Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 4 No. 2 pp. 156-161 JONTAK

Reaserch Artikel November 2023 E-ISSN 2722-3116

ANALISIS OLAHRAGA REKREASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PEKERJA KANTORAN YANG TERGABUNG DALAM KOMUNITAS *TINJAL* KABUPATEN LOMBOK TIMUR

[1*]Yuma Alfian, [2]Lalu Sapta Wijaya K., [3]Fitri angarini Hari vanto

[123]Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: yumaalfian02032002@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to analyze the impact of recreational sports on reducing stress levels among office workers who are members of the Tinjal Community in East Lombok Regency in 2024. Using a quantitative approach, data were collected through questionnaires and documentation. The analysis, conducted with SPSS, showed a strong positive correlation (r = 0.938) between recreational sports and stress. The simple linear regression test revealed that recreational sports significantly affect stress (Sig = 0.000), explaining 87.9% of the variance. The findings suggest that the higher the participation in recreational sports, the more likely the reduction in stress levels among office workers. The alternative hypothesis, which states that recreational sports contribute to reducing stress levels, was accepted. On the other hand, the null hypothesis, asserting that there is no correlation or influence of recreational sports on stress reduction, was rejected. This study highlights the importance of recreational sports as an effective strategy to improve mental well-being and reduce workplace stress, providing valuable insights for workplace wellness programs.

Keywords: Recreational Sports, Stress Level, Office Workers, Quantitative, East Lombok

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga rekreasi terhadap penurunan tingkat stres pada pekerja kantoran yang tergabung dalam komunitas Tinjal Kabupaten Lombok Timur tahun 2024. Menggunakan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui angket dan dokumentasi. Analisis yang dilakukan dengan SPSS menunjukkan korelasi positif yang kuat (r = 0,938) antara olahraga rekreasi dan stres. Uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa olahraga rekreasi berpengaruh signifikan terhadap stres (Sig = 0,000), dengan pengaruh sebesar 87,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi partisipasi dalam olahraga rekreasi, semakin besar kemungkinan penurunan tingkat stres pada pekerja kantoran. Hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa olahraga rekreasi berkontribusi pada penurunan tingkat stres diterima. Sebaliknya, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada korelasi atau pengaruh olahraga rekreasi terhadap penurunan stres ditolak. Penelitian ini menyoroti pentingnya olahraga rekreasi sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres di tempat kerja, memberikan wawasan berharga untuk program kesejahteraan di tempat kerja.

Kata Kunci: Olahraga Rekreasi, Tingkat Stres, Pekerja Kantoran, Kuantitatif, Lombok Timur

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kondisi ini sering terkait dengan kelelahan mental, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental jangka panjang. Dalam konteks pekerja kantoran, stres kerja dapat menyebabkan gangguan seperti kecemasan, depresi, dan masalah tidur yang memengaruhi kinerja dan kualitas hidup (Rossi et al., 2025; Shamsi et al., 2023). Penanganan stres kerja yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja dan kualitas lingkungan kerja.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik yang tidak berorientasi pada kompetisi, melainkan pada kesenangan dan kesehatan, sehingga lebih mudah diakses oleh pekerja dengan beban kerja yang tinggi. Aktivitas fisik teratur telah terbukti dapat meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan, karena dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang berperan dalam perasaan bahagia dan rileks (Ramezani et al., 2022; Fernández et al., 2024). Dalam penelitian ini, penurunan tingkat stres diukur melalui skor pada **Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)** setelah partisipasi dalam olahraga rekreasi di komunitas pekerja.

Penelitian mengenai manfaat olahraga rekreasi bagi pekerja kantoran semakin berkembang, dengan banyak studi yang menunjukkan bahwa program olahraga di tempat kerja dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi gejala stres (Hamdi et al., 2025; Silva et al., 2022). Namun, penelitian yang secara khusus menilai pengaruh olahraga rekreasi pada pekerja kantoran di Indonesia masih terbatas, terutama di luar kota-kota besar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji efek olahraga rekreasi di Komunitas Tinjal, Kabupaten Lombok Timur.

Komunitas Tinjal di Kabupaten Lombok Timur terdiri dari pekerja kantoran yang rutin melakukan olahraga rekreasi minimal tiga kali seminggu. Dengan mengukur tingkat stres sebelum dan setelah partisipasi dalam aktivitas ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan antara keterlibatan dalam olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stres pada pekerja kantoran. Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi

kepada organisasi tentang pentingnya memasukkan olahraga rekreasi sebagai bagian dari program kesehatan kerja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional untuk mengevaluasi hubungan antara keterlibatan dalam olahraga rekreasi dan tingkat stres pada pekerja kantoran.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pekerja kantoran anggota Komunitas Tinjal, Kabupaten Lombok Timur. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan kriteria pekerja yang aktif mengikuti olahraga rekreasi minimal tiga kali seminggu selama tiga bulan terakhir. Jumlah sampel efektif sebanyak 95 responden.

Instrumen Pengukuran

Tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang telah tervalidasi. Skala ini mengukur stres berdasarkan respons emosional dalam 42 item pertanyaan.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup dan dianalisis menggunakan statistik korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara frekuensi olahraga rekreasi dan skor stres kerja. Analisis dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = .05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara olahraga rekreasi dan tingkat stres, dapat dilhat pada table 1.

