**Indo Green Journal**
*https://idngreen.com/index.php/green*

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 1729 – 1733

RESEARCH

# Pengaruh Aktivitas Bola Basket terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Club Dokter Basket

Vigi Indah Permatha Sari[1], Zaskia Adya Karnayla[2], Pandu Trimedya[3]
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

vigiindahps13@gmail.com[1], zaskiaadyakarnailazaskia@gmail.com[2], pandutrimedya11@gmail.com[3]

**Kata Kunci**:
*Basketball Activity, Stress Level, Psychological Well-Being, Former Athletes, Recreational Sports Club, Mental Fitness*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas bola basket terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket yang mayoritas merupakan mantan atlet dengan latar belakang profesi beragam, seperti ibu rumah tangga dan pekerja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 orang anggota aktif yang mengikuti latihan rutin. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner tingkat stres dan skala kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data menggunakan analisis persentase dan regresi sederhana.Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% responden memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebelum mengikuti aktivitas rutin, sedangkan setelah mengikuti aktivitas bola basket secara teratur, terjadi penurunan dengan 60% responden berada pada kategori stres rendah. Selain itu, tingkat kesejahteraan psikologis menunjukkan peningkatan, dimana 75% responden berada pada kategori tinggi dan 25% pada kategori sedang. Hasil analisis juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan aktivitas bola basket terhadap penurunan tingkat stres sebesar 65% dan peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 72%.Dengan demikian, aktivitas bola basket tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran fisik, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, serta memperkuat kesejahteraan psikologis anggota di tengah tuntutan kehidupan sehari-hari.

***Keyword***:
*role of community leaders; citizen participation; social activities; rural community*

***Abstract***

*This study aims to analyze the effect of basketball activity on stress levels and psychological well-being among members of the Dokter Basket Club, who are predominantly former athletes with diverse professional backgrounds, including housewives and workers. The research employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 30 active members who regularly participated in training sessions. The instruments used included a stress level questionnaire and a psychological well-being scale. Data were analyzed using percentage analysis and simple regression.The results showed that 70% of respondents initially experienced moderate stress levels; however, after regularly participating in basketball activities, 60% of respondents were categorized as having low stress levels. In addition, psychological well-being improved, with 75% of respondents classified in the high category and 25% in the moderate category. The analysis also indicated that basketball activity had a significant effect, contributing to a 65% reduction in stress levels and a 72% improvement in psychological well-being.In conclusion, basketball activity not only plays a role in maintaining physical fitness but also effectively enhances mental health, reduces stress, and improves psychological well-being among members, helping them balance daily life demands.*

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik yang tidak hanya memberikan manfaat terhadap kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang mampu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dalam beberapa penelitian, olahraga telah diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Eime et al. (2023) dalam kajian sistematisnya menjelaskan bahwa partisipasi dalam olahraga, khususnya olahraga beregu seperti bola basket, berhubungan dengan peningkatan psychological well-being seperti rasa percaya diri, kepuasan hidup, serta penurunan psychological ill-being seperti stres,

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

kecemasan, dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental individu dewasa.

Sejalan dengan itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi (Ayaz et al., 2026). Aktivitas olahraga seperti bola basket melibatkan interaksi sosial, kerja sama tim, serta aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang dapat memicu pelepasan hormon endorfin sehingga memberikan efek relaksasi dan kebahagiaan.

Lebih lanjut, konsep psychological well-being yang dikemukakan oleh Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari beberapa aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara berkelompok dapat mendukung tercapainya aspek-aspek tersebut melalui interaksi sosial dan pengalaman positif selama berolahraga.

Namun demikian, dalam kehidupan modern saat ini, tingkat stres pada individu semakin meningkat akibat tuntutan pekerjaan, peran ganda dalam keluarga, serta tekanan sosial. Kondisi ini tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, tetapi juga oleh mantan atlet yang tetap aktif dalam komunitas olahraga rekreatif. Club Dokter Basket merupakan salah satu komunitas yang beranggotakan mantan atlet bola basket dengan latar belakang profesi yang beragam, seperti ibu rumah tangga dan pekerja. Meskipun tidak lagi berstatus atlet profesional, mereka tetap melakukan aktivitas bola basket secara rutin sebagai sarana menjaga kebugaran dan rekreasi.

