pribadi yang menyenangkan dan kesehatan serta keselamatan kerja terjamin.

Selain itu, kegiatan outbound dapat dimasukkan permainan yang bersifat tradisional. Permainan tradisional dapat menanamkan nilai-nilai demokratis (Pujihartati dan Wijaya, 2018), karakter solidaritas sosial (Wijaya dan Pujihartati, 2018), dan nilai-nilai kepemimpinan. Dalam kegiatan outbound dapat disisipi dengan permainan-permainan tradisional disamping permainan-permainan modern. Permainan tradisional yang dimaksud adalah seperti egrang, dakon, dan sebagainya yang dapat meningkatkan rasa persaudaraan serta sportivitas dalam kelompok.

Nilai dan karakter tersebut sangat berguna dalam dunia kerja atau kehidupan kerja karyawan sehari-hari seperti dalam pemecahan masalah-masalah bisnis maupun komunikasi dan koordinasi antar karyawan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari studi ini adalah Kegiatan outbound yang berupa fun outbound yang dilaksanakan di Agrowisata Amanah dengan peserta utama adalah karyawan perusahaan dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan semangat kerja karyawan di perusahaan PT Garuda Prima Sentosa. Kegiatan outbound dapat meningkatkan semangat kerja karyawan dan menanamkan nilai-nilai yang berguna dalam keseharian kerja karyawan sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- 30 *Contoh Ice Breaking Indoor, Outdoor, Simple, Menarik* (Terbaru)
<https://thegorbalsla.com/contoh-ice-breaking/> Diakses pada 13
Agustus 2019

95. *SPIDER WEB* <http://koleksigamesoutbound.blogspot.com/2015/05/95-spider-web.html?m=0> Diakses pada 6 September 2019
- Boyett, J. & Boyett. J. 1998. *The Guide: The Best Idea Of The Top Management Thinkers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Ernam. 2018. *Senam Pinguin Membuat Peserta Tertawa dan Sehat*. <https://pwmu.co/52429/02/02/senam-pinguin-membuat-peserta-tertawa-dan-sehat/> Diakses pada 13 Agustus 2019
- Imania, Kuntum An Nisa. 2015. Hubungan Antara Pealatihan Outbound Dengan Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Pendidikan Matematika* Volume 4, Nomor 2, Mei 2015
- Moleong, Lexy. J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Pujihartati, Sri Hilmi dan Mahendra Wijaya. 2018. Traditional Game Tools to Support Democratic Values. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 241: Atlantis Press
- Schneider, Eugen V. 1986. *Sosiologi Industri*. [Terj. Ginting]. Aksara Persada
- Sejati, Arief Nurrahman dan Wijaya, Mahendra. 2015. Peran buruh dalam kesejahteraan sosial perusahaan PT. Senang Kharisma Textile (Studi Kasus Kewajiban, Upah, Jaminan Sosial, dan Fasilitas Kesejahteraan Buruh di PT. Senang Kharisma Textile, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar, Solo). *Jurnal Sosiologi DILEMA*, Vol. 30, No. 1
- Susanta, Agustinus. 2010. *Outbound Profesional*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Wijaya, Mahendra dan Pujihartati, Sri Hilmi. 2018. The Value of Empathy in Javanse Traditional Games as Formation of Social Care in Urban Youth Generation. *Proceeding Internasional Seminar on Recent Language, Literature, and Local Cultural Studies* (BASA 2018) published by Atlantis Press
- Wijaya, Mahendra. 2012. *Pengantar Sosiologi Industri*. Surakarta: UNS Press.