

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Kegiatan UKM Sepak Bola UMY

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa yang dimiliki oleh UMY. Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola ini memiliki struktur kepengurusan, seperti satu pelatih, satu ketua, 50 anggota dari seluruh Fakultas di UMY dan bagian pemeliharaan alat. Jadwal kegiatan UKM ini adalah dua kali latihan inti setiap minggunya, yaitu Senin dan Kamis juga latihan teknik pada Selasa dan Jumat selama 120 menit.

Latihan dilakukan di lapangan sepak bola sayap utara UMY mulai pukul empat sore hingga enam petang. Disamping latihan inti (pertandingan), UKM Sepak Bola UMY melaksanakan kegiatan pelatihan teknik seperti *passing*, *running* dan lainnya. Kegiatan sepak bola ini didahului dengan kegiatan *stretching* (15 menit), latihan inti babak pertama (45 menit), istirahat (5 menit), babak kedua (45 menit) dan *cooling down* (10 menit). Setelah latihan selesai, selalu diadakan diskusi antara pelatih dengan anggota. Perihal *sharing* motivasi, strategi permainan maupun respon anggota menjadi materi yang dibahas dalam diskusi tersebut

2. Profil Anggota UKM Sepak Bola UMY

Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola UMY memiliki 50 anggota, yang keseluruhannya adalah laki-laki berusia antara 18-24 tahun. Anggota UKM ini bervariasi, mulai dari mahasiswa semester satu hingga mahasiswa semester delapan di seluruh fakultas yang dimiliki oleh UMY. Namun, saat penelitian berlangsung berdasarkan pada kriteria inklusi yang melihat batasan usia remaja, peneliti hanya mengambil responden yang berusia 18-22 tahun. Sehingga *total sampling* yang dijadikan responden sebanyak 46 orang. Empat orang tidak masuk kriteria inklusi karena usia lebih dari 22 tahun dan tidak hadir saat penelitian berlangsung.

Banyaknya kegiatan akademis yang ada di UMY menjadi salah satu contoh stressor bagi remaja ini. Selain itu beberapa hal seperti tugas, pembagian waktu antara kuliah dengan toleransi waktu untuk pengerjaan tugas, hubungan sosial dengan sebaya maupun hubungan dengan lawan jenis dan masalah keuangan sering kali menjadi stressor bagi mahasiswa. Oleh karena itu ketika peneliti melakukan studi pendahuluan, banyak responden yang menyatakan bahwa berolahraga dapat membantu menyegarkan badan dan meringankan beban pikiran.

3. Manajemen Stres pada Remaja

Manajemen stres pada remaja adalah cara yang digunakan oleh remaja untuk mengolah stres agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental. Manajemen stres pada remaja meliputi *self*

talk, pengaturan sikap, manajemen waktu, melakukan hobi, olahraga atau latihan, mendengarkan musik, identifikasi *support system*, nutrisi, psikoreligius dan pengaturan pola tidur. Tabel di bawah ini merupakan pengukuran manajemen stres pada remaja di UKM Sepak Bola UMY, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Manajemen Stres pada Remaja, Bulan Februari 2013 di UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=46)

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	Cukup baik	12	26,1
2.	Baik	34	73,9
Total		46	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui sebagian besar responden, yaitu 34 (73,9%) responden memiliki manajemen stres yang baik dan 12 (26,1%) responden memiliki manajemen stres cukup baik.

4. Frekuensi Olahraga

Frekuensi olahraga adalah keseringan individu melakukan aktivitas terkoordinasi yang bertujuan untuk menyehatkan badan. Hasil pengukuran frekuensi olahraga dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Olahraga di UKM Sepak Bola UMY pada Bulan Februari 2013

No.	Kategori	Frekuensi	%
1.	Rendah	19	41,3
2.	Sedang	22	47,8
3.	Tinggi	5	10,9
Total		46	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 22 (47,8%) responden melakukan frekuensi olahraga dengan kategori sedang.

5. Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Olahraga

Tabel 4. Korelasi antara Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga pada Bulan Februari 2013 di UKM Sepak Bola UMY

Manajemen Stres	Frekuensi Olahraga	
	r	p-value
	0,330	0,025

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 hasil uji hipotesis *spearman rho* antara variabel independen (frekuensi olahraga) dengan variabel dependen (manajemen stres pada remaja) didapatkan hasil besarnya nilai probabilitas (*p-value*) yang besarnya $0,025 < 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima, artinya ada hubungan antara manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga dan koefisien korelasi sebesar 0,330 menunjukkan arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi rendah (Sugiyono, 2010). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi frekuensi olahraga maka semakin baik pula manajemen stres pada remaja dan berlaku kebalikannya.

B. Pembahasan

1. Manajemen Stres pada Remaja

Manajemen stres pada remaja di UKM Sepak Bola UMY sebagian besar responden, yaitu sebanyak 34 (73,9%) orang diketahui

baik dan 12 (26,1%) responden memiliki manajemen stres yang cukup baik.

Stres merupakan suatu hal yang terjadi pada setiap orang tanpa memandang usia, pekerjaan dan jenis kelamin. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mencegah maupun mengatasi stres, misalnya olahraga. Hal inilah yang disebut dengan manajemen stres. Berdasarkan beberapa definisi tentang manajemen stres, manajemen stres bersifat individual atau tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain.

Suliswati dkk (2005) membagi tahapan stres menjadi tiga, yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan dan tahan kelelahan. Dimana pada tahap reaksi waspada tanda fisik mulai muncul ketika individu terpajan stres dan berlanjut pada tahan melawan, seperti layaknya individu yang berolahraga untuk mengurangi stres, remaja juga mencoba mekanisme penanggulangan psikologis. Apabila proses fisiologis telah teratasi, maka gejala stres akan menurun.

Stres pada remaja dapat dikendalikan akibatnya dengan mengolah mekanisme coping. Pathfinder (2008) dalam penelitiannya, menyebutkan tiga cara lain selain berolahraga untuk mengelola stres. Remaja cenderung mudah untuk melakukan metode seperti melakukan tindakan untuk mengolah stres, mengatur emosi dan penerimaan terhadap stressor. Ketiga hal tersebut dapat digunakan ketika tanda-tanda stres mulai muncul dan akan menjadi lebih baik apabila remaja

melakukan manajemen pengalihan stres lain untuk menghilangkan tekanan dari stres.

Manajemen pengelolaan stres lain untuk menghilangkan tekanan maupun untuk mencegah stres menurut Nelms (2004) adalah dengan cara menjaga asupan makanan atau nutrisi. Nutrisi yang tercukupi, akan membantu sistem kerja tubuh dalam produksi hormon. Hormon-hormon yang bekerja dengan optimal tentu saja dapat membantu tubuh dalam beradaptasi menghadapi stres.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2006) menyebutkan tentang beberapa hal yang bisa dilakukan remaja untuk mengelola stres. Adapun tujuan pengelolaan stres ini adalah untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak menyebabkan suatu kesakitan atau gangguan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dari penelitian Hidayat, peneliti berasumsi bahwa pengolahan stres tersebut sangat bergantung pada kedisiplinan remaja untuk melakukan diet, pola istirahat, olahraga teratur, berhenti merokok, berhenti mengonsumsi alkohol, mengatur berat badan, manajemen waktu yang baik, maupun menjaga hubungan yang baik terhadap agamanya.

Berdasarkan pada penelitian Carlson dan Cannon (2010) bahwa untuk melakukan manajemen stres individu perlu mengetahui sumber stres terdahulu. Dengan diketahui sumber stres, maka manajemen stres yang akan dilakukan menjadi lebih efektif. Adapun manajemen stres tersebut adalah *self talk*, sikap, olahraga, pengaturan waktu,

mendengarkan musik, nafas dalam, melakukan hobi dan membangun *support system*.

Menurut jurnal *Australian Psychological Society* (2012) cara yang digunakan untuk menangani stres yaitu dengan mengenali dan merubah kebiasaan yang dapat menimbulkan stres. Cara untuk menurunkan stres pertama-tama harus melihat tanda yang muncul pada pikiran dan badan. Mengenali alarm ketika seseorang mulai merasakan stres, mengidentifikasi hal-hal yang dapat memicu stres dan membuat prioritas pekerjaan juga mengatur waktu (termasuk waktu rutin untuk berolahraga, tidur, bangun tidur dan merencanakan kegiatan kerja sampe satu minggu kedepan).

