

HUBUNGAN ANTARA KEGIATAN OLAHRAGA TERHADAP TINGKATAN STRES KERJA PADA PEKERJA *CALL CENTER* PT. BANK RAKYAT INDONESIA JAKARTA

Sharitadevi Christevan Daniswari

Abstrak

Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stressor merupakan penyebab stres yang dapat berbentuk fisik, psikologis dan sosial. Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Stres yang dialami dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga, dan lingkungan tempat kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kegiatan olahraga terhadap tingkatan stres pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI) Jakarta. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode *cross sectional* atau potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 122 orang yang telah masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan *system random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang diberikan kepada responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kegiatan olahraga dengan tingkat stres pada pekerja *call center* PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI) Jakarta dengan p value < 0.05 secara berturut-turut pada frekuensi (0.049), durasi (0.000), dan intensitas olahraga (0.000). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dapat membuat tubuh lebih rileks karena menghasilkan hormon endorfin yang membuat rasa senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan tingkat stres.

Kata kunci : Kegiatan Olahraga, Tingkatan Stres Kerja, Call Center

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT ACTIVITIES AND WORK STRESS LEVELS AMONG THE CALL CENTER WORKERS OF PT. BANK RAKYAT INDONESIA JAKARTA

Sharitadevi Christevan Daniswari

Abstract

Stress is a body's reaction or response to psychosocial stressors (mental stress or the burden of life). Stress caused by stressors which can be physical, psychological and social. Work stress is form of response which can be physic or mental who perceived disturbing and threatened themselves. Stress came from various sources from the person itself, family, and workplace environment. The study aims to determine the relationship between sport activities and the stress levels among the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta. This research is observational analytic design by using a method with cross-sectional study approach. Total of 122 samples were taken randomly by using simple random sampling from the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta. Respondents were given a questionnaire that asked about sport activities and stress levels by using the Perceived Stress Scale-10. From the results of data analysis using Chi-square test method, it was found that there was association between sport activities and the stress levels among the call center workers of PT. Bank Rakyat Indonesia (BRI), Jakarta with the amount of p value < 0.05 of frequency (0.049), duration (0.000), and intensity (0.000). The result showed that sport activities produce endorphins which can make the body more relaxed, happy, and comfortable to relieve stress levels.

Keywords : Sport Activities, Work Stress Levels, Call Center