Berdasarkan observasi awal, aktivitas bola basket di Club Dokter Basket tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan fisik, tetapi juga menjadi media sosial dan sarana pelepas stres bagi para anggotanya. Namun, sejauh mana aktivitas bola basket tersebut memberikan pengaruh terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota masih perlu dikaji secara ilmiah. Hal ini penting untuk mengetahui apakah olahraga rekreatif dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental mantan atlet di tengah tuntutan kehidupan sehari-hari.Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini berjudul "Pengaruh Aktivitas Bola Basket terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Club Dokter Basket"

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas bola basket terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk melihat hubungan antar variabel penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Club Dokter Basket yang merupakan mantan atlet bola basket dengan latar belakang pekerjaan yang beragam, seperti ibu rumah tangga dan pekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota aktif yang berjumlah 30 orang dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu aktivitas bola basket, serta variabel terikat yaitu tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Aktivitas bola basket dimaknai sebagai keterlibatan anggota dalam kegiatan latihan rutin yang meliputi frekuensi, durasi, intensitas, serta partisipasi dalam permainan. Sementara itu, tingkat stres diartikan sebagai kondisi psikologis individu yang ditandai dengan perasaan tertekan, beban pikiran, dan ketegangan emosional. Adapun kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi individu yang merasa puas terhadap diri sendiri, memiliki hubungan sosial yang positif, serta mampu menjalani kehidupan secara bermakna.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan skala Likert. Instrumen pertama digunakan untuk mengukur aktivitas bola basket dengan indikator frekuensi latihan, durasi latihan, intensitas aktivitas, serta keterlibatan dalam permainan. Instrumen kedua digunakan untuk mengukur tingkat stres yang diadaptasi dari konsep Perceived Stress Scale (PSS) dengan indikator seperti perasaan tertekan, kesulitan mengendalikan emosi, gangguan tidur, dan beban pikiran. Instrumen ketiga digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff Psychological Well-Being yang mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antar variabel, serta analisis regresi sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh aktivitas bola basket terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada anggota Club Dokter Basket yang berjumlah 30 orang responden. Seluruh responden merupakan mantan atlet bola basket yang masih aktif mengikuti kegiatan olahraga rekreatif secara rutin. Aktivitas ini dilakukan sebagai bentuk menjaga kebugaran fisik sekaligus sarana rekreasi di tengah kesibukan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, seperti ibu rumah tangga (IRT) maupun pekerja aktif.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket yang terdiri dari tiga variabel utama, yaitu aktivitas bola basket, tingkat stres, dan kesejahteraan psikologis. Setiap variabel diukur menggunakan skala Likert yang telah disesuaikan dengan indikator masing-masing variabel. Hasil pengisian angket kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase serta analisis korelasi dan regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas bola basket pada anggota Club Dokter Basket berada pada kategori yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari intensitas keikutsertaan anggota dalam latihan rutin yang dilaksanakan secara berkala setiap minggu.

Tabel 1. Intensitas Keikutsertaan Anggota Dalam Latihan Rutin

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Tinggi | 18 Orang | 60% |
| Sedang | 10 Orang | 33% |
| Rendah | 2 orang | 7% |
| Total | 30 orang | 100% |

Secara umum, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota masih memiliki komitmen yang baik dalam mengikuti aktivitas bola basket, meskipun mereka sudah tidak lagi berstatus atlet profesional. Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga ini tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan sarana sosial bagi para anggota.

Tingkat stres responden menunjukkan variasi antara kategori rendah, sedang, dan tinggi. Namun, secara umum terlihat bahwa sebagian besar anggota berada pada tingkat stres yang relatif rendah.

Tabel 2. Tingkat Stres Responden

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Tinggi | 22 orang | 73% |
| Sedang | 7 orang | 23% |
| Rendah | 1 orang | 4% |
| Total | 30 | 100% |

Data ini menunjukkan bahwa aktivitas bola basket memiliki indikasi positif dalam membantu responden mengelola tekanan psikologis. Responden yang rutin mengikuti latihan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif dalam aktivitas fisik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket berada pada kategori yang cukup tinggi.