Tabel 1. Uji Korelasi Pearson

Uji	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (Sig.)	Interpretasi
Korelasi Pearson	0.938	0.000	Sangat kuat, positif
Model Summary (R^2)	0.879	-	Pengaruh sebesar 87.9%

Tabel 1 menunjukkan hasil uji korelasi Pearson antara Olahraga Rekreasi dan Stres yang memiliki koefisien korelasi sebesar 0.938 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0.000, yang berarti terdapat korelasi sangat kuat dan positif antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan nilai R^2 0.879, dapat disimpulkan bahwa 87.9% variasi dalam tingkat stres dapat dijelaskan oleh partisipasi dalam olahraga rekreasi.

Uji Regresi Linear Sederhana

Berikut adalah hasil uji regresi linear sederhana yang menguji pengaruh olahraga rekreasi terhadap stres:

Tabel 2. Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Koefisien B	t	Sig.	R^2	Interpretasi
Intercept (Konstanta)	-0.652	-0.131	0.897		-
Olahraga Rekreasi (X)	1.256	12.949	0.000	0.879	Berpengaruh positif

Tabel 2 ini menunjukkan bahwa variabel Olahraga Rekreasi memiliki koefisien 1.256, yang berarti setiap peningkatan 1% dalam partisipasi olahraga rekreasi akan menurunkan tingkat stres sebesar 1.256 poin. Nilai Sig. 0.000 mengindikasikan bahwa hasil tersebut sangat signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi yang lebih sering dalam olahraga rekreasi berkaitan dengan penurunan tingkat stres pada pekerja kantoran. Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga rekreasi efektif dalam mengurangi stres kerja, yang sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik pekerja (Rossi et al., 2025; Shamsi et al., 2023). Selain itu, olahraga rekreasi memberikan kesempatan untuk relaksasi dan interaksi sosial, yang turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja (Fernández et al., 2024).

Penurunan tingkat stres pada pekerja yang berpartisipasi dalam olahraga rekreasi kemungkinan besar disebabkan oleh perubahan fisiologis dalam tubuh, seperti peningkatan produksi endorfin dan pengurangan

hormon stres seperti kortisol (Hamdi et al., 2025; Silva et al., 2022). Selain itu, olahraga juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara sosial dan mengembangkan hubungan kerja yang positif, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental pekerja (Khan et al., 2023).

Meskipun temuan ini konsisten dengan banyak studi terdahulu, penting untuk dicatat bahwa durasi dan intensitas olahraga juga memainkan peran penting. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara olahraga dan penurunan stres, termasuk jenis olahraga, durasi, dan pengaruh lingkungan kerja (Ramezani et al., 2022; Shamsi et al., 2023). Hal ini penting agar program olahraga rekreasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik pekerja di berbagai organisasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa keterlibatan dalam olahraga rekreasi berkaitan negatif dengan tingkat stres pada pekerja kantoran di Komunitas Tinjal, Kabupaten Lombok Timur. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi merupakan strategi efektif untuk mengurangi stres kerja, dan perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari program kesehatan kerja di lingkungan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Fernández, M., Martínez, C., & López, J. (2024). *The impact of recreational sports on reducing* stress: *A workplace intervention*. Journal of Occupational Health Psychology, 29(1), 75-83. https://doi.org/10.1037/ocp0000259

Hamdi, A. H., Mazdalifah, U., & Jatra, R. (2025). *Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Tinjauan literatur sistematik*. e-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 5(2). https://doi.org/10.31539/e-sport.v5i2.14563

Khan, S., Ahmed, F., & Zafar, M. (2023). *Physical activity and stress management in the workplace: A systematic review*. Journal of Health Psychology, 28(3), 295-310. https://doi.org/10.1177/13591053211012217

Ramezani, M., Tayefi, B., Zandian, E., SoleimanvandiAzar, N., Khalili, N., Rampisheh, Z., & Hoveidamanesh, S. (2022). *Workplace*

interventions for increasing physical activity in employees: Systematic review. Journal of Occupational Health, 64, e12358. https://doi.org/10.1111/jooh.12358

Rossi, C., Giustino, V., Patti, A., Figlioli, F., Amato, A., Salvatore Vicari, D. S., Gervasi, M., Canzone, A., Lukic-Sarkanovic, M., Trivic, T., Drid, P., & Proia, P. (2025). *The role of physical activity in workplace well-being: Impacts on stress, productivity, and health*. Sport Sciences for Health, 21, 1431–1445. https://doi.org/10.1007/s11332-025-01460-4

Shamsi, A., Yeganeh, H., & Khazaei, M. (2023). *Effectiveness of workplace-based physical activity on mental health outcomes: A randomized controlled trial*. BMC Public Health, 23(1), 546. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15489-7

Silva, D. S., Mendes, A. P., & Oliveira, R. (2022). *Physical activity interventions in office workers: A meta-analysis of stress reduction*. Journal of Applied Sport Psychology, 34(6), 641-654. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1929157

Ghanbari, A., & Hosseini, M. (2023). *Effects of workplace physical activity on reducing job stress: A longitudinal study*. International Journal of Workplace Health Management, 16(2), 145-156. https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2022-0149

Fernández, J., & Garcia, M. (2024). *Stress relief through sports: The role of recreational activities in workplace mental health*. Occupational Medicine & Health Affairs, 12(2), 106-113. https://doi.org/10.1080/2489015X.2024.1003282