

Olahraga Futsal Sebagai Sarana Terapi Guna Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pria Dewasa Awal

Frederic Gunawan
Monty Satiadarma
Amran Siregar
Universitas Tarumanagara

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan kuantitatif yang bertujuan untuk melihat apakah olahraga futsal dapat mengurangi tingkat stres kerja pria dewasa awal. Stres merupakan suatu keadaan atau situasi yang sulit untuk dihadapi, salah satunya adalah stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi dinamik individu dalam menghadapi peluang, kendala (*constrains*), atau tuntutan (*demands*) yang terkait dengan hal-hal yang sangat diinginkannya dan hasilnya akan dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pasti tetapi penting bagi individu tersebut. Stres kerja dapat terjadi karena aturan-aturan kerja yang sempit dan tekanan-tekanan yang tiada henti untuk mencapai jumlah produksi yang lebih tinggi. Akibat dari stres kerja adalah terdapat ketidakpuasan hubungan kerja, tegang, gelisah, cemas, mudah marah, kebosanan dan sering menunda pekerjaan. Subyek terdiri dari empat orang, memiliki karakteristik partisipan yang sama, yaitu pria dewasa muda dan mengalami gejala stres kerja. Untuk mengurangi tingkat stres kerja, subyek diberikan intervensi berupa olahraga futsal. Intervensi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaannya, memposisikan dirinya menjadi pemimpin, memberi target untuk diri sendiri, dan komunikasi. Stres kerja diukur sebelum dan sesudah dengan menggunakan PSRS (*Perceived Stress Reactivity Scale*) dari Wolf Schlotz, Ilona S Yim dan Peggy M, Cumming, Lars Jansen dan Peter Schulz. Berdasarkan hasil akhir didapatkan fakta bahwa olahraga futsal tidak dapat mengurangi tingkat stres kerja, akan tetapi dengan melakukan kegiatan olahraga futsal dapat membantu individu untuk mengurangi stres secara temporer atau sementara.

Kata Kunci: stres, stres kerja, futsal.