

Pengaruh Olah Raga Futsal sebagai Media Ekspresi terhadap Penurunan Stres pada Siswa *Boarding School*

The Effect of Futsal as Expression Media for Reducing Stress in Students of Boarding School

Toha Qori Ardiles

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Siswa *boarding school* merupakan siswa yang tinggal di asrama dan wajib mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah dan asrama mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Dengan demikian siswa yang tinggal di asrama mendapat berbagai stresor, antara lain siswa dituntut beradaptasi dengan lingkungan baru dan kegiatan yang padat, serta tuntutan untuk jauh dari orang tua. Dampaknya adalah terganggunya kesehatan (fisiologis) dan menimbulkan perilaku maladaptif. Dampak tersebut dapat diatasi dengan melakukan olah raga futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah raga futsal terhadap stres.

Pada penelitian ini futsal dilakukan dengan konsep rekreatif, tidak bersifat kompetitif, serta dilakukan 30 menit. Harapannya dengan konsep tersebut siswa merasa rileks, gembira, dan lebih sehat secara fisik serta psikologis sehingga mampu menurunkan stres. Subjek penelitian ini adalah siswa baru *boarding school* (kelas VII) SMP MTA Gemolong.

Desain penelitian ini adalah desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Kelompok eksperimen (9 siswa) melakukan kegiatan olah raga futsal sebanyak empat kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol (9 siswa) tidak melakukan olah raga futsal. Metode pengumpulan data penelitian berupa skala stres berdasarkan aspek Crider, dkk. (1983) yang telah diujikan pada 60 siswa kelas VII, menunjukkan koefisien reliabilitas skala yang tergolong baik, yaitu sebesar 0,851.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *independent sample t-test* terhadap *gain score* diperoleh nilai F sebesar 6,882 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan olah raga futsal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres pada siswa *boarding school*.

Kata kunci: (Olah raga, futsal, stress, siswa, *boarding school*)

PENDAHULUAN

Boarding school merupakan salah satu sistem pendidikan yang diterapkan di Indonesia. Menteri Agama pada saat rapat kerja nasional (rakernas) di Tasikmalaya tanggal 25 Februari 2014 menyatakan bahwa *boarding school* adalah sistem yang mengadopsi sistem

dari pondok pesantren, yaitu sekolah yang memiliki asrama sebagai tempat tinggal para siswanya (MD, 2014). Dengan kata lain, selama proses belajar di sekolah tersebut, siswa diwajibkan tinggal di asrama.

Asrama merupakan bagian yang tidak bisa terpisah dari *boarding school*, karena

merupakan satu kesatuan. Asrama juga menjadi rumah kedua bagi para siswa. Kondisi tersebut sekaligus menuntut siswa untuk bisa hidup mandiri, beradaptasi di lingkungan yang baru, budaya baru, serta berinteraksi dengan sosial yang baru. Tuntutan-tuntutan tersebut merupakan stresor, yang apabila dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan-gangguan terkait stres, terutama apabila terjadi pada anak muda (puber) (Thurber, 2012).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada Bulan Maret 2014 di SMP X Gemolong, Sragen menunjukkan bahwa para siswa rentan mengalami stres. Jadwal kegiatan sehari-hari yang padat dari bangun tidur sampai tidur kembali, menjadi tantangan tambahan bagi para siswa. Berikut adalah gambaran kegiatan di *boarding school*, kegiatan setelah sholat shubuh di masjid, kegiatan belajar mengajar (KBM) dari pukul 07.00 sampai pukul 14.30, dilanjutkan dengan ekstrakurikuler setelah ashar, kegiatan setelah sholat maghrib, makan malam, kemudian belajar malam di sekolah setelah isya. Belum lagi kegiatan untuk mengurus diri sendiri, seperti mencuci, menyetrika, kegiatan pengurus OSIS dan asrama.

Tidak sedikit siswa yang akhirnya memutuskan untuk pindah ke sekolah lain karena “tidak kerasan”. Berbagai alasan yang mendasari mereka untuk pindah, antara lain karena tidak bisa beradaptasi dengan sosial yang baru dan jauh dari orang tua (mandiri). Berdasarkan keterangan Ustadz Yunus selaku pimpinan asrama, rata-rata 30-an siswa yang

keluar dari asrama, sedangkan per Bulan September 2014 pada tahun ajaran 2014/2015 tercatat sudah 11 siswa baru yang memutuskan pindah ke sekolah lain.

