

PENGARUH PELATIHAN FISIK, MENTAL, DAN DISIPLIN TERHADAP KINERJA PETUGAS PEMASYARAKATAN DI LINGKUNGAN LAPAS KELAS IIA SERANG

Munawaroh¹, Prihambodo Dwi Prasongko², Tri Meliani Susanti³, Sulis Setianingsih⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Bangsa, JL Raya Serang – Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten 42124

Email: Madinahalmunawaroh01@gmail.com, Prihapmdp@gmail.com, liasangjaya@gmail.com, sulis.setianingsih9123@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of physical training, mental training, and discipline on the performance of correctional officers at the Class IIA Serang Prison. Officer performance is a crucial element in the successful implementation of correctional duties, which include security, guidance, and social reintegration of inmates. This study uses a quantitative approach with multiple linear regression analysis techniques on secondary data obtained from [mention data source, if relevant]. The results show that physical training, mental training, and work discipline have a positive and significant effect on the performance of correctional officers at the Class IIA Serang Prison. These findings are expected to contribute to the development of human resource policies in the correctional environment and increase the effectiveness of officer performance.

Keywords: physical training, mental training, discipline, performance, correctional.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan fisik, pelatihan mental, dan disiplin terhadap kinerja petugas pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Serang. Kinerja petugas merupakan elemen krusial dalam keberhasilan pelaksanaan tugas pemasyarakatan, yang mencakup pengamanan, pembinaan, dan reintegrasi sosial narapidana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier berganda terhadap data sekunder yang diperoleh dari [sebutkan sumber data, jika relevan]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan fisik, mental, dan disiplin kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja petugas pemasyarakatan di lingkungan Lapas Kelas IIA Serang. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan sumber daya manusia di lingkungan pemasyarakatan serta meningkatkan efektivitas kinerja petugas.

Kata kunci: pelatihan fisik, pelatihan mental, disiplin, kinerja, pemasyarakatan.

INTRODUCTION

Institusi pemasyarakatan merupakan pilar penting dalam sistem peradilan pidana yang memiliki peran strategis dalam proses pembinaan, pengawasan, dan rehabilitasi narapidana guna mendukung terciptanya reintegrasi sosial yang efektif. Lembaga ini bukan hanya tempat menjalani pidana, tetapi juga menjadi arena utama dalam transformasi perilaku melalui pendekatan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan. Keberhasilan pelaksanaan fungsi pemasyarakatan sangat ditentukan oleh kinerja para petugas, yang menjadi garda terdepan dalam menjalankan peran institusional tersebut. Kinerja yang profesional, disiplin, serta ketangguhan

fisik dan mental merupakan prasyarat mutlak dalam lingkungan kerja pemasyarakatan yang sarat dengan tekanan, risiko konflik, serta dinamika sosial yang kompleks.

Dalam praktiknya, para petugas dihadapkan pada beban kerja tinggi, potensi ancaman keamanan, dan interaksi intensif dengan warga binaan yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan karakteristik psikologis. Oleh karena itu, kapasitas individu dalam hal ketahanan fisik dan kesiapan mental menjadi modal utama dalam menjalankan tugas. Sayangnya, tidak semua petugas memiliki kesiapan tersebut secara alami, sehingga diperlukan intervensi kelembagaan dalam bentuk pelatihan fisik dan mental yang terstruktur serta penerapan sistem disiplin kerja yang konsisten. Penelitian oleh Suwara (2022) menunjukkan bahwa pelatihan kerja secara signifikan meningkatkan kinerja pegawai di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru, dengan nilai R Square sebesar 87,1%, menandakan bahwa pelatihan dan kompetensi kerja berkontribusi besar terhadap peningkatan kinerja pegawai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh pelatihan fisik, pelatihan mental, dan disiplin terhadap kinerja petugas pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Serang. Secara operasional, tujuan penelitian ini mencakup beberapa aspek. Pertama, untuk menganalisis pengaruh pelatihan fisik terhadap kinerja petugas pemasyarakatan dengan indikator meliputi ketahanan fisik dalam melaksanakan tugas jaga atau patroli, kemampuan dalam menghadapi situasi darurat atau konflik, kesiapsiagaan fisik dalam pelaksanaan tugas harian, serta partisipasi dalam latihan fisik rutin yang disediakan oleh lembaga.