Menurut Sukadiyanto (2010) beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain melalui pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kesehatan jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, meluangkan waktu untuk diri sendiri dan menghindarkan diri dalam kesendirian. Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari stres, disisi lain kebugaran jasmani dapat diperoleh dari olahraga.

Ditinjau dari penelitian-penelitian tersebut, stres sendiri dapat ditekan dampak buruknya dengan cara mengolah stres yang ada. Cara mengolah stres tidak cukup dengan satu atau dua metode, namun harus

diimbangi dari sisi fisik, psikis dan koping remaja yang baik. Kolaborasi tersebut seperti menjaga kesehatan fisik (berolahraga, mencukupi kebutuhan nutrisi, istirahat cukup), menjaga kesehatan psikis (berfikir rasional, memperdalam psikoreligius) dan juga mengatur koping (penerimaan, kekuatan, semangat).

2. Frekuensi Olahraga

Olahraga adalah aktifitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan unsur satu perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain atau satu tantangan alam. Manfaat olahraga terhadap otak adalah meningkatkan kemampuan otak, membantu menunda proses penuaan, mengurangi stres, menaikkan daya tahan tubuh dan mengobati gangguan emosional. Kesehatan psikologi sangat mempengaruhi kesehatan fisik, sehingga olahraga adalah hal yang wajib untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan keduanya (Adi, 2010).

Kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang banyak dilakukan oleh remaja. Ada banyak jenis olahraga seperti olahraga rekreasi, kesehatan jasmani maupun olahraga kompetisi. Bermula dari olahraga yang hanya sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang, pada akhirnya remaja melakukan olahraga untuk berkompetisi dengan sebayanya. Dewasa ini olahraga yang banyak dilakukan remaja seperti senam bola, futsal, bola basket dan bersenada (Astawa, 2004)

Adapun penggolongan frekuensi olahraga menurut Arovah (2012) adalah 1-2x/minggu (rendah), 3-4x/minggu (sedang) dan \geq 5x/minggu (tinggi). Latihan dilakukan selama 120 menit dengan pertimbangan olahraga sepak bola merupakan jenis olahraga dengan beban sedang, dimana lama dilakukan latihannya selama 80-120 menit. Olahraga dengan beban berat seperti lari maraton dilakukan selama 20-30 menit. Sedangkan olahraga dengan beban ringan seperti *sit up* dilakukan selama 5-10 menit sebanyak 1-2x/hari.

Suryanto (2011) mengemukakan bahwa olahraga yang dilakukan 10-30 menit tanpa henti setiap hari cukup untuk mengurangi ketegangan. Intensitas olahraga yang cukup, yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80% DNM sesuai umur (denyut nadi maksimal sesuai umur = $220 - \text{umur dalam tahun}$) dapat membebaskan diri dari resiko stres. Kesimpulannya, dengan fisik yang aktif cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental serta lebih jarang menderita kelainan kepribadian.

Olahraga, ditinjau dari aspek frekuensi dan durasi, keduanya mempunyai hubungan timbal balik. Apabila frekuensi olahraga yang dilakukan tinggi, maka hanya akan membutuhkan durasi yang singkat di setiap latihannya. Begitu juga sebaliknya, apabila frekuensi olahraga yang dilakukan rendah, maka akan membutuhkan durasi latihan yang

lebih panjang. Keduanya juga dapat ditentukan dari jenis dan beban

olahraga. Semakin berat beban olahraga, maka durasinya lebih rendah dan semakin tinggi frekuensinya.

Kegiatan olahraga sebaiknya dikelompokkan sesuai tingkat maturitas dan postur tubuh, bukan saja berdasar usia. Hal ini dilakukan guna untuk mengurangi kejadian cedera dan kesalahan dalam berolahraga. Sehingga olahraga dalam tingkatan usia remaja digolongkan kembali sesuai postur tubuhnya.

Manfaat olahraga menurut Tarwoto dan Wartonah (2010) dapat menjaga kesehatan mental, mengurangi stres maupun meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga yang dilakukan dengan porsi yang benar dapat membantu sistem tubuh menghasilkan hormon-hormon sesuai kebutuhan individu. Mengenai perihal stres, dengan berolahraga tubuh menghasilkan endorphen yang dapat memicu seseorang untuk bahagia.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Landers (dalam Tarwoto&Wartonah, 2010) apabila seseorang berolahraga secara rutin selama 16 minggu hal ini sama dengan seseorang mengkonsumsi obat anti-depresan. Kesimpulannya, olahraga selama 16 minggu menimbulkan efek yang sama dengan obat anti-depresan yaitu mengurangi depresi. Namun olahraga merupakan metode anti-depresan secara alamiah.

Ditinjau dari klasifikasi olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga rehabilitasi atau olahraga kesehatan, jenis olahraga pada populasi dalam penelitian ini

mencakup olahraga pendidikan (terlaksana di dalam institusi), olahraga rekreasi (alasan responden melakukan olahraga sebagai sarana *refreshing*) dan olahraga kesehatan (responden mengaku berolahraga untuk mengurangi kepenatan dalam belajar dan aktifitas yang padat). Sehingga dalam satu wadah keolahragaan di UKM Sepak Bola UMY, responden mendapatkan beberapa manfaat dari olahraga itu sendiri.

Hamer (2008) melakukan penelitian dan ditemukan bahwa terdapat peningkatan kesehatan mental yang signifikan pada orang yang melakukan aktifitas fisik apapun minimal 20 menit/minggu daripada orang yang tidak melakukan aktifitas fisik. Gondoh (2009) mendapati hasil penelitian yang dilakukannya bahwa melakukan senam aerobik secara teratur dapat menghambat penurunan volum *gray-matter* dimana ada hubungannya dengan kesehatan mental.

3. Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Hasil pengujian hipotesis *spearman rho* yang diperoleh, *p-value* 0,025 ($p < 0,05$) sehingga dinyatakan bahwa ada hubungan yang rendah antara manajemen stres pada remaja dengan olahraga dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,330 (Sugiyono, 2010). Hubungan yang rendah dalam hal ini berarti olahraga mempunyai pengaruh yang kecil dalam manajemen stres. Berdasarkan teori-teori tentang manajemen stres, olahraga mempunyai pengaruh yang kecil dalam

dilakukan setiap individu. Manajemen stres harus seimbang secara fisik, psikis dan koping. Apabila ketiganya dilakukan, maka stres akan terkontrol dan tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi remaja.

Penelitian Selye (dalam Kadir, 2010) menyebutkan bahwa olahraga sangat dekat dengan terjadinya stres. Korelasinya adalah olahraga dapat mengakibatkan stres fisik (peningkatan *vital signs*) dimana stres fisik ini akan memicu proses alamiah perubahan hormon-hormon tubuh seperti vasopresin dan oksitosin (pengontrol denyut nadi) dalam menghadapi stres yang sedang berlangsung maupun stres masa depan. Respon saraf utama terhadap rangsangan stres adalah pengaktifan seluruh saraf simpatis, seperti peningkatan tekanan arteri, aliran darah, kecepatan metabolisme sel, konsentrasi glukosa darah, proses glikolisis, kekuatan otot, aktifitas mental juga kecepatan koagulasi darah. Seluruh efek tersebut dapat melaksanakan aktifitas fisik yang jauh lebih besar daripada bila tidak ada respon.

Suryanto (2011) menyatakan bahwa olahraga yang menyangkut meditasi bisa menenangkan pikiran. Olahraga kardio dengan intensitas lebih tinggi, seperti renang, air bisa membantu dalam menenangkan diri. Dengan berenang tubuh menjadi lebih lelah dan membantu mempermudah tertidur. Korelasinya adalah tidur merupakan salah satu komponen penting dalam menangani stres.

Menurut Berawi (2011) olahraga tidak hanya mengurangi stres

merelaksasi otot-otot yang tegang termasuk di daerah leher dan kepala. Selain itu juga dapat membantu untuk tidur bagi yang sering mengalami kesulitan. Olahraga adalah salah satu manajemen stres terbaik, bahkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa bentuk aktifitas olahraga seperti senam aerobik bagi remaja putri yang rutin melakukannya dapat membantu menurunkan gejala kecemasan bahkan depresi.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau meredakan stres diantaranya adalah dengan berolahraga. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, tentunya bukan olahraga kompetisi. Pada saat berolahraga terjadi perubahan biokimiawi pada otak yang menyebabkan seseorang menjadi gembira atau menjadi baik suasana hatinya. Perubahan kimiawi ini disebabkan oleh hormon endorphin. Endorphin adalah suatu neurotransmitter, substansi kimia yang disintesa dan disimpan dalam otak. Efek positif dari endorphin pada suasana hati sangat luar biasa, kadang-kadang menyebabkan keadaan yang disebut *euforia* (senang).

Bernstein dan Nash (2006) menyebutkan ada empat metode penanggulangan stres, salah satunya adalah metode penanggulangan fisik yaitu dengan pelatihan relaksasi yang progresif, berolahraga dan meditasi. Penyebab seseorang menyukai olahraga bervariasi, antaranya termasuk kesehatan jasmani, kontrol berat badan, kesehatan

pengecahan osteoporosis, kontrol diabetes, meningkatkan harga diri dan juga sebagai pelawan depresi, ansietas dan stres. Olahraga teratur juga dapat meningkatkan kesehatan jasmani.

Ahli psikologis kesehatan Taylor (2009) meneliti tentang peranan olahraga aerobik dalam mempertahankan kesehatan mental dan fisik. Olahraga aerobik dapat menstimulasi dan memperkuat sistem kardiovaskular dan respiratori serta memperbaiki penggunaan oksigen pada tubuh. Olahraga aerobik juga memberi manfaat banyak bagi kesehatan.

Menurut Carruthers (2006) dalam suatu aktifitas fisik maka otak akan memberi respon kimia tertentu. Endorphin adalah polipeptida yang mengikat pada reseptor neuron di otak dan dapat menghilangkan efek dari stres. Mekanisme terjadi efek ini disebabkan partisipasi olahraga yang berulang. Olahraga juga membantu dalam memulihkan ekspresi genetik yang alamiah untuk menjamin *survival* ketika menghadapi suatu kejadian stres dan sembuh dari kejadian tersebut.

Greenwood (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa olahraga dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi. Efek ini berhubungan dengan peningkatan neurotransmitter terutama serotonin dan dopamin juga sekresi endorphin. Maka olahraga merupakan salah

kesehatan yang merugikan. Brannon dan Feist (2007) menyebutkan olahraga yang tertaur dapat mempengaruhi tingkat stres dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah berolahraga. Perubahan tersebut mencakup transportasi dan metabolisme neurotransmitter yang mengubah aktifitas neurotransmitter.

Latihan fisik dapat mengurangi stres akibat stres dengan jalan meningkatkan kadar epinefrin di otak. Orang yang bergembira memiliki kadar epinefrin yang tinggi (terlihat pada penderita *Psikosis manik depresif*). Latihan fisik meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah supai oksigen ke otak dan keadaan ini memperbaiki suasana hati. Latihan fisik dapat menurunkan kadar garam di otak dengan jalan pengeluaran keringat. Latihan fisik dengan intensitas dan durasi cukup dapat memicu pengeluaran hormon beta-endorphin sejenis morfin yang diproduksi alamiah oleh tubuh (Kushartanti, 2003).

Melihat hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki hubungan yang rendah dengan manajemen stres pada remaja. Berdasarkan analisis lanjut dari peneliti, olahraga menjadi bagian kecil yang mempengaruhi manajemen stres pada remaja karena dalam menangani stres, masih banyak unsur yang perlu diperhatikan. Seperti halnya mekanisme koping dari setiap individu, pola tidur yang cukup, asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu, motivasi diri dan manajemen waktu yang baik dapat

membantu remaja dalam memajemen stresnya. Apabila semua yang tersebut diatas dikelola dengan baik, kemungkinan manajemen stres pada remaja juga akan terkelola dengan baik.

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Sejauh pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan penelitian tentang manajemen stres di UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada teori manajemen stres Cannon dan Carlson (2010) dan merupakan kuesioner yang valid dan reliabel.

2. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada remaja di semua UKM Olahraga yang berbeda dengan lokasi penelitian