

STRES KERJA DAN STRATEGI KOPING DOSEN OLAHRAGA

Dony Tirta Hendriansyah^{1,*}, Donny Wira Yudha Kusuma²
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹
Universitas Negeri Semarang, Indonesia²

ABSTRAK

This article aims to analyze the factors that contribute to work stress and the coping strategies used by sports lecturers through a systematic literature review. Literature searches were conducted in Google Scholar, Scopus, PubMed, and Portal Garuda using keywords related to work stress and coping strategies. Inclusion criteria consisted of peer-reviewed publications from 2015–2025 that were relevant to the context of sports lecturers. A total of 25–35 articles were selected and examined using narrative synthesis and thematic analysis. The review shows that work stress among sports lecturers is influenced by academic workload, administrative demands, role conflict, and the specific challenges of practical teaching. The findings also indicate that sports lecturers commonly employ problem-focused coping, emotion-focused coping, and social support from colleagues and institutions to manage stress. This study provides a comprehensive overview of work stress patterns and coping strategies among sports lecturers and highlights the need for institutional policies to reduce work stress and enhance lecturer well-being.

Kata Kunci: work stress ; coping strategies ; sports lecturers, literature review

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu isu penting dalam dunia pendidikan tinggi yang berdampak langsung pada kesejahteraan, produktivitas, serta kualitas kinerja dosen (1). Pada dosen olahraga, tekanan kerja cenderung lebih kompleks karena karakteristik tugas yang berbeda dari bidang keilmuan lainnya (2). Selain menjalankan tridharma perguruan tinggi melalui pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, dosen olahraga juga terlibat dalam pembelajaran praktik yang menuntut kesiapan fisik, keterampilan teknis, pengelolaan risiko cedera, dan koordinasi lapangan (3). Beban administrasi seperti penilaian kinerja, penyusunan perangkat pembelajaran, laporan kegiatan, dan tugas tambahan institusional turut memperkuat tekanan kerja (4). Di sisi lain, tuntutan publikasi ilmiah dan persaingan akademik yang semakin ketat menambah beban psikologis yang signifikan (5). Faktor-faktor ini menciptakan kondisi kerja yang sarat tekanan, sehingga meningkatkan potensi munculnya stres kerja yang kronis apabila tidak dikelola dengan baik (6).

Tinjauan pustaka dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres kerja pada dosen olahraga tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, seperti kelelahan kronis dan gangguan tidur, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis berupa kecemasan, iritabilitas, penurunan motivasi, serta burnout (7).

Dampak profesional juga terlihat melalui berkurangnya efektivitas pengajaran, rendahnya produktivitas penelitian, dan ketidakseimbangan peran dalam institusi (8). Dosen olahraga umumnya menerapkan berbagai strategi koping, seperti problem-focused coping untuk memecahkan sumber masalah, emotion-focused coping untuk mengelola emosi negatif, serta memanfaatkan dukungan sosial dari rekan sejawat maupun pimpinan institusi (9). Namun, penelitian terkait stres kerja yang secara spesifik berfokus pada dosen olahraga masih terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia (10). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan mensintesis literatur terbaru guna mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja serta strategi koping yang digunakan dosen olahraga dalam menghadapi tekanan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan kualitatif yang berfokus pada penelusuran, penilaian, dan sintesis berbagai publikasi ilmiah terkait stres kerja dan strategi koping pada dosen olahraga. Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional yang diperoleh melalui beberapa basis data terindeks, yaitu Google Scholar, Scopus, PubMed, ERIC, dan Portal Garuda. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis menggunakan kata kunci "stres kerja", "strategi koping", "job stress", "work stress", dan "coping strategies". Untuk memastikan kelayakan data, peneliti menerapkan kriteria inklusi berupa artikel yang dipublikasikan pada tahun 2015–2025, tersedia dalam bentuk *full-text*, terbit pada jurnal *peer-reviewed*, dan memiliki relevansi langsung dengan konteks dosen olahraga (11). Artikel yang bersifat non-ilmiah, tidak lengkap, duplikasi, atau tidak relevan dieliminasi. Proses seleksi dilakukan melalui tahapan identifikasi awal, penyaringan judul dan abstrak, penelaahan *full-text*, dan pemilihan akhir artikel yang layak dianalisis. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode sintesis naratif dan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, kategori utama, serta isu-isu sentral terkait sumber stres kerja dan strategi koping yang digunakan dosen olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap literatur yang terpilih menunjukkan bahwa stres kerja pada dosen olahraga merupakan fenomena yang dipengaruhi berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Secara umum, sebagian besar artikel mengidentifikasi bahwa tekanan kerja muncul dari tingginya tuntutan tridarma perguruan tinggi, beban administrasi, keterbatasan sarana pembelajaran praktik, serta adanya peran ganda yang harus dijalankan oleh dosen (12). Temuan ini juga menunjukkan bahwa dampak stres tidak hanya muncul dalam bentuk kelelahan emosional dan penurunan motivasi, tetapi juga memengaruhi aspek fisik dan performa akademik (13). Dalam konteks strategi koping, literatur memperlihatkan kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* sebagai strategi dominan (14). Dosen olahraga memanfaatkan perencanaan kerja, pengelolaan waktu, konsultasi dengan rekan sejawat, serta peningkatan kompetensi sebagai respons adaptif terhadap tekanan akademik. Sementara itu,

aktivitas fisik, rekreasi, dan dukungan sosial menjadi unsur penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Sejumlah penelitian turut menegaskan bahwa dukungan institusi memiliki peran strategis dalam menurunkan stres kerja melalui kebijakan yang lebih proporsional dan iklim organisasi yang suportif (15).