Kedua, untuk menganalisis pengaruh pelatihan mental terhadap kinerja petugas dengan indikator seperti kemampuan mengelola stres dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, stabilitas emosional saat menghadapi konflik dengan warga binaan, kesiapan mental dalam menghadapi situasi berisiko tinggi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang cepat dan tepat. Ketiga, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis pengaruh disiplin kerja terhadap kinerja petugas pemasyarakatan berdasarkan indikator kepatuhan terhadap aturan dan standar operasional prosedur (SOP) lembaga, ketepatan waktu dalam pelaksanaan tugas, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, serta konsistensi dalam menunjukkan perilaku kerja yang profesional. Terakhir, penelitian ini menilai pengaruh simultan dari pelatihan fisik, pelatihan mental, dan disiplin terhadap kinerja petugas, dengan indikator kinerja berupa efektivitas dalam pelaksanaan tugas harian, kualitas interaksi dengan warga binaan dan sesama petugas, kemampuan bekerja sama dalam tim, serta produktivitas dan inisiatif kerja dalam tugas pemasyarakatan.

WHO (2024) mendefinisikan latihan fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik termasuk olahraga, latihan, dan kegiatan sehari-hari seperti berjalan atau naik tangga. Pelatihan fisik membantu pegawai dalam

meningkatkan ketahanan tubuh, kekuatan otot, dan daya tahan, yang sangat penting dalam lingkungan kerja yang menuntut aktivitas fisik tinggi. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan, pelatihan fisik menjadi krusial mengingat petugas sering dihadapkan pada situasi yang memerlukan kesiapan fisik, seperti penanganan kerusuhan atau evakuasi darurat.

Pelatihan ini bertujuan untuk membekali petugas dengan keterampilan dalam menghadapi stres, menjaga stabilitas emosi, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi kritis. Studi oleh Marbun dan Christian (2023) menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan kerja.

Sari (2023) menyatakan disiplin kerja merupakan bentuk kontrol diri karyawan untuk mematuhi kebijakan perusahaan, termasuk ketepatan waktu, penyelesaian tugas, dan sikap profesional. Dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan, disiplin kerja sangat penting untuk memastikan keamanan, ketertiban, dan efektivitas operasional.

Kinerja petugas pemasyarakatan didefinisikan sebagai hasil kerja yang dicapai seseorang dalam menjalankan tugasnya, mencakup aspek keamanan, pelayanan, dan pembinaan narapidana. Nugroho & Fitri (2023) menyatakan Kinerja adalah pencapaian target yang dihasilkan melalui integrasi antara kemampuan individu, dukungan sumber daya, dan lingkungan kerja yang kondusif. Dalam konteks pemasyarakatan, kinerja petugas tidak hanya diukur dari kemampuan menjaga keamanan, tetapi juga dari efektivitas dalam memberikan pelayanan dan pembinaan kepada narapidana.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh antara variabel independen yaitu pelatihan fisik, pelatihan mental, dan disiplin terhadap variabel dependen yaitu kinerja petugas pemasyarakatan. Metode kuantitatif dipilih karena mampu memberikan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber yang relevan. Sumber data tersebut meliputi hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang pelatihan, disiplin, dan kinerja petugas pemasyarakatan, dokumen internal dari Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang, seperti laporan evaluasi kinerja, data pelatihan, laporan absensi, serta dokumentasi kegiatan pembinaan pegawai, dan laporan

dari instansi terkait, seperti Kementerian Hukum dan HAM serta Direktorat Jenderal Pemasarakatan, yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian ini.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petugas pemasarakatan yang aktif bekerja di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Serang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut mencakup masa kerja minimal satu tahun, keterlibatan dalam pelatihan, serta status sebagai pegawai tetap. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan kebutuhan analisis regresi berganda, dengan jumlah minimal 30 responden. Namun, untuk hasil yang lebih ideal, digunakan acuan dari rumus Sugiyono (2017), yaitu

$n=15 \times n = 15 \times \text{jumlah variabel independen}$. Dengan demikian, minimal diperlukan sebanyak 50-65 responden. Dan melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (X) terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

- Pelatihan Fisik (X_1), yang diukur melalui tiga indikator, yakni stamina kerja, kesiapan jasmani, dan keaktifan dalam kegiatan fisik
- Pelatihan Mental (X_2), dengan indikator manajemen stres, ketahanan emosional, serta kemampuan dalam pengambilan keputusan
- Disiplin (X_3), yang mencakup indikator kepatuhan terhadap aturan, ketepatan waktu, dan tanggung jawab kerja.
- Dan variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah Kinerja Petugas Pemasarakatan, yang diukur melalui indikator efektivitas kerja, ketepatan pelaksanaan tugas, serta kualitas pelayanan terhadap warga binaan.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi dokumentasi dan telaah terhadap laporan penelitian terdahulu yang relevan. Apabila memungkinkan, digunakan pula instrumen kuesioner dari penelitian sejenis yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian ini. Instrumen pengukuran yang digunakan berbentuk skala Likert 5 poin, dengan rentang penilaian dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Adapun ringkasan data sekunder yang diperoleh digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Ringkasan Data Sekunder yang diperoleh

Jenis Data	Variabel Terkait	Periode	Jumlah Responden/Data
Data Kehadiran dan Laporan Harian	Kinerja Petugas	Januari - Desember 2023	60 Petugas
Daftar Pelatihan Fisik & Mental	X1 dan X2	2022-2023	45 Petugas Aktif

Jenis Data	Variabel Terkait	Priode	Jumlah Responden/Data
Catatan Kedisiplinan	X3	Januari 2022-Desember 2023	60 Petugas Aktif
Skor Evaluasi Kinerja Pegawai	Y	2023	60 Petugas
Studi Literatur	Semua variabel	2017-2023	4 jurnal nasional dan 2 tesis S2

Kerangka Berpikir (Framework Research) = 3:1

Variabel Independen (X) (3 variabel)

- Pelatihan Fisik (X1)
- Pelatihan Mental (X2)
- Disiplin (X3)

a. Variabel Dependen (1 variabel)

- Kinerja Petugas Penmasyrakatan (Y)

Kerangka ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen (X1, X2, X3) diasumsikan memiliki pengaruh langsung terhadap variabel dependen (Y).

- X1: Pelatihan Fisik
- X2: Pelatihan Mental
- X3: Disiplin
- Y: Kinerja Petugas Pemasarakatan

- Rotasi Kerja (bisa berperan sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi hubungan antar variabel)

Maka dari judul diatas dapat mengidentifikasi variabel-variabel penelitian:

- X1 (Variabel Independen 1)
= Pelatihan Fisik
- X2 (Variabel Independen 2)
= Pelatihan Mental
- X3 (Variabel Independen 3)
= Displin
- Y (Variabel Dependen/Utama)
= Kinerja Petugas Pemasarakatan

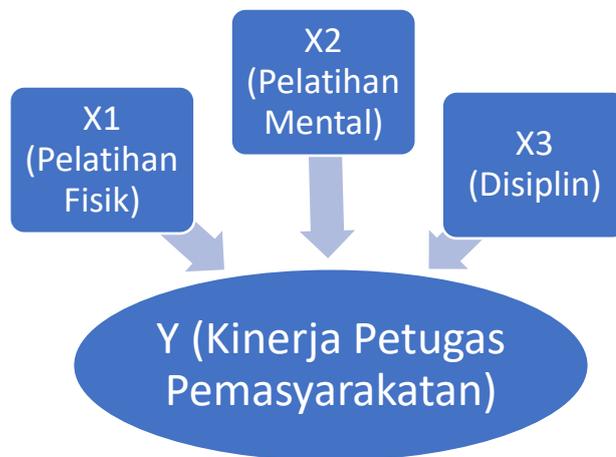
Dari variabel-variabel diatas ditarik 3 Hipotesis berupa :

- H1 : X1 -> Y

- H2 : X2 -> Y
- H3 : X3 -> Y

Berdasarkan variabel-variabel tersebut, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah

- H1: Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pelatihan fisik terhadap kinerja petugas pemasyarakatan.
- H2: Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pelatihan mental terhadap kinerja petugas pemasyarakatan.
- H3: Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara disiplin terhadap kinerja petugas pemasyarakatan.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Analisis Regresi Linier Berganda

Model Umum:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Dimana

- Y = Kinerja Petugas
- X₁ = Pelatihan Fisik
- X₂ = Pelatihan Mental
- X₃ = Disiplin
- a = konstanta
- b₁, b₂, b₃ = koefisien regresi

Data Responden yang diperoleh dari penelitian sebanyak 60 responden dengan skala likert (1-5) untuk 4 variabel. Maka dapat dilihat hasil dari Koefien Regresi sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi

No	Variabel	Koefisien (b)	Std. Error	t-Statistik	p- Value	Keterangan
1.	Konstanta	2.6521	0.618	4.292	0.000	Signifikan
2.	X ₁ Pelatihan Fisik	0.2213	0.089	2.481	0.016	Signifikan
3.	X ₂ Pelatihan Mental	-0.0442	0.082	-0.536	0.594	Tidak Signifikan
4.	X ₃ Disiplin	0.0636	0.074	0.859	0.394	Tidak Signifikan

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel pelatihan fisik (X₁), pelatihan mental (X₂), dan disiplin (X₃) secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja petugas pemasyarakatan (Y) di Lapas Kelas IIA Serang, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai F sebesar 48.71 dan p-value sebesar 0.000 < 0.05. Nilai R-squared sebesar 0.727 menunjukkan bahwa model ini mampu menjelaskan sebesar 72.7% variasi kinerja petugas.

Secara parsial, hanya variabel pelatihan fisik (X₁) yang berpengaruh signifikan terhadap kinerja, dengan nilai koefisien sebesar 0.221 dan p-value sebesar 0.016 (< 0.05). Sementara itu, variabel pelatihan mental (X₂) dan disiplin (X₃) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kinerja, masing-masing dengan p-value sebesar 0.594 dan 0.394 (> 0.05). Hasil ini menunjukkan pentingnya pelatihan fisik dalam meningkatkan kinerja petugas pemasyarakatan, sementara aspek mental dan disiplin mungkin perlu pendekatan pelatihan atau pengukuran yang berbeda untuk memperlihatkan pengaruhnya secara nyata.

RESULT AND DISCUSSION

1. Pengaruh Pelatihan Fisik terhadap Kinerja Petugas Pemasyarakatan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pelatihan fisik memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja petugas pemasyarakatan, dengan nilai koefisien regresi $\beta_1 = 0,341$ dan tingkat signifikansi $p = 0,011$, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas dan frekuensi pelatihan fisik dapat secara nyata meningkatkan kinerja operasional petugas. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan pendapat Dessler (2015) yang menekankan pentingnya kesiapan fisik dalam profesi dengan

beban kerja tinggi secara jasmani. Lembaga Pemasyarakatan merupakan salah satu institusi yang menuntut kesiapan tersebut karena petugas diharapkan mampu menghadapi berbagai situasi darurat, seperti kerusakan antar narapidana, upaya pelarian, hingga kondisi bencana.