Gejala-gejala stres yang sering muncul pada siswa, menurut penuturan Ustadz Arif selaku pengasuh di asrama tersebut, antara lain sakit kepala, perut sakit, mual, nafsu makan berkurang, dan tidur tidak nyenyak. Selaras dengan penuturan Siswanto (2007) bahwa stres yang tinggi dan berlangsung cukup lama dapat menyebabkan gangguan fisiologis.

Di Amerika 70 sampai 80%, pasien yang datang ke dokter mengeluhkan penyakit yang berhubungan dengan stres, dan tercatat bahwa stres berperan hingga 50% dari semua sakit yang dialami oleh warga di Amerika Serikat (Prayitno, 2010).

Selain dampak terhadap fisik, stres juga dapat menyebabkan terganggunya psikologis seseorang. Contohnya, konsentrasi siswa menjadi menurun dan semangat belajar menurun, yang mengakibatkan prestasi menjadi menurun.

Berdasarkan pemaparan di atas perlu adanya penanganan yang serius terhadap stres yang dialami oleh siswa *boarding school*, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan olah raga. Penelitian yang dilakukan oleh Kushartani (2013) mengungkapkan bahwa latihan fisik atau olah raga yang dilakukan dengan intensitas dan durasi yang cukup dapat memicu pengeluaran hormon *beta endorfin*, yang memberikan efek perasaan senang, tenang, nikmat, dan rileks. Penelitian yang

dilakukan oleh Listianto (2011) juga mengungkapkan hal yang selaras, yakni karyawan yang melakukan olah raga futsal mampu mengekspresikan emosi, merasa lebih relaks, dan sehat.

Olah raga yang dilakukan pada penelitian ini bukan olah raga yang bersifat kompetitif, melainkan olah raga yang bersifat rekreatif (*having fun*). Menurut pendapat Sukintaka (1998, dalam Utama, 2013), aktivitas fisik yang sifatnya permainan dan dilakukan dengan sukarela maka akan memberikan rasa senang setelah beraktivitas. Dengan demikian dalam permainan futsal ini tidak untuk mencari yang menang dan yang kalah, melainkan untuk mencari kegembiraan. Selain itu olah raga yang baik juga dilakukan dengan waktu yang cukup dan ideal (30 menit) (Roepadjadi, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olah raga futsal terhadap penurunan stres pada siswa *boarding school*.

DASAR TEORI

Stres erat kaitannya dengan lingkungan, karena dapat menjadi stresor bagi individu (Ogden, 2004). Stresor yang terjadi terus menerus dan dalam waktu lama akan menyebabkan seseorang mengalami stres. Ogden (2004) menambahkan bahwa pengalaman hidup merupakan bagian penting juga dalam stresor, contohnya kematian sahabat, kematian orang terdekat atau keluarga, perceraian, dan kehilangan pekerjaan (PHK). Dengan demikian individu dituntut untuk

mampu beradaptasi dengan keadaan yang sedang dihadapi. Apabila berhasil beradaptasi maka stresor tersebut berubah menjadi *eustres*, namun apabila sebaliknya maka akan terjadi *disstres* (stres).

Stres yang tidak segera ditangani akan merugikan individu itu sendiri. Crider, Goesthals, Kavanough, Solomon (1983) mengungkapkan bahwa stres dapat berakibat terjadinya gangguan emosi, gangguan kognitif, dan gangguan fisiologis. Gangguan emosi merupakan bentuk keluhan tidak menyenangkan dan emosi negatif yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Gangguan kognitif sering ditampakkan dengan fungsi berpikir, *mental image*, konsentrasi, dan ingatan. Dalam keadaan stres pikiran menjadi *irrational*, tidak logis, dan ceroboh. *Mental image* yang terganggu sehingga mengalami mimpi buruk. Konsentrasi pun menjadi menurun, sering lupa, dan bingung. Sedangkan gangguan fisiologis adalah keluhan fisik (penyakit) sebagai imbas dari daya tahan tubuh yang menurun karena stres, contohnya hipertensi (Cobb dan Rose, 1973 dalam Ogden, 2004) dan serangan jantung (Appels dan Mulder, 2002 dalam Ogden, 2004).

