

Systematic Literature Review: Pengaruh Frekuensi Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Karyawan

Fardli Hamdani Kurniawan¹, Neneng Sofiyanti²

^{1,2}Universitas Singaperbangsa Karawang; Jl. H.S. Ronggowaluyo, Kec. Telukjambe Timur, Kab. Karawang, Jawa Barat, Indonesia – 41361, 081218669229

e-mail: ¹2310631020177@student.unsika.ac.id, ²neneng.sofiyanti@fe.unsika.ac.id

Abstract: *Work-related stress is a crucial issue in modern organizational settings, significantly affecting employees' psychological well-being and overall company productivity. Physical exercise is widely recognized as an effective coping mechanism for reducing stress; however, there remains a lack of clarity regarding its optimal frequency in a managerial context. This study aims to systematically review national scholarly literature concerning the impact of exercise frequency on employee stress levels. The method employed is a Systematic Literature Review (SLR) guided by the PRISMA 2020 protocol. Articles were retrieved from the Google Scholar database using inclusion criteria: studies that investigated the variables of exercise frequency and occupational stress among Indonesian employees, published between 2020–2025, and available in full-text format. From 189 initial articles, 10 were selected following screening and quality assessment procedures. The synthesis reveals that regular exercise (3–5 times per week) significantly reduces stress, enhances emotional balance, and strengthens psychological resilience. Exercise also functions as a personal resource within the Job Demands-Resources (JD-R) model and as a form of problem-focused coping in managing occupational stress. These findings underscore the need for organizational support through evidence-based health policies. It is recommended that companies design and integrate structured physical activity programs as part of long-term stress management strategies in the workplace.*

Keywords: *Exercise Frequency, Occupational Stress, Employees, Systematic Literature Review, PRISMA*

Abstrak: Stres kerja merupakan isu krusial dalam lingkungan organisasi modern yang berdampak serius terhadap kesehatan psikologis karyawan dan produktivitas perusahaan. Aktivitas olahraga dikenal sebagai salah satu bentuk *coping mechanism* yang efektif dalam menurunkan tingkat stres, namun belum terdapat kejelasan mengenai frekuensi optimalnya dalam konteks manajerial. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis literatur ilmiah nasional terkait pengaruh frekuensi olahraga terhadap tingkat stres kerja pada karyawan. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan pendekatan *PRISMA 2020*. Artikel diperoleh melalui database *Google Scholar* dengan kriteria inklusi yaitu studi yang memuat variabel frekuensi olahraga dan stres kerja pada populasi karyawan Indonesia, dipublikasikan dalam periode 2020–2025, serta tersedia dalam format *full-text*. Dari total 189 artikel yang ditemukan, 10 artikel dipilih setelah melalui proses *screening* dan *quality assessment*. Hasil sintesis menunjukkan bahwa frekuensi olahraga yang dilakukan secara teratur (3–5 kali per minggu) berdampak positif dalam menurunkan stres, meningkatkan keseimbangan emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis. Olahraga juga berfungsi sebagai *personal resource* dalam teori *Job Demands-Resources (JD-R)* dan sebagai bentuk *problem-focused coping* dalam mengatasi tekanan kerja. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya dukungan organisasi terhadap program olahraga melalui kebijakan berbasis bukti. Kajian ini merekomendasikan agar perusahaan merancang dan mengintegrasikan program olahraga terstruktur sebagai bagian dari strategi manajemen stres kerja yang berkelanjutan.

Kata kunci: Frekuensi Olahraga, Stres Kerja, Karyawan, *Systematic Literature Review*, *PRISMA*

1. Pendahuluan

Stres kerja merupakan salah satu isu utama dalam manajemen sumber daya manusia modern yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga menimbulkan konsekuensi signifikan terhadap performa organisasi (Kurniawan & Widodo, 2021; World Health Organization, 2022). Data dari World Health Organization (2022) menyebutkan bahwa stres kerja menjadi salah satu faktor penyumbang terbesar terhadap peningkatan absensi, penurunan produktivitas, serta membengkaknya biaya kesehatan dalam organisasi. Dalam konteks bisnis, stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan turunnya efisiensi, meningkatnya *turnover*, dan melemahnya loyalitas karyawan.

