

ABSTRAK

Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Guru Sekolah Dasar

Vina Gita Safera¹, Ngadiman², Didik Rilastyo Budi²

Latar Belakang: Stres merupakan suatu kondisi dimana beban yang dirasakan oleh seseorang lebih berat dari kemampuan untuk mengatasi beban tersebut. Penyebab stres kerja dapat terjadi akibat beban kerja yang terlalu berat, penugasan yang harus tepat waktu, suasana ruang kerja yang tidak sehat, dan adanya konflik kerja. Melakukan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres karena olahraga membantu menjaga kesehatan fisik dan mental serta mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stres dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres guru sekolah dasar.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas kebiasaan berolahraga dengan variabel terikat Tingkat Stres. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin, 21 juni 2021 sampai hari Jumat 26, Juni 2021. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan korelasi *rank spearman*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres sebesar -0,538. Sedangkan nilai signifikansi (*2-tailed*) = 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres.

Kata Kunci: *kebiasaan berolahraga , tingkat stres, guru sekolah dasar*

¹ Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

² Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

The Relationship Between Exercise Habits With Stress Levels Of Elementary School Teachers

Vina Gita Safera¹, Ngadiman², Didik Rilastyo Budi²

Background: Stress is a condition in which the burden felt by a person is heavier than the ability to cope with the burden. The causes of work stress can occur due to a workload that is too heavy, assignments that must be on time, an unhealthy workspace atmosphere, and work conflicts. Doing exercise regularly is one way that can be used to reduce stress because exercise helps maintain physical and mental health and reduces the risk of chronic disease, reduces stress and depression. This study aims to determine the relationship between exercise habits and stress levels of elementary school teachers.

Methodology: This study is a correlational study, aims to find the relationship between the independent variable exercise habits with the dependent variable Stress Level. The sample in this study amounted to 60 elementary school teachers in Kuwarasan District, Kebumen Regency. This research was conducted on Monday, June 21st 2021 till Friday, June 26th 2021. The data analysis technique used normality test, linearity test and Spearman rank correlation.

Result: Based on the results of data analysis, the correlation coefficient value of the relationship between exercise habits and stress levels is -0.538. While the significance value (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: From the results of data analysis shows that there is a significant relationship between exercise habits and stress levels.

Keywords: exercise habits, stress levels, elementary school teachers

¹ Student Majoring in Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.

² Departement of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.