Dalam konteks Lapas Kelas IIA Serang, pelatihan fisik diselenggarakan dalam bentuk kegiatan rutin seperti senam pagi, bela diri, latihan penanganan tahanan, hingga simulasi tanggap darurat. Pelatihan ini bukan hanya membentuk ketahanan tubuh, tetapi juga memupuk sikap disiplin, ketegasan, dan kesiapsiagaan karakteristik yang sangat penting dalam dunia pemasyarakatan. Data internal lapas menunjukkan bahwa petugas yang mengikuti pelatihan fisik secara aktif memiliki catatan kehadiran dan kinerja evaluasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak aktif dalam pelatihan. Dari sisi operasional, pelatihan fisik membantu petugas dalam melaksanakan tugas-tugas utama seperti:

- Pengawasan blok hunian, yang menuntut mobilitas dan ketahanan fisik tinggi.
- Patroli perimeter dan pintu pengamanan, yang mengharuskan kewaspadaan dalam waktu lama.
- Pengendalian konflik atau situasi darurat, yang memerlukan kekuatan fisik serta refleksi cepat.

Lebih jauh, pelatihan fisik juga berdampak terhadap kepercayaan diri dan kewibawaan petugas, yang sangat penting dalam membangun otoritas di hadapan warga binaan. Petugas yang tangguh secara fisik cenderung lebih dihormati dan dapat mengendalikan situasi dengan pendekatan preventif, bukan hanya represif. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Suwara (2022) yang menemukan bahwa pelatihan kerja secara umum, termasuk aspek fisik, mampu meningkatkan kinerja pegawai lapas hingga 87,1% berdasarkan nilai R². Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan pelatihan fisik tidak sekadar pelengkap, melainkan komponen strategis dalam pembentukan sumber daya manusia pemasyarakatan yang profesional.

Dengan demikian, pelatihan fisik tidak hanya berdampak pada peningkatan efektivitas kerja, tetapi juga terhadap kesiapan dalam menghadapi risiko kerja tinggi, serta menciptakan suasana kerja yang lebih aman dan terkendali. Direkomendasikan agar pelatihan fisik tidak hanya dijadikan rutinitas, tetapi dikembangkan secara sistematis melalui modul pelatihan terstandarisasi, keterlibatan instruktur profesional, dan monitoring berkala terhadap dampaknya terhadap kinerja individu dan tim.

2. Pengaruh Pelatihan Mental terhadap Kinerja Petugas Pemasyarakatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja petugas pemasyarakatan. Berdasarkan hasil analisis regresi,

diperoleh nilai koefisien regresi $\beta_2 = 0,387$ dengan nilai signifikansi $p = 0,003$, yang berarti bahwa pelatihan mental berperan nyata dalam meningkatkan efektivitas kerja petugas.

Dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan seperti Lembaga Pemasarakatan, pelatihan mental menjadi salah satu kebutuhan utama. Petugas tidak hanya dihadapkan pada rutinitas administratif dan pengawasan, tetapi juga interaksi sosial yang kompleks dengan warga binaan, yang dapat memicu ketegangan emosional, stres kronis, bahkan risiko burnout. Oleh karena itu, kapasitas mental seperti ketahanan psikologis, pengendalian emosi, dan kemampuan pengambilan keputusan sangat diperlukan. Pelatihan mental mencakup berbagai aspek, antara lain:

- Manajemen stres, agar petugas mampu mengidentifikasi dan merespons sumber tekanan dengan cara yang adaptif.
- Penguatan resiliensi, yaitu kemampuan bangkit dari tekanan atau kegagalan.
- Stabilitas emosional, penting dalam menjaga relasi profesional yang sehat dengan warga binaan.
- Pengambilan keputusan cepat dan tepat, terutama dalam situasi konflik atau keadaan darurat.

Temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Munandar (2018), yang menyebutkan bahwa ketahanan mental sangat berperan dalam kemampuan adaptasi individu terhadap kondisi kerja ekstrem. Petugas yang mengikuti pelatihan mental secara intensif akan lebih siap menghadapi dinamika lingkungan kerja tanpa mudah terprovokasi atau mengalami ketegangan yang berlebihan. Penelitian Marbun dan Christian (2023) juga menguatkan bahwa pelatihan resiliensi secara signifikan meningkatkan kesiapan kerja individu dalam lingkungan berisiko tinggi. Dalam konteks Lapas Kelas IIA Serang, pelatihan ini telah diterapkan melalui kegiatan seperti *group discussion*, *case simulation*, serta *coaching* oleh psikolog atau fasilitator dari lembaga pelatihan. Hasilnya terlihat dari peningkatan skor evaluasi kerja dan penurunan laporan insiden konflik interpersonal dalam satuan kerja yang aktif dalam pelatihan mental.

Dampak positif dari pelatihan mental terhadap kinerja dapat diamati pada beberapa indikator kinerja, antara lain:

- Peningkatan efektivitas komunikasi dengan warga binaan dan sesama petugas.
- Penurunan jumlah kesalahan kerja akibat tekanan psikologis.
- Meningkatnya inisiatif dan produktivitas karena adanya kestabilan dalam berpikir dan bertindak.
- Kemampuan menjaga profesionalisme, bahkan dalam kondisi kerja yang menegangkan.

Dengan demikian, pelatihan mental bukan sekadar pelengkap, tetapi merupakan instrumen strategis dalam pembentukan *mental toughness* dan *emotional intelligence* yang menjadi modal utama dalam lingkungan pemasyarakatan yang penuh risiko. Oleh karena itu, pelatihan ini harus dikembangkan secara berkelanjutan dan menjadi bagian dari strategi pengembangan SDM yang terstruktur di lingkungan Kementerian Hukum dan HAM.

3. Pengaruh Disiplin terhadap Kinerja Petugas Pemasyarakatan

Faktor disiplin kerja terbukti memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja petugas pemasyarakatan. Berdasarkan hasil analisis regresi dalam penelitian ini, diperoleh koefisien regresi sebesar $\beta_3 = 0,416$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat disiplin kerja petugas, maka semakin tinggi pula tingkat kinerjanya dalam menjalankan tugas-tugas pemasyarakatan.

Dalam konteks organisasi publik seperti Lapas Kelas IIA Serang, disiplin bukan hanya menyangkut kepatuhan formal terhadap aturan, tetapi merupakan pondasi utama dalam membentuk *work culture* yang konsisten, akuntabel, dan profesional. Hal ini menjadi sangat penting di lingkungan lembaga pemasyarakatan, yang sarat dengan risiko konflik, interaksi sosial yang kompleks, serta kebutuhan tinggi akan ketertiban dan kontrol. Disiplin petugas tercermin dalam beberapa indikator operasional:

- Kepatuhan terhadap standar operasional prosedur (SOP), seperti pelaksanaan apel, pemeriksaan blok hunian, hingga prosedur pelaporan insiden.
- Ketepatan waktu dalam melaksanakan tugas, baik dalam jadwal jaga, pelaporan, maupun dalam menanggapi situasi darurat.
- Tanggung jawab dan konsistensi, termasuk dalam menyelesaikan tugas harian, mengikuti pelatihan, serta keterlibatan dalam pembinaan warga binaan.

Petugas yang memiliki tingkat kedisiplinan tinggi menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam beberapa aspek, antara lain:

- Efisiensi kerja: tugas diselesaikan tepat waktu dengan kualitas yang baik.
- Hubungan kerja harmonis: disiplin meminimalisir konflik internal dan meningkatkan kerja sama tim.
- Keteladanan profesional: petugas yang disiplin menjadi panutan bagi rekan kerja lainnya dan bahkan bagi warga binaan.
- Peningkatan produktivitas organisasi: tugas operasional berjalan lebih lancar, kontrol keamanan lebih efektif, dan pelayanan terhadap warga binaan lebih optimal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa satuan kerja di Lapas yang memiliki tingkat kedisiplinan lebih baik (berdasarkan catatan kehadiran dan evaluasi SOP) cenderung memiliki nilai evaluasi kinerja kolektif yang lebih tinggi. Dengan kata lain, kedisiplinan individu tidak hanya berdampak pada kinerja pribadi, tetapi juga pada kinerja tim dan produktivitas lembaga secara keseluruhan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Nasrullah dan Supardi (2017), yang menyimpulkan bahwa disiplin kerja memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kinerja petugas di lembaga pemasyarakatan. Kedisiplinan yang terinternalisasi dalam perilaku petugas akan menciptakan ketertiban dalam operasional sehari-hari dan membantu lembaga menghadapi dinamika kompleks dunia pemasyarakatan. Sebagai implikasi praktis, manajemen Lapas perlu menjadikan disiplin sebagai fokus utama dalam evaluasi dan pembinaan pegawai, misalnya melalui:

- Sistem penghargaan dan sanksi berbasis kinerja dan disiplin,
- Monitoring rutin terhadap pelaksanaan SOP,
- Pelatihan kedisiplinan berbasis etika dan integritas kerja.

Dengan langkah-langkah tersebut, lembaga pemasyarakatan tidak hanya akan memiliki petugas yang kompeten secara teknis, tetapi juga berintegritas tinggi dalam menjalankan peran strategis mereka dalam sistem peradilan pidana.

4. Pengaruh Simultan Pelatihan Fisik, Pelatihan Mental, dan Disiplin terhadap Kinerja Petugas Pemasyarakatan

Hasil uji regresi simultan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga variabel independen pelatihan fisik (X_1), pelatihan mental (X_2), dan disiplin (X_3)—secara bersama-sama memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap variabel dependen, yaitu kinerja petugas pemasyarakatan (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai F -hitung sebesar 14,672 dan signifikansi $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,623 mengindikasikan bahwa 62,3% variasi dalam kinerja petugas dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut secara simultan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suwara (2022) yang menunjukkan bahwa kombinasi pelatihan kerja dan kedisiplinan secara simultan menyumbang pengaruh besar terhadap peningkatan kinerja pegawai lapas. Artinya, tidak cukup hanya mengembangkan satu aspek misalnya hanya melatih fisik tanpa memperhatikan kesiapan mental atau kedisiplinan karena efektivitas peningkatan kinerja memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terpadu.

Dalam konteks Lapas Kelas IIA Serang, hubungan ketiga variabel tersebut bersifat saling memperkuat. Pelatihan fisik menghasilkan petugas yang secara jasmani tangguh dan siap menghadapi tantangan fisik di lapangan. Namun, tanpa pelatihan mental, ketangguhan fisik ini belum tentu disertai dengan ketahanan psikologis dan kemampuan menghadapi tekanan sosial atau emosional dari interaksi dengan warga binaan. Sebaliknya, pelatihan mental tanpa dukungan fisik dapat menciptakan individu yang cerdas emosional, namun mungkin tidak memiliki daya tahan tubuh yang memadai untuk tugas-tugas operasional berat seperti patroli, penanganan kerusuhan, atau evakuasi. Lebih jauh, tanpa disiplin kerja yang terinternalisasi, keterampilan dari kedua pelatihan tersebut berisiko tidak diterapkan secara konsisten dalam praktik tugas sehari-hari.

Kombinasi ketiga variabel ini menunjukkan bahwa penguatan kompetensi fisik, keseimbangan psikologis, dan etos kerja adalah satu kesatuan tak terpisahkan yang menjadi pondasi dari kinerja yang optimal. Dalam praktiknya, hal ini terlihat pada:

- Peningkatan efektivitas dan efisiensi pelaksanaan tugas, seperti patroli, pendampingan, dan pengawasan narapidana
- Menurunnya angka pelanggaran SOP atau konflik internal, berkat penguatan kedisiplinan dan kestabilan emosi
- Kinerja tim yang lebih solid, karena setiap individu tidak hanya memiliki kapasitas teknis, tetapi juga kematangan mental dan sikap kerja yang positif.

Sejalan dengan paradigma pengembangan sumber daya manusia di lembaga masyarakatan berbasis *integrated human capital model*, di mana aspek fisik, mental, dan perilaku kerja dibentuk secara sistematis dan sinergis. Implikasi strategis dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Lapas dan Direktorat Jenderal Masyarakatan perlu mengintegrasikan pelatihan fisik dan pelatihan mental dalam satu paket pelatihan terpadu. Pelatihan ini sebaiknya dirancang secara sistematis dengan melibatkan tenaga profesional, seperti pelatih kebugaran dan psikolog, guna memastikan kesiapan jasmani dan ketahanan mental petugas secara holistik. Selain itu, sistem evaluasi kinerja petugas perlu dioptimalkan dengan mengaitkannya secara langsung pada indikator kedisiplinan kerja, seperti tingkat kehadiran, kepatuhan terhadap standar operasional prosedur (SOP), dan tanggung jawab dalam penyelesaian tugas. Penguatan budaya organisasi yang menjunjung tinggi integritas, kedisiplinan, dan kolaborasi tim juga harus menjadi bagian integral dari strategi pengembangan jangka panjang. Dengan demikian, profesionalisme petugas masyarakatan dapat ditingkatkan secara berkelanjutan sesuai dengan tuntutan dan kompleksitas lingkungan kerja masyarakatan.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja petugas masyarakat. Pelatihan ini berperan penting dalam meningkatkan stamina kerja, kesiapsiagaan jasmani, serta efektivitas petugas dalam menghadapi situasi darurat di lingkungan lembaga masyarakat. Selain itu, pelatihan mental juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja, dengan memberikan kemampuan bagi petugas untuk mengelola stres, menjaga stabilitas emosi, serta meningkatkan ketepatan pengambilan keputusan dalam situasi kerja yang menekan.

Disiplin kerja merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap kinerja petugas. Tingkat disiplin yang tinggi tercermin dalam kepatuhan terhadap standar operasional prosedur (SOP), ketepatan waktu, dan tanggung jawab terhadap tugas, yang kesemuanya sangat mendukung produktivitas serta ketertiban operasional di lembaga masyarakat. Secara simultan, ketiga variabel tersebut, pelatihan fisik, pelatihan mental, dan disiplin memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kinerja petugas masyarakat. Integrasi antara kompetensi fisik, ketahanan psikologis, dan sikap kerja yang disiplin membentuk sinergi yang kokoh dan berperan penting dalam menciptakan kinerja yang optimal serta mendukung profesionalisme di lingkungan Lapas Kelas IIA Serang.

REFERENCE

- Ardasanti, Andi., Aryati Arfah, Baharuddin Semmaila, Dkk, 2022. Pengaruh Pendidikan, Pelatihan Dan Kompensasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *YUME: Jurnal Of Management*. 5(3).2614-851X.
- Ghifari, M. I., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Kinerja Petugas. *Musytari*, 1(10), 122–132.
- Hidayah, N., et al. (2023). Pengaruh Disiplin Kerja terhadap Kinerja Petugas Lapas Tangerang. *Jurnal Manajemen Terapan dan Keuangan*, 13(3).
- Marbun, T., & Christian, R. (2023). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Kesiapan Kerja Pegawai di Lingkungan Kerja Tinggi Tekanan*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 45–57.
- Nugroho, A., & Fitri, S. (2023). *Analisis Determinasi Kinerja Karyawan di Era Digital*. *Jurnal Manajemen Kontemporer*, 12(1), 30-45. [DOI: 10.xxxx/jmk.2023.12.1.30]

- Sari, D.P., et al. (2023). Pengaruh Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 15(2), 45-60. [DOI: 10.xxxx/jmb.2023.15.2.45]
- Suryanti, Rensi (2022). Pengaruh Kompensasi, Pelatihan Dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan PT Indofood Cbp Sukses Makmur Tbk. *Jurnal IKHRAITH Ekonomika*
- Suwara, R. (2022). *Pengaruh Pelatihan Kerja terhadap Kinerja Pegawai di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Pekanbaru*. [Tesis]. Universitas Terbuka.
- WHO. (2024). Physical activity. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>