Begitu pula apabila stres tersebut dialami oleh siswa *boarding school* yang notabene mereka dituntut beradaptasi dalam berbagai segi. Dari segi lingkungan mereka dituntut untuk tinggal di lingkungan baru (asrama), lingkungan yang menjadi rumah kedua ketika bersekolah (Effner, 2005). Pada usia yang relatif muda (12 sampai 15 tahun), mereka

harus hidup mandiri dan jauh dari orang tua. Hal tersebut merupakan tantangan bagi mereka untuk dapat bertahan dan beradaptasi.

Selain memiliki asrama, *boarding school* juga memiliki kurikulum yang memadukan kurikulum nasional (kemendiknas), kurikulum pondok pesantren (kemenag), dan keterampilan umum (Abawihda, 2002). Oleh karena itu *boarding school* memiliki jumlah mata pelajaran lebih banyak, yang memberikan efek positif berupa perhatian lebih terhadap moralitas dan spiritualitas siswa. Namun efek negatifnya adalah beban siswa menjadi bertambah bila dibanding dengan siswa reguler, dan di sisi lain prestasi dituntut sama seperti siswa reguler yang lain. Kurikulum *boarding school* menurut Maghfurin (2002) dan Abawihda (2002) meliputi aktivitas siswa sehari penuh, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali.

Stres yang sering dialami oleh siswa *boarding school* pada usia puber juga sering timbul karena penerimaan atau dukungan teman sebaya, kasih sayang orang terdekat, dan prestasi (Atkinson, Atkinson, Smith, dan Bem, 2010). Penerimaan dan dukungan teman sebaya merupakan bagian penting dalam kehidupan masa puber, terutama ketika siswa berada di lingkungan baru dan bersama teman-teman yang baru. Semakin diterima dalam lingkungan sosial yang baru maka siswa tersebut semakin merasa bahagia.

Kasih sayang pada masa puber memang sering kali dianggap tabu, namun pada kenyataannya mereka mendambakan kasih

sayang yang lebih dari sebelumnya. Hal tersebut karena pada masa ini banyak perubahan dalam dirinya, baik emosi, fisik, serta cara berpikir. Mereka menginginkan ada sosok yang mendukung bila mereka sedang bingung. Oleh karena itu, orang tua menjadi sosok pertama yang mereka anggap sebagai pelindung dan pendukung yang selalu memberikan kasih sayang (Atkinson, dkk., 2010). Namun, bagi siswa *boarding school* dituntut untuk jauh dari orang tua dan hidup mandiri di asrama, sehingga mereka tidak bisa setiap saat mendapati orang tua apabila mereka sedang membutuhkan sosok keduanya. Keadaan tersebut merupakan tekanan yang membuat perasaan tidak bahagia.

Persaingan menjadi nomor satu semakin besar jika dibandingkan dengan masa Sekolah Dasar (SD), namun yang terjadi fokus mereka terpecah karena mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik fisik maupun psikologis, terutama ada siswi perempuan. Mereka mengalami perubahan fisik yang sangat signifikan, namun di sisi lain, mereka dituntut untuk berprestasi yang sama dengan siswa laki-laki, dan mungkin mereka juga tetap mendapatkan beban psikologis yang lebih kompleks, sehingga mereka harus berjuang lebih keras untuk mengendalikannya. Ditambah lagi, ada stereotip yang menyatakan: “Anak perempuan memiliki prestasi lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki”, maka

bagi anak perempuan hal tersebut juga menjadi tekanan tersendiri. Selain itu, orang tua pun menaruh harapan besar kepada anak-anak

mereka untuk menjadi anak yang berprestasi dan berakhlak, terlebih bagi anak yang mereka sekolahkan di sekolah berasrama.

Kehidupan di *boarding school* merupakan kehidupan yang kompleks karena yang tinggal di asrama bukan hanya siswa yang berasal dari satu daerah, melainkan dari daerah lain juga banyak, bahkan dari luar pulau. Dengan keberagaman tersebut maka rentan juga terhadap stres, yang disebut stres sosial. Menurut Nevid, Rathus, dan Grene (2005), stres sosial dapat berupa tuntutan beradaptasi dengan kultur baru. Ryder, Alden, dan Paulhus (2000) menambahkan bahwa stres sosial berkaitan dengan kesulitan finansial, keterbatasan kesempatan, dan perbedaan bahasa (dalam Nevid, dkk., 2005).

Apabila proses adaptasi tidak berhasil maka akan memicu timbulnya gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*) dan diikuti dengan perilaku maladaptif (Nevid, dkk., 2005). Perilaku maladaptif tersebut antara lain asosial (menghindari interaksi sosial), sulit bangun tidur, dan tertinggal pelajaran, yang dikhawatirkan adalah apabila hal tersebut terjadi pada siswa *boarding school*, prestasi mereka menjadi menurun, bahkan dapat menimbulkan depresi. Selama proses belajar dibutuhkan suasana hati yang positif dan motivasi, namun apabila yang terjadi sebaliknya maka belajar menjadi terganggu dan konsentrasi menjadi menurun.

Stres juga akan berdampak pada kondisi fisik yang menurun. Penelitian Young dan Welsh (2005) di Amerika menyebutkan, bahwa

70-80% pasien yang datang ke dokter mengeluhkan sakit terkait stres dan 50% diantaranya, stres berperan penuh dalam penyakit yang dialami pasien (dalam Prayitno, 2010). Penelitian Peters (2002) menguatkan bahwa stresor yang menyebabkan distress akan merusak susunan protein sehingga terjadi ketidaknormalan yang memicu patologi dalam tubuh, salah satunya adalah kanker (dalam Prayitno, 2010). Penelitian Rahmawati (2010) juga menunjukkan hasil yang selaras bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan somatisasi. Guyton dan Hall (1997) menegaskan bahwa metabolisme tubuh seseorang yang sedang stres akan meningkatkan sekresi kortisol, secara bersamaan keadaan tersebut akan menurunkan reproduksi limfosit, sehingga menyebabkan jumlah sel T dan antibodi berkurang.

Pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa stres pada siswa *boarding school* adalah tuntutan untuk menyesuaikan dengan lingkungan sosial-budaya yang baru, mandiri, dan akademik (prestasi).

Olah raga merupakan salah satu usaha untuk mengatasi stres. Pada penelitian ini, olah raga yang dipilih sebagai intervensi adalah olah raga futsal. Olah futsal adalah olah raga yang mengadopsi sistem olah raga sepak bola, yang membedakan adalah lapangan bermain yang lebih kecil (sama dengan lapangan basket) dan jumlah pemain yang lebih sedikit (hanya 5 pemain setiap tim). Penelitian Listianto (2011) yang juga menggunakan futsal untuk menurunkan stres pada karyawan salah satu

perusahaan di Yogyakarta juga menunjukkan hasil yang signifikan. Olah raga futsal efektif untuk menurunkan stres yang dialami oleh karyawan, sehingga setelah futsal, para karyawan tersebut merasa lebih bahagia dan tereksperisikan emosinya.

Olah raga yang dilakukan secara ideal dan waktu yang cukup dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang, dan menimbulkan kegembiraan, serta vitalitas tubuh (Badran, 2006). Hackney (2006) menambahkan bahwa olah raga atau latihan fisik dapat menjaga keseimbangan (homeostatis) pada metabolisme tubuh. Hal tersebut karena pada saat berolahraga, dapat menstimulasi hormon-hormon yang dapat memberikan efek positif terhadap tubuh, salah satu adalah hormon endorfin akan menyebabkan perubahan di otak yang memberikan efek positif terhadap suasana hati (senang atau euforia) (Wahjuni, 2012). Teixeira (2002) menekankan kembali bahwa olah raga merupakan metode yang efektif untuk menurunkan stres (dalam Sugiharto, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Kimura, Nagao, Tanaka, Sakai, Ohnishi, dan Okumura (2005) menunjukkan bahwa olah raga menggunakan metode *Nishino* (olah nafas) dapat meningkatkan pertahanan tubuh (imunitas) terhadap penyakit dan menurunkan stres. berdasarkan penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa olah raga merupakan alternatif yang efektif untuk menurunkan stres. Namun, yang perlu diperhatikan pula adalah olah raga yang dilakukan adalah olah raga yang bersifat rekreatif bukannya kompetisi, dan olah raga yang dilakukan dengan waktu yang

adekuat (10 sampai 30 menit). Larkey, Jahnke, Etnier, dan Gonzalez (2009) juga menyatakan bahwa olah raga yang santai dan olah pernafasan yang bagus, efisien dilakukan untuk merelaksasi seseorang yang sedang mengalami stres.

Berdasarkan teori dan data penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah 'Olah raga futsal dapat menurunkan stres pada siswa *boarding school*'. Kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa olah raga futsal, mengalami penurunan stres dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi olah raga futsal.