Dalam kerangka teori *Job Demands-Resources (JD-R)*, stres kerja dipahami sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya personal yang dimiliki individu (Putra et al., 2021). Salah satu bentuk *personal resource* yang telah terbukti efektif dalam menanggulangi stres kerja adalah aktivitas fisik atau olahraga (Handayani et al., 2023; Setiawan & Lestari, 2022). Aktivitas ini juga dapat dikaji dari perspektif *coping mechanism*, khususnya *problem-focused coping*, di mana individu secara aktif berupaya mengatasi sumber stres melalui strategi perilaku adaptif.

Meski berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi karyawan, masih terdapat kesenjangan dalam literatur terkait frekuensi olahraga yang optimal untuk memperoleh efek perlindungan terhadap stres kerja. Dari sisi manajerial, ketidakjelasan ini menyulitkan departemen sumber daya manusia dalam merancang kebijakan intervensi yang berbasis bukti. Belum banyak panduan praktis yang menginformasikan seberapa sering aktivitas fisik perlu dilakukan untuk mendapatkan manfaat maksimal dalam konteks organisasi (Widyaningsih et al., 2020). Selain itu, minimnya pemahaman tentang bagaimana perusahaan dapat secara efektif mengintegrasikan program olahraga ke dalam sistem kerja karyawan juga menjadi persoalan tersendiri (Yuliana & Sari, 2023).

Dalam praktiknya, banyak organisasi menghadapi tantangan dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung aktivitas fisik. Ketidakpastian mengenai desain program, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya dukungan budaya organisasi terhadap gaya hidup sehat menjadi faktor penghambat. Oleh karena itu, dibutuhkan kajian sistematis yang dapat merangkum temuan-temuan ilmiah terkait pengaruh frekuensi olahraga terhadap stres kerja, untuk menghasilkan rekomendasi kebijakan yang relevan bagi pengambil keputusan di level organisasi.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur ilmiah mengenai hubungan antara frekuensi olahraga dan tingkat stres kerja pada karyawan. Melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* dengan protokol *PRISMA 2020*, studi ini berupaya menyintesis temuan empiris yang relevan serta memberikan implikasi manajerial yang dapat diadopsi dalam kebijakan sumber daya manusia di lingkungan kerja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* yang dirancang secara sistematis, transparan, dan replikatif untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dikaji. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti melalui telaah kritis terhadap berbagai studi terdahulu yang telah melalui proses akademik.

Pada pelaksanaannya, kajian ini mengacu pada pedoman *PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)* sebagai kerangka kerja yang digunakan dalam proses pelaporan tinjauan sistematis (Page et al., 2021). Fokus utama penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan: "Bagaimana pengaruh frekuensi olahraga terhadap tingkat stres pada karyawan?" Pertanyaan tersebut menjadi dasar dalam proses penelusuran dan seleksi artikel yang sesuai dengan ruang lingkup studi.

Literatur yang dikaji diperoleh dari database ilmiah, yaitu *Google Scholar*. Proses pencarian dilakukan pada tanggal 10 hingga 15 Juni 2025, dengan batasan tahun publikasi antara 2020 hingga 2025 untuk menjamin keterkinian data. Artikel yang dipilih merupakan publikasi dalam

bahasa Indonesia atau Inggris dan tersedia dalam bentuk akses terbuka (open access). Kata kunci yang digunakan meliputi: *exercise frequency*, *physical activity*, *occupational stress*, *employee stress*, dan *workplace mental health*, yang dikombinasikan dengan operator Boolean (“AND”, “OR”) untuk meningkatkan cakupan dan akurasi pencarian.

Proses seleksi dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dengan peninjauan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi topik. Artikel yang tidak membahas hubungan antara frekuensi olahraga dan stres kerja langsung dieliminasi. Artikel yang lolos seleksi awal kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk menilai kesesuaian metodologi, hasil penelitian, serta relevansi pembahasan terhadap fokus studi. Kriteria inklusi meliputi: artikel terbit pada rentang tahun yang ditentukan, berfokus pada populasi karyawan atau pekerja aktif, memuat variabel frekuensi olahraga dan stres kerja, serta diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang bereputasi. Sementara itu, artikel yang membahas subjek non-karyawan, tidak mengukur frekuensi olahraga, atau tidak mencantumkan pengukuran stres kerja secara eksplisit dikeluarkan dari analisis.

