
RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL SPORTS AND DECREASING STRESS LEVEL OF SPORTS SCIENCE STUDENTS

Ichsani¹, Andi Atssam Mappanyukki², Handi Lestaluhu³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

hamdilestaluhu@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether there is a significant relationship between recreational sports and reducing student stress levels. This research is an analytical survey research with a cross sectional study approach. With a total sample of 77 people. From the results of descriptive analysis of recreational sports data with a decrease in the stress level of Sports Science students, the value of recreational sports is obtained a total value of 467, an average of 31.31, a minimum data of 25, a maximum data of 35, a value range of 10, a decrease in stress levels, a total value of 332 is obtained, average 22.13, minimum data 18, maximum data 24, value range 6. From the results of testing the normality of the data using the Kolmogorov-Smirnov test, it shows that the results of recreational sports are Asymp values. Sig 0.432 ($p > 0.05$), it can be said that recreational sports data follow a normal distribution or are normally distributed. The decrease in stress levels is obtained by the Asymp value. Sig 0.543 ($p > 0.05$), it can be said that the data on the reduction in stress levels follows a normal distribution or is normally distributed. From the results of the Pearson correlation calculation, the calculated correlation value (r) = 0.923 ($p < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is a significant relationship between recreational sports and a decrease in the stress level of Sports Science students.

Keywords: *Recreational Sports, Reducing Stress Levels*

HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA REKREASI DENGAN PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan signifikan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Dengan jumlah sampel sebanyak 77 orang. Dari hasil analisis deskriptif data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan diperoleh nilai Olahraga rekreasi di peroleh total nilai 467, rata-rata 31.31, data minimal 25, data maksimal 35, rentang nilai 10, Penurunan tingkat stress, diperoleh total nilai 332, rata-rata 22.13, data minimal 18, data maksimal 24, rentang nilai 6. Dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil Olahraga rekreasi di peroleh nilai Asymp. Sig 0.432 ($p > 0.05$), maka dapat di katakan bahwa data olahraga rekreasi mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Penurunan tingkat stress di peroleh nilai Asymp. Sig 0.543 ($p > 0.05$), maka dapat di katakan bahwa data penurunan tingkat stress mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dari hasil perhitungan korelasi *pearson* di peroleh nilai korelasi hitung (r) = 0,923 ($p < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Kata kunci: *Olahraga Rekreasi, Penurunan Tingkat Stres*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika yang berperan untuk mengembangkan diri, sebab mahasiswa adalah calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu sudah sepantasnya sebagai mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat menghadapi masalah apapun.

Stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian-ujian, salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman ter-*Droup out* (DO), penyesuaian diri, kurang bisa mengatur waktu, manajemen diri yang kurang bagus, kehidupan yang serba mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal (kos-kosan, kontrakan, tinggal dengan saudara), gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar, dan keluarga.

Sumber stress yang potensial memicu timbulnya stress yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*) maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya lagi bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi mahasiswa dalam bidang akademik.

Menurut Landers (Habib:2010) pula “Olahraga bisa menurunkan stress” dan menurut (Habib:2010) olahraga rekreasi adalah salah satu cara yang dapat menurunkan stress. “Untuk mengetahui olahraga yang mampu meredakan stres Dr. Cedric menganjurkan tiga jenis olahraga, yaitu: olahraga yang bersifat rekreasi, Yoga, dan olahraga Aerobik” (Uzi:2010). Olahraga dan rekreasi erat hubungannya, namun jika kata olahraga dan rekreasi digabungkan akan mengandung arti kata sendiri.

Haryono (1978:10) menjelaskan bahwa “Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”.

Stres adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sector non-medis.

Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Sumber stress atau yang disebut dengan stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak keluarga, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. Faktor akademik disisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan problem-problem akademik lainnya.

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Pendekatan Penelitian

Peneliti akan menjelaskan hipotesis adanya hubungan dari variabel yang diteliti dalam penelitian ini, hubungan olahraga rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa mengalami peningkatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Jenis penelitian ini bersifat survey yaitu menganalisis fakta dan data-data yang menunjang keterangan yang diperlakukan untuk mendukung pembahasan penelitian, dalam memecahkan dan menjawab

pokok permasalahan yang diajukan yaitu hubungan olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. *Cross sectional study* adalah suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor resiko dengan faktor efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan subjek yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditemukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016.

2. Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2011.Hal:91). Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel (Nursalam, 2011)

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

d : Tingkat Signifikan (0,05)

Kriteria

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar angkatan 2016
- 2) Mahasiswa bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Bukan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar angkatan 2016
- 2) Mahasiswa tidak bersedia menjadi responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Data hasil tes olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stress yang di peroleh dari penelitian, dengan teknik statistic deskriptif maupun statistik infresial dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpertasi dari hasil analisis data.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian yang terdiri dari nilai tes olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stress dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis data deskriptif yang tercantum pada tabel.1 berikut:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Nilai Statistik	N	Total	Rata-rata	Rentang	Min	Max

OR	15	467	31,13	10	25	35
PTS	15	332	22,13	6	18	24

Keterangan

- OR : Olahraga Rekreasi
 PTS : Penurunan Tingkat Stres

Tabel 1 diatas Rentang merupakan gambaran data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress dapat di kemukakan sebagai berikut:

- a. Olahraga rekreasi di peroleh total nilai 467, rata-rata 31.31, data minimal 25, data maksimal 35, rentang nilai 10.
- b. Penurunan tingkat stress, diperoleh total nilai 332, rata-rata 22.13, data minimal 18, data maksimal 24, rentang nilai 6.

Hasil analisis deskriptif diatas baru merupakan gambaran umum data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling hubungan antar variabel penelitian ini. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas yaitu Olahraga rekreasi (X1) dengan variabel terikat yaitu penurunan tingkat stress (Y), maka perlu pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji normalitas data.

2. Pengujian Normalitas Data

Suatu data penelitian yang akan di analisis secara statistic harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan yaitu normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Z*).

Dari hasil uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Z*) yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada rangkuman tabel 2. Berikut:

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Variabel	N	Absolut	positive	Negative	KS-Z	As.Sig	ket
OR	15	0.220	0.180	-0.220	0.220	0.432	Normal
PTS	15	0.327	0.187	-0.327	0.327	0.543	Normal

Tabel 2. Diatas menunjukan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukan hasil sebagai berikut:

- a. Olahraga rekreasi di peroleh nilai Asymp. Sig 0.432 ($\rho > 0.05$), maka dapat di katakan bahwa data olahraga rekreasi mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Penurunan tingkat stress di peroleh nilai Asymp. Sig 0.543 ($\rho > 0.05$), maka dapat di katakan bahwa data penurunan tingkat stress mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Analisis Korelasi

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka di lakukan uji korelasi antara data olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis korelasi akan di jelaskan sebagai berikut:

- a. Korelasi olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan
Rangkuman hasil analisis statistik dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis korelasi olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Varibel	r	p	Keterangan
OR(X1)-PTS(Y)	0.923	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi *pearson* di peroleh nilai korelasi hitung ($r = 0,923$ ($p < 0.05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara Olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu keolahragaan.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut:

Hasil uji hipotesis pertama: ada hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Hasil statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada.

Pengertian stres menurut Maksom (2008:109) : “stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut”. Sedangkan menurut Yudhawati dan Haryanto (2011:221) : ”stres adalah suatu kondisi tegangan (*tension*) baik secara naluria maupun psikologis yang diakibatkan oleh tuntutan dari lingkungan yang dipersepsi sebagai ancaman”.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Lisa (2012) di Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan responden mahasiswa tahun pertama, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres sedang sebanyak 63,37% dan stres berat sebanyak 19,80%. Angka tersebut menunjukkan bahwa prevalensi di Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama cukup tinggi.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Olahraga yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi. Hal ini dapat terjadi berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah berolahraga, seperti peningkatan neurotransmitter terutamanya serotonin dan dopamin serta sekresi endorfin..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah di kemukakan maka dapat di simpulkan sebagai berikut: ada hubungan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Archer, J dan Carroll, C. 2003. Student Stress. Tanggal diakses 20 Januari 2010 <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/studentstress.asp>
- Aulia, C (2008). Pengaruh Olahraga terhadap kesehatan. Makalah pada Ujian Akhir Sekolah SMA Don bosco, Padang.
- Curtis, A. J. (2000). "Health Psychology". New York : Routledge
- Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. New York: McGraw Hill.
- Deci, E. L. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Division of Plenum Publishing.
- Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda. (2008). *Rekreasi Terarah untuk pemuda*. Jakarta: Dorektorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Departeen P dan K.
- Folkman, S. (1984). "Personal Control in Stres and Coping Stress Processes : A Theoretical Analisis". Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4), 839-852.
- Gaston, J. L. (2003). A study of student athletes' motivation toward sports and academics. Dissertation Abstracts International, 63/07, 2474.
- Giriwijoyo, H.Y.S.Santosa (2007). Ilmu kesehatan Olahraga. Bandung : fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan UPI.
- Hardjana. 1994. *Stress Distress: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing.
- Nursalam. 2011. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu, *et al.* 2011. Hubungan Olahraga Rekreasi dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Preceeding*. April 25, 2011.
- Sarafino, E. P. (1998). Health Psychology. Biopsychosocial Interaction. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Selye, H. 1976. *The Stress of Life, Revised ed.* McGraw-Hill. New York, NY.
- Sharkey, B. J. 2003. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sriarti, 2008. Tinjauan Tentang Stres. Fakultas Kedokteran Padjajaran: Jatinagor.
- Suratmin. 2018. Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata.
- Suriyanto. 2011. Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. Artikel Penelitian. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.