METODE PENELITIAN

Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah olah raga futsal sebagai variabel bebas dan stres siswa *boarding school* sebagai variabel tergantung.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 18 siswa *boarding school* SMP X Gemolong Sragen yang dirandomisasi dengan kriteria sebagai berikut: (a) Siswa baru (kelas VII) *boarding school* di SMP X Gemolong Sragen, (b) Siswa baru (kelas VII) yang tinggal di asrama SMP X Gemolong, Sragen, (c) belum pernah tinggal di sekolah yang bersistem *boarding school*, dan (d) menunjukkan gejala-gejala tingkat stres yang sedang ataupun tinggi berdasarkan skala stres yang diberikan pada saat *pretest*. Sembilan peserta untuk kelompok eksperimen (KE) dan sembilan peserta untuk kelompok

kontrol (KK).

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres yang disusun berdasarkan aspek dari Crider, dkk (1983), yang meliputi gangguan emosi, gangguan kognitif, dan gangguan fisiologis. Skala stres ini terdiri dari 45 aitem pernyataan yang terdapat empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan tersebut bersifat *favorable* berjumlah 23 aitem dan *unfavorable* berjumlah 22 aitem.

Skala stres tersebut kemudian di uji coba untuk mengestimasi reliabilitas dan validitasnya.

Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga sesi, yaitu pembukaan dan pembangunan rapport, pelaksanaan olah raga futsal (4 kali pertemuan), dan evaluasi. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental maka pada kelompok eksperimen pada sesi kedua, diberikan perlakuan olah raga futsal, sedangkan pada kelompok kontrol (KK) untuk sesi kedua tidak diberikan perlakuan olah raga futsal. Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif, yaitu analisis statistik parametrik *independent sample t-test* dengan program *SPSS for MS Windows version 16.0* terhadap *gain score* antara skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

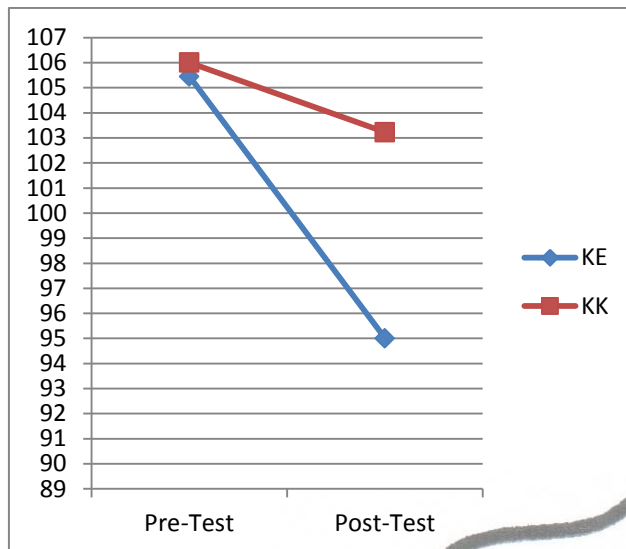
Berdasarkan hasil pengujian *Kolmogorov-Smirnov* yang menyatakan distribusi skor kelompok eksperimen nilai K-S Z 0,2 ($p > 0,05$) dan kelompok kontrol nilai K-S Z 0,113 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji *Levene* dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Berdasarkan nilai *Levene* sebesar 6,882 dengan $p = 0,018$. Dengan demikian, nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($0,018 < 0,05$), yang dapat diartikan bahwa data memiliki varian yang berbeda (heterogen).

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan statistik nilai *sig. (2-tailed)* menunjukkan skor $0,043 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa H_a diterima dan menolak H_o . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* (sebelum olah raga futsal) dan skor *posttest* (sesudah olah raga futsal). Artinya, olah raga futsal secara efektif dapat menurunkan stres pada siswa *boarding school*. Hal tersebut juga terlihat pada rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan, sebagaimana yang ditunjukkan gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Rata-Rata Skor Skala Stres Subjek

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan *Independent Samples T-Test* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kelompok eksperimen dan skor kelompok kontrol. Hipotesis yang menyatakan, olah raga futsal sebagai media ekspresi berpengaruh dalam menurunkan stres pada siswa *boarding school* dapat diterima. Hal ini terlihat bahwa nilai *sig.* kurang dari 0,05 ($0,043 < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan futsal (KE) dan tidak melakukan futsal (KK).

Hasil penelitian ini menunjukkan signifikan juga terlihat dari rata-rata skor Skala Stres pada kedua kelompok menunjukkan terjadi penurunan. Namun, pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut juga dapat dilihat pada Gambar 1 bahwa kelompok eksperimen menggambarkan garis yang lebih curam setelah pemberian perlakuan (olah raga futsal) daripada

kelompok kontrol. Perubahann skor rata-rata antara *pretest* dengan *posttest* yang ditunjukkan pada kelompok eksperimen adalah 10,444 (105,444 menjadi 95). Sedangkan perubahan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (olah raga futsal) menunjukkan skor sebesar 2,778 (106 menjadi 103,222).

Stres merupakan keadaan yang sering terjadi pada seseorang karena adanya tekanan dari masalah-masalah yang dihadapi. Stres diawali dengan adanya stresor, apabila seseorang mampu beradaptasi dengan stresor yang terjadi maka stresor tersebut menjadi motivasi atau sering disebut dengan *uestres*. Namun, apabila yang terjadi adalah sebaliknya maka seseorang akan menunjukkan perilaku maladaptif dan stresor tersebut menjadi *disstres*.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa olah raga futsal mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh siswa yang tinggal di *boarding school*. Subjek yang melakukan futsal mengalami penurunan tingkat stres, sedangkan subjek yang tidak melakukan futsal tidak terlihat terjadi penurunan stres secara signifikan. Selaras dengan pernyataan Badran (2006) yang mengatakan bahwa olah raga dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang, dan menimbulkan kegembiraan, serta vitalitas tubuh. Begitu pula pernyataan dari Wahjuni (2012) bahwa olah raga memberikan efek euforia (bahagia). Pada saat bermain futsal serta setelah bermain futsal, bahkan pada saat *posttest*, subjek dari kelompok eksperimen terlihat lebih bahagia. Mereka menunjukkan

wajah ceria, murah senyum, bahkan mereka bersemangat mengerjakan *posttest*. Sedangkan subjek dari kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) menunjukkan sikap yang lebih lesu dan pendiam. Mereka terlihat lebih murung dan kurang bersemangat ketika mengerjakan *posttest*, bahkan ada beberapa siswa yang menunjukkan kegelisahan.

Penelitian ini juga selaras dengan pendapat Teixeira (2002) yang menyatakan bahwa olah raga merupakan metode yang efektif untuk menurunkan stres (dalam Sugiharto, 2012). Setelah melakukan olah raga para siswa yang mengikuti futsal terbukti mengalami penurunan stres secara signifikan. Hal tersebut juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Listianto (2011) yang menyatakan bahwa futsal efektif menurunkan stres para karyawan. Setelah melakukan futsal para karyawan terlihat lebih bahagia, lebih tersalurkan emosionalnya, dan futsal menjadi bagian dari *coping strategy*.

Futsal yang dilakukan dalam penelitian ini bukan sebagaimana futsal yang digunakan dalam pertandingan. Ada beberapa syarat harus dipenuhi agar futsal efektif untuk menurunkan stres, antara lain tidak kompetitif (Wahjuni, 2012) agar subjek merasakan relaks dan dilakukan dengan waktu yang tidak berlebihan (Sugiharto, 2012) agar tubuh tidak merasa kelelahan. Selaras dengan pendapat Larkey, dkk. (2009) bahwa olah raga yang dilakukan dengan santai maka efisien untuk merelaksasi seseorang yang mengalami stres. Futsal yang dilakukan bersama siswa *boarding school* ini