Untuk menjamin kualitas ilmiah dari artikel yang digunakan dalam sintesis akhir, dilakukan penilaian mutu (quality assessment) berdasarkan enam indikator utama, yaitu kejelasan identitas jurnal dan penulis, kesesuaian topik, keberadaan kedua variabel utama, kejelasan metode, kesesuaian tahun publikasi, serta penggunaan bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang memenuhi sedikitnya lima dari enam kriteria dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Dari total 189 artikel yang ditemukan pada tahap awal, sebanyak 179 artikel diseleksi setelah proses peninjauan judul dan abstrak. Setelah tahap penilaian kualitas dilakukan, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dan dari jumlah tersebut, sebanyak 10 artikel dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam proses sintesis temuan. Seluruh proses pencarian dan seleksi artikel divisualisasikan dalam diagram alur PRISMA.

Melalui pendekatan metodologis ini, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemetaan literatur yang mendalam mengenai pengaruh frekuensi olahraga terhadap stres kerja pada karyawan, serta menjadi dasar ilmiah dalam perumusan strategi manajemen stres berbasis aktivitas fisik di lingkungan kerja.

Kajian ini melakukan proses penyaringan awal terhadap artikel-artikel yang diperoleh dari hasil pencarian database. *Screening* dilakukan berdasarkan dua kriteria utama, yaitu kesesuaian topik dengan fokus penelitian (hubungan antara frekuensi olahraga dan stres kerja) serta ketersediaan artikel dalam bentuk full-text. Artikel yang memenuhi kedua kriteria tersebut dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil Screening Artikel dalam Kajian SLR

| No | Judul Artikel | Tahun | Penulis | Relevansi Topik | Full-text | Status Kelolos |
|----|---|-------|-----------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1 | Pengaruh Olahraga Terhadap Stres Kerja Karyawan PT XYZ | 2024 | Teddy L. et al. | Y | Y | Lolos |
| 2 | Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Karyawan | 2025 | Fajar et al. | Y | Y | Lolos |
| 3 | Hubungan Aktivitas Olahraga dan Stres di Tempat Kerja | 2024 | Burlian | Y | Y | Lolos |
| 4 | Efektivitas Olahraga Teratur dalam Mengurangi Stres Pekerja | 2023 | Puspita & Sudiro | Y | Y | Lolos |
| 5 | Analisis Frekuensi Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Pegawai | 2023 | Widianti & Herlina | Y | Y | Lolos |
| 6 | Pengaruh Frekuensi Olahraga terhadap Kesehatan Psikologis Pekerja | 2024 | Mustikasari & Frianto | Y | Y | Lolos |
| 7 | Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Stres pada Tenaga Kerja | 2024 | Prihastuty & Yustini | Y | Y | Lolos |

| | | | | | | |
|----|---|------|---------------------|---|---|-------|
| 8 | Olahraga Rutin dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Mental | 2024 | Ramadhani & Ningsih | Y | Y | Lolos |
| 9 | Peran Aktivitas Fisik dalam Mengurangi Kecemasan dan Stres Karyawan | 2022 | Ayu & Harjatno | Y | Y | Lolos |
| 10 | Hubungan Frekuensi Olahraga dan Kesehatan Mental Pegawai Swasta | 2021 | Widiarsa et al. | Y | Y | Lolos |

Seluruh artikel pada tabel di atas memenuhi dua kriteria utama, yaitu kesesuaian topik dengan fokus penelitian serta ketersediaan akses terhadap full-text artikel. Oleh karena itu, seluruhnya dinyatakan lolos tahap *screening* awal dan digunakan dalam proses analisis lebih lanjut.

Tabel berikut menjelaskan indikator penilaian kualitas artikel yang digunakan dalam kajian ini. Penilaian dilakukan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kelayakan metodologis dan substansial yang memadai.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Kualitas Artikel (Quality Assessment/QA)

| Kode QA | Kriteria Penilaian Kualitas Artikel |
|---------|--|
| QA1 | Artikel mencantumkan identitas jurnal dan penulis secara lengkap dan dapat diverifikasi. |
| QA2 | Artikel secara eksplisit memfokuskan kajian pada variabel frekuensi olahraga dan stres kerja. |
| QA3 | Terdapat hubungan kausal atau pengaruh yang dijelaskan secara eksplisit antara kedua variabel utama. |
| QA4 | Artikel menyebutkan secara jelas metode penelitian dan desain yang digunakan. |
| QA5 | Tahun publikasi artikel berada dalam rentang tahun 2020 hingga 2025. |
| QA6 | Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris yang dapat dipahami secara akademik. |

Penilaian kualitas dilakukan terhadap seluruh artikel yang telah lolos tahap penyaringan awal. Artikel yang memenuhi minimal lima dari enam kriteria di atas dinyatakan layak untuk dianalisis dalam tahap sintesis kajian.