Tabel 3. Kesejahteraan Psikologis Anggota Club Dokter Basket

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Tinggi | 22 orang | 73% |
| Sedang | 7 orang | 23% |
| Rendah | 1 orang | 4% |
| Total | 30 | 100% |

Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi mental yang baik, mampu menerima diri sendiri, memiliki hubungan sosial yang positif, serta merasa lebih puas terhadap kehidupannya. Aktivitas bola basket yang dilakukan secara berkelompok diduga memberikan kontribusi terhadap peningkatan aspek psikologis tersebut. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi Pearson dan regresi sederhana, diperoleh hasil sebagai berikut: a) Terdapat hubungan negatif antara aktivitas bola basket dan tingkat stres dengan nilai korelasi ($r = -0,65$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas bola basket, maka semakin rendah tingkat stres responden; b) Terdapat hubungan positif antara aktivitas bola basket dan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi ($r = 0,72$). Artinya, semakin tinggi aktivitas bola basket maka semakin baik kesejahteraan psikologis responden; c) Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa aktivitas bola basket memberikan kontribusi sebesar: 1) 42% terhadap penurunan tingkat stress; 2) 52% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas bola basket memiliki peran yang cukup kuat dalam memengaruhi kondisi psikologis anggota Club Dokter Basket.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas bola basket memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket. Temuan ini sejalan dengan teori World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang mencakup kemampuan mengelola tekanan hidup serta berfungsi secara produktif dalam kehidupan sosial.

Selain itu, Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari beberapa aspek penting seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Aktivitas bola basket yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berinteraksi sosial, bekerja sama dalam tim, serta meningkatkan rasa kebersamaan yang berdampak positif terhadap aspek psikologis tersebut.

Temuan ini juga didukung oleh Eime et al. (2023) yang menyatakan bahwa olahraga beregu memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk penurunan stres dan peningkatan psychological well-being. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memicu pelepasan endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketegangan emosional.

Dalam konteks Club Dokter Basket, aktivitas bola basket tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi media sosial dan terapi psikologis bagi para anggota. Sebagian besar anggota yang merupakan ibu rumah tangga dan pekerja menghadapi tekanan dari berbagai peran kehidupan, sehingga aktivitas ini menjadi wadah penting untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aktivitas bola basket terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket yang berjumlah 30 orang, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bola basket memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis responden.Pertama, aktivitas bola basket yang dilakukan secara rutin oleh anggota Club Dokter Basket berada pada kategori cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa para mantan atlet masih memiliki komitmen yang baik dalam menjaga aktivitas fisik meskipun telah memasuki fase kehidupan dengan peran sosial yang berbeda, seperti ibu rumah tangga dan pekerja.Kedua, tingkat stres anggota Club Dokter Basket tergolong rendah hingga sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas bola basket memberikan dampak positif dalam membantu responden mengelola tekanan psikologis yang berasal dari pekerjaan, keluarga, maupun aktivitas sehari-hari.Ketiga, kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bola basket tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai sarana peningkatan kualitas hidup, interaksi sosial, serta penguatan aspek psikologis seperti penerimaan diri, hubungan sosial, dan rasa bahagia.Keempat, berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat hubungan negatif antara aktivitas bola basket dengan tingkat stres ($r = -0,65$) serta hubungan positif antara aktivitas bola basket dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,72$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan dalam aktivitas bola basket, maka semakin rendah tingkat stres dan semakin tinggi kesejahteraan psikologis anggota.Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bola basket berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis anggota Club Dokter Basket.

## DAFTAR REFERENSI

Ayaz, M., et al. (2026). Physical activity and mental health outcomes in adults: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 15(2), 120–134.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2023). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 1–21.

Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402. https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006

Reid, S. (2019). Putting the person before the performer. *Monitor on Psychology, 50*(4), 76. https://www.apa.org/monitor/2019/04/job-parham

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO Press.