mengutamakan olah raga sebagai media ekspresi dan media bermain. Permainan dilakukan selama 30 menit setiap kali pertemuan dan tidak ada menang ataupun kalah dalam permainan futsal ini, namun aturan permainan yang lain tetap dipatuhi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olah raga futsal dapat menurunkan stres pada siswa *boarding school*.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah (1) siswa diharapkan mengenali diri sendiri, apabila terjadi perubahan emosi dan suasana hati yang cenderung negatif, siswa diharapkan mencari inisiatif untuk melakukan *refresing* (olah raga futsal) agar tidak terjadi stres, (2) pihak sekolah dan asrama berkoordinasi agar jadwal kegiatan di sekolah dan asrama memberi ruang siswa untuk *refreshing* (olah raga), sehingga dapat mengurangi tingkat kejenuhan pada siswa, dan (3) peneliti selanjutnya diharapkan memberikan perlakuan dengan intensitas lebih banyak (bukan hanya 4 kali pertemuan) agar pengaruh dari perlakuan yang diberikan lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Abawihda, R.. 2002. *Dinamika Pesanteran dan Madrasah: Kurikulum Pendidikan Pesantren dan Tantangan Perubahan Global*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Atkinson, R.L., dkk.. 2010. *Pengantar Psikologi Jilid Dua*. Tangerang: Interaksara.
- Azwar, S.. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badran, A.. 2006. *Bebas dari Stres dengan Rileksasi dan Olahraga*. Jakarta Timur: Khalifa.
- Chaplin, J.P.. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Crider, A.B., Goesthals G.R., Kavanough, R.D., dan Solomon, P.R. 1983. *Psychology*. Illinois: Sott, Foresman, & Company.
- Effner, H.. 2005. *Pendidikan Islam, Demokrasi, dan Perdamaian*. Jakarta: Ridep Institute.
- Guyton dan Hall. 1997. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hacney, A.C.. 2006. Exercise as a stressor to the human neuroendocrine system. *Medicina (Kaunas)*, vol. 42 no. 10 hal. 788-797.
- Hadi, S. 1980. *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E.B.. 1990. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kholidah, Enik Nur dan Asmadi Alsa. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, vol. 39, no. 1, hal. 67-75.
- Kimura, dkk.. 2005. Benefit Effect of the Nishino Breathing Method on Immune Activity and Stress Level. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 11, No. 2, hal. 285-291.
- Kushartanti, B.M.W.. 2013. Kesehatan Olahraga Rehabilitatif
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Kesehatan%20OLAH RAGA%20REHABILITATIF.pdf>, diakses pada 12 November 2013 jam 11.18 WIB.
- Kusumaningrum, A.T.. 2010. Pengaruh Stresor dan Cara Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Diploma III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Larkey, L., dkk.. 2009. Meditative Movement as a Category of Exercise: Implications for Research. *Journal of Psychical Activity and Health*. Vol. 6, hal. 230-238.
- Liche, S., dkk.. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Listianto, P.. 2011. Kontribusi Futsal dalam Proses Coping terhadap Stres Karyawan. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Maghfurin, A.. 2002. *Dinamika Pesantren dan Madrasah: Pesantren Model Pendidikan Islam Masa Depan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maslim, R.. 2001. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
- MD/mkd/mkd. 2014. *Pesantren, Sistem Pendidikan Paripurna*. Tasikmalaya www.kemenag.go.id diakses pada 28 Maret 2014 pukul 16.15 WIB.
- Nevid, J.S., Spencer A. R., Beverly G.. 2005. *Psikologi Abnormal Jilid Satu*. Jakarta: Erlangga.
- Ogden, Jane. 2004. *Health Psychology: A textbook 3rd Edition*. USA: Open University Press
- Pinel, J.P.J.. 2009. *Biopsikologi Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno, A.. 2010. Stresor, Sakit, dan Sehat. *Opini*, edisi Juli-Agustus 2010
- Rahmawati. 2010. Hubungan antara Stres dengan Kecenderungan Somatisasi pada Mahasiswi Semester Akhir Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Roepajadi, J.. 2013. Konsep Olahraga dalam Kesehatan. *Jurnal Olah Raga*. Hal. 1-5.
- Setyawan, D.M.F.. 2010. Hubungan antara Pefeksionisme dengan Stres pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Sugiharto. 2012. Fisoneurohormonal pada Stresor Olahraga. *Jurnal Sains Psikologi*, jilid 2 no. 22 hal. 54-66.
- Thurber, C.. 2012. Homesickness & Young People's Adjustment to Separation. *Exeter Academy: American Champ Assosiation*, hal. 1-2.
- Utama, A.M.B.. 2013. Teori Bermain. *Bahan Mata Kuliah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keguruan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vanden Bos, Gary R. ed. 2013. *Publication Manual of the American Psychological Association Sixth Edition*. Washington: American Psychological Association.
- Wahjuni, E.S.. 2012. Olahraga untuk Menanggulangi Stres. *Jurnal Psikologi*, vol. 10 no. 1.
- Yunanto, S. dan S. Hidayat. 2005. *Pendidikan Islam di Asia Teggara dan Asia Selatan: Latar Belakang, Permasalahan, dan Metodologi*. Jakarta: Ridep Institute.