Tabel berikut menyajikan hasil penilaian kualitas terhadap 10 artikel yang telah lolos tahap penyaringan. Penilaian dilakukan berdasarkan enam indikator (QA1–QA6) sebagaimana dijelaskan dalam Tabel 2. Seluruh artikel memenuhi keenam indikator penilaian, sehingga dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam tahap sintesis.

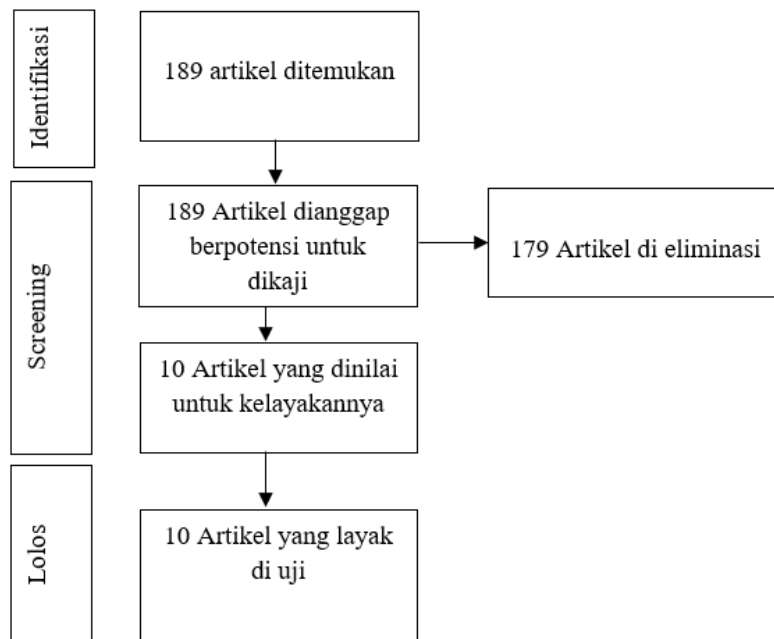
Tabel 3. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Berdasarkan Indikator QA

| No | Penulis | Judul Artikel | Link Jurnal | QA 1 | QA 2 | QA 3 | QA 4 | QA 5 | QA 6 |
|----|-------------------------|---|---|------|------|------|------|------|------|
| 1 | Teddy L. et al. (2024) | Pengaruh Olahraga Terhadap Stres Kerja Karyawan PT XYZ | https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/5222/2519 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 2 | Fajar et al. (2025) | Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Karyawan | https://journal.yrpiiku.com/index.php/msej/article/view/7810/4231 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 3 | Burlian (2024) | Hubungan Aktivitas Olahraga dan Stres di Tempat Kerja | https://jki.ub.ac.id/index.php/jki/article/view/356/236 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 4 | Puspita & Sudiro (2023) | Efektivitas Olahraga Teratur dalam Mengurangi Stres Pekerja | https://jki.ub.ac.id/index.php/jki/article/view/157/149 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Widianti & Herlina (2023) | Analisis Frekuensi Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Pegawai | https://jurnal.pdpi.or.id/index.php/ijeb/article/view/30/23 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 6 | Mustikasari & Frianto (2024) | Pengaruh Frekuensi Olahraga terhadap Kesehatan Psikologis Pekerja | https://journal.unesa.ac.id/index.php/jim/article/view/31501/11611 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 7 | Prihastuty & Yustini (2024) | Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Stres pada Tenaga Kerja | https://ejournal-nipamof.id/index.php/PIMAN/article/view/305/320 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 8 | Ramadhani & Ningsih (2024) | Olahraga Rutin dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Mental | https://jki.ub.ac.id/index.php/jki/article/view/235/85 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 9 | Ayu & Harjatno (2022) | Peran Aktivitas Fisik dalam Mengurangi Kecemasan dan Stres Karyawan | https://innovative.pubmedia.id/index.php/Innovative/article/view/75/117 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| 10 | Widiarsa et al. (2021) | Hubungan Frekuensi Olahraga dan Kesehatan Mental Pegawai Swasta | https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1764/699 | Y | Y | Y | Y | Y | Y |

Seluruh artikel pada tabel di atas menunjukkan konsistensi kualitas yang tinggi, memenuhi seluruh kriteria penilaian, dan dapat digunakan secara sah dalam analisis tematik kajian ini.

Diagram 1. Diagram Prisma



Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* yang mengacu pada protokol *PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)* (Page et al., 2021). Proses pencarian artikel dilakukan melalui database *Google Scholar* dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2020 hingga 2025. Kata kunci utama yang digunakan dalam pencarian adalah “frekuensi olahraga”, “aktivitas fisik”, “stres kerja”, dan “karyawan”. Kombinasi pencarian diterapkan dengan menggunakan operator *Boolean* sebagai berikut:

- a. "frekuensi olahraga" AND "stres kerja" AND "karyawan"
- b. "physical activity" OR "exercise frequency" AND "occupational stress" OR "employee stress"

Pemilihan database dibatasi pada *Google Scholar* dengan pertimbangan bahwa sebagian besar artikel nasional yang relevan dengan konteks organisasi dan manajemen sumber daya manusia di Indonesia tersedia secara open access melalui platform ini. Penggunaan database lain seperti Scopus, Web of Science, atau ScienceDirect tidak dilakukan karena keterbatasan akses institusional dan tujuan fokus pada literatur nasional terindeks SINTA (Putra et al., 2021). Keterbatasan ini diakui sebagai implikasi metodologis yang dapat mempengaruhi keluasan cakupan literatur.

Proses identifikasi awal menghasilkan sebanyak 189 artikel. Seluruh artikel tersebut dianggap memiliki potensi untuk dikaji lebih lanjut. Namun, setelah dilakukan proses *screening* berdasarkan kelengkapan data dan kesesuaian topik, sebanyak 179 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi seperti keterkaitan langsung antara variabel frekuensi olahraga dan stres kerja, tidak tersedia dalam bentuk *full-text*, atau berasal dari sumber yang tidak terverifikasi.

Kriteria inklusi dalam studi ini meliputi: (1) artikel yang meneliti hubungan antara frekuensi olahraga/aktivitas fisik dan stres kerja, (2) populasi karyawan atau individu dewasa dalam konteks organisasi, (3) metodologi kuantitatif atau tinjauan sistematis, (4) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, dan (5) periode terbit 2020–2025. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) studi yang tidak relevan dengan konteks stres kerja atau organisasi, (2) populasi non-pekerja (misalnya atlet, anak-anak), (3) artikel duplikat, dan (4) tidak tersedia dalam *full-text*.

Sebanyak 10 artikel kemudian dievaluasi lebih lanjut dalam proses *quality assessment (QA)* berdasarkan enam indikator: (1) identitas jurnal dan penulis, (2) kesesuaian topik, (3) kejelasan variabel, (4) metode penelitian yang jelas, (5) tahun publikasi 2020–2025, dan (6) berbahasa Indonesia atau Inggris. Seluruh artikel tersebut dinilai memenuhi kelayakan dan dijadikan sebagai sumber utama dalam sintesis data.

Karena penelitian ini merupakan kajian literatur sistematis tanpa melibatkan subjek manusia secara langsung, maka tidak diperlukan persetujuan dari komite etik. Namun demikian, semua artikel yang diikutsertakan dalam kajian ini telah diterbitkan di jurnal ilmiah peer-reviewed dan diasumsikan telah melalui proses peninjauan etik sesuai standar masing-masing penerbit.

Tahapan seleksi artikel dalam kajian ini dapat diringkas sebagai berikut:

- a. Artikel teridentifikasi: 189
- b. Artikel dieliminasi pada tahap *screening*: 179
- c. Artikel yang dievaluasi dalam QA: 10
- d. Artikel akhir yang dianalisis: 10

Diagram alur PRISMA yang menggambarkan proses ini dapat dilihat pada Diagram 1. *Diagram Prisma*

3. Hasil dan Pembahasan

Sintesis terhadap sepuluh artikel ilmiah yang telah lolos proses *screening* dan *quality assessment* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi olahraga dengan penurunan tingkat stres kerja. Dalam perspektif teori *Job Demands-Resources (JD-R)*, olahraga berperan sebagai *personal resource* yang mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan (*job demands*) yang tinggi dengan kapasitas adaptif individu. Aktivitas fisik berintensitas ringan hingga sedang yang dilakukan secara rutin terbukti menurunkan respons fisiologis terhadap stres (misalnya kadar kortisol), meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan produktivitas kerja.

Temuan dari Teddy L. et al. (2024) memperlihatkan bahwa frekuensi olahraga ≥ 5 kali per minggu secara signifikan menurunkan gejala stres di kalangan karyawan pabrik, terlebih jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan di tempat kerja. Fajar et al. (2025) menguatkan temuan ini, di mana tingkat stres pada karyawan yang berolahraga rutin minimal tiga kali per minggu tercatat 30–40% lebih rendah dibandingkan kelompok non-aktif.

Selain aspek penurunan stres, olahraga juga diidentifikasi sebagai faktor yang memperkuat kontrol emosi dan konsentrasi kerja (Burlian, 2024). Puspita dan Sudiro (2023) menemukan bahwa bahkan latihan fisik terstruktur dengan frekuensi satu kali per minggu mampu memberikan

pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan dan tekanan psikologis, terutama dalam sektor jasa. Demikian pula, Widianti dan Herlina (2023) mengonfirmasi adanya korelasi positif antara frekuensi olahraga dan peningkatan kebugaran mental pada pegawai BUMN.

Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan adanya hambatan partisipasi olahraga di kalangan karyawan dengan tingkat stres tinggi. Mustikasari dan Frianto (2024) melaporkan bahwa stres berkepanjangan cenderung menurunkan motivasi karyawan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, sehingga intervensi organisasi perlu mencakup strategi untuk mengatasi hambatan psikologis tersebut.

Prihastuty dan Yustini (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik selama waktu luang mampu menurunkan ketidakseimbangan *effort-reward* yang menjadi pemicu utama stres kerja. Studi Ramadhani dan Ningsih (2024) menambahkan bahwa olahraga rutin berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan mental dan pencegahan *burnout*, terutama dalam sektor informal. Temuan ini sejalan dengan konsep *coping mechanism*, di mana olahraga diposisikan sebagai bentuk *problem-focused coping* yang membantu individu mengelola sumber stres secara aktif.

Program olahraga berbasis organisasi juga ditemukan efektif dalam menurunkan kecemasan kerja (Ayu & Harjatno, 2022) dan meningkatkan suasana hati serta mengurangi tekanan psikologis (Widiarsa et al., 2021). Mayoritas studi menyimpulkan bahwa frekuensi optimal untuk memperoleh manfaat maksimal berkisar antara tiga hingga lima kali per minggu, dengan durasi minimal 30 menit per sesi.

Secara keseluruhan, olahraga teratur terbukti menurunkan risiko *burnout*, meningkatkan resiliensi psikologis, dan menurunkan *turnover intention*. Namun, olahraga dengan intensitas berlebihan tanpa waktu pemulihan yang cukup dapat berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis, sehingga diperlukan program yang adaptif dan sesuai dengan kapasitas individu.

Dengan demikian, olahraga tidak hanya berperan sebagai intervensi individual, tetapi juga sebagai kebijakan organisasi yang dapat memperkuat iklim kerja positif, mengurangi *turnover intention*, dan meningkatkan retensi karyawan. Temuan Teddy L. et al. (2024) juga menunjukkan bahwa program olahraga terstruktur di lingkungan kerja mampu menurunkan stres kronis secara signifikan, terutama di sektor manufaktur. Burlian (2024) menambahkan bahwa latihan fisik terencana berdampak positif terhadap fokus dan regulasi emosi karyawan. Selain itu, Puspita dan Sudiro (2023) menekankan bahwa bahkan aktivitas fisik mingguan dapat mengurangi tekanan psikologis pada pekerja layanan. Dalam konteks yang sama, Widianti dan Herlina (2023) menegaskan bahwa peningkatan kebugaran mental melalui olahraga turut meningkatkan komitmen kerja pada pegawai BUMN. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari program intervensi berbasis olahraga dalam konteks organisasi yang berbeda, termasuk studi *return on investment* (ROI) atas program kesehatan karyawan, serta kajian komparatif antarindustri terhadap pendekatan kebijakan yang paling efektif (Ramadhani & Ningsih, 2024; Prihastuty & Yustini, 2024).

4. Kesimpulan

Kajian sistematis ini menyimpulkan bahwa frekuensi olahraga memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, minimal tiga hingga lima kali per minggu dengan durasi sekurang-kurangnya 30 menit, terbukti efektif dalam menekan respons fisiologis terhadap stres dan memperbaiki keseimbangan psikologis. Dalam kerangka teori *Job Demands-Resources* (JD-R), olahraga bertindak sebagai *personal resource* yang memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan pekerjaan. Di sisi lain, dari perspektif psikologis, olahraga berfungsi sebagai bentuk *problem-focused coping* yang membantu individu mengatasi beban kerja secara adaptif.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa manajer SDM dan pimpinan organisasi perlu secara aktif mengembangkan kebijakan yang mendukung keterlibatan karyawan dalam aktivitas fisik. Perusahaan direkomendasikan untuk mengimplementasikan program olahraga terstruktur sebanyak 3–5 kali per minggu di lingkungan kerja, menyediakan fasilitas penunjang seperti gym internal atau ruang olahraga, serta menetapkan insentif partisipatif berbasis kesehatan. Strategi ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga berpotensi menurunkan *turnover intention*, memperkuat *employee engagement*, dan meningkatkan produktivitas jangka panjang.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan evaluasi mendalam terhadap efektivitas berbagai jenis program olahraga dalam konteks industri yang berbeda, termasuk pengukuran *return on investment (ROI)* atas kebijakan kesehatan karyawan dan studi longitudinal terhadap pengaruh olahraga terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Ayu, N. P., & Harjatno, B. (2022). Peran aktivitas fisik dalam mengurangi kecemasan dan stres karyawan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 2(1), 45–52.
- Burlian, M. (2024). Hubungan aktivitas olahraga dan stres di tempat kerja. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 15(2), 112–120.
- Fajar, M., Nugroho, R., & Syahrul, M. (2025). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat stres karyawan. *Management and Sustainable Entrepreneurship Journal*, 3(1), 33–40.
- Handayani, D., Lestari, I., & Pratama, R. (2023). The role of exercise in reducing work stress among white-collar employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(2), 123–131.
- Kurniawan, A., & Widodo, S. (2021). Relationship between job demand, work stress, and employee performance. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia*, 12(1), 55–64.
- Mustikasari, A., & Frianto, H. (2024). Pengaruh frekuensi olahraga terhadap kesehatan psikologis pekerja. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 12(1), 78–85.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Prihastuty, L., & Yustini, D. (2024). Korelasi aktivitas jasmani dengan stres pada tenaga kerja. *Prosiding Penelitian Ilmiah Manajemen dan Administrasi Negara*, 2(2), 90–98.
- Puspita, D., & Sudiro, A. (2023). Efektivitas olahraga teratur dalam mengurangi stres pekerja. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(1), 66–73.
- Putra, R. A., Siregar, F., & Anggraini, P. (2021). Effect of physical activity on stress reduction in employees: A meta-analysis study. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(3), 88–96.
- Ramadhani, M., & Nasution, A. (2022). Occupational stress and its impact on employee turnover in manufacturing industries. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 18(1), 90–101.
- Ramadhani, S., & Ningsih, R. (2024). Olahraga rutin dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(3), 101–110.
- Setiawan, D., & Lestari, R. (2022). Exercise and mental health: A systematic review on workplace stress. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 56–65.
- Teddy, L., Hartanto, A., & Putri, D. (2024). Pengaruh olahraga terhadap stres kerja karyawan PT XYZ. *Jurnal Riset Keperawatan*, 8(1), 50–58.
- Widianti, S., & Herlina, N. (2023). Analisis frekuensi olahraga terhadap kesehatan mental pegawai. *Indonesian Journal of Economics and Business*, 4(2), 70–78.
- Widyaningsih, D., Rachmawati, I., & Harahap, M. (2020). Frequency of exercise and psychological wellbeing among office workers. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 8(4), 40–48.
- Widiarsa, G. A., Yasa, I. K., & Putra, D. W. (2021). Hubungan frekuensi olahraga dan kesehatan mental pegawai swasta. *Jurnal Gema Kesehatan*, 13(1), 27–34.
- Yuliana, E., & Sari, D. (2023). Wellness programs and employee retention: The role of organizational support. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 25(1), 34–42.