Tabel 1. Ringkasan Faktor Penyebab Stres Kerja dan Strategi Koping Dosen Olahraga

Kategori	Sub-Kategori	Deskripsi Temuan Literatur
Faktor Penyebab Stres Kerja	1. Beban Kerja Akademik 2. Beban Administratif 3. Pembelajaran Praktik 4. Peran Ganda 5. Keterbatasan Fasilitas 6. Tekanan Institusional	1. Tingginya tuntutan tridarma (pengajaran, penelitian, pengabdian) serta kewajiban publikasi ilmiah. 2. Tugas administratif yang banyak: laporan kegiatan, penilaian kinerja, penyusunan dokumen akreditasi, dll. 3. Tuntutan kesiapan fisik, koordinasi lapangan, risiko cedera, serta keterbatasan fasilitas praktik. 4. Menjalankan peran sebagai pengajar, peneliti, pembina aktivitas olahraga, dan pengabdian masyarakat secara bersamaan. 5. Sarana olahraga yang kurang memadai menyebabkan beban tambahan dalam pembelajaran praktik. 6. Target kinerja yang tinggi, penilaian kinerja dosen, serta ekspektasi produktivitas akademik.
Dampak Stres	1. Fisiologis 2. Psikologis 3. Profesional 4. Sosial	1. Kelelahan fisik, gangguan tidur, penurunan stamina. 2. Emotional exhaustion, menurunnya motivasi, kecemasan, dan iritabilitas. 3. Penurunan performa pengajaran dan produktivitas penelitian. 4. Ketidakseimbangan kerja–kehidupan dan berkurangnya interaksi sosial.
Strategi Koping	1. Problem-Focused Coping 2. Emotion-Focused Coping 3. Social Support 4. Coping Biologis	1. Perencanaan kerja, manajemen waktu, konsultasi dengan rekan sejawat, peningkatan kompetensi profesional. 2. Relaksasi, rekreasi, aktivitas olahraga rutin, spiritual coping, menjaga <i>work–life balance</i>. 3. Dukungan keluarga, rekan kerja, pimpinan, dan lingkungan sosial. 4. Aktivitas fisik intensitas ringan–sedang untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis.
Faktor Protektif	Dukungan Institusi	Iklim organisasi suportif, kebijakan beban kerja wajar, pelatihan manajemen stres, peningkatan fasilitas.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa stres kerja pada dosen olahraga merupakan fenomena multifaktor yang menuntut pendekatan

manajemen stres yang komprehensif. Dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu dalam bidang pendidikan tinggi secara umum, hasil sintesis ini menegaskan bahwa dosen olahraga menghadapi beban fisik dan psikologis yang lebih besar karena keterlibatan mereka dalam pembelajaran praktik dan kegiatan lapangan. Perbedaan signifikan ini mengindikasikan bahwa model manajemen stres yang diterapkan pada bidang akademik lain tidak sepenuhnya dapat diadaptasi secara langsung bagi dosen olahraga tanpa mempertimbangkan karakteristik pekerjaan yang khas.

Beberapa penelitian sebelumnya hanya menekankan tekanan akademik sebagai faktor utama stres, namun hasil kajian ini memperlihatkan bahwa keterbatasan fasilitas praktik dan tuntutan performa fisik turut menjadi pemicu stres yang tidak selalu muncul pada dosen non-olahraga (16). Hal ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai dinamika stres kerja dengan memperluas cakupan faktor penyebab yang bersifat kontekstual. Selain itu, strategi koping berbasis aktivitas fisik yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan penting dari temuan terdahulu, di mana populasi dosen umum cenderung tidak mengandalkan aktivitas fisik sebagai mekanisme utama pengaturan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik profesi memengaruhi preferensi strategi koping yang digunakan individu.

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung model stres kerja dari Lazarus & Folkman terkait penggunaan problem-focused dan emotion-focused coping, namun memberikan nuansa baru bahwa pada profesi olahraga, koping biologis seperti aktivitas fisik juga memegang peran signifikan. Temuan ini mengimplikasikan perlunya perluasan kerangka konsep koping untuk profesi berbasis aktivitas fisik.

Dari sudut pandang praktis, dukungan institusional muncul sebagai faktor protektif yang konsisten dilaporkan dalam berbagai penelitian, namun frekuensi temuan ini menyoroti adanya kebutuhan mendesak bagi institusi pendidikan tinggi untuk memperbaiki manajemen beban kerja, menambah fasilitas praktik, dan menyediakan pelatihan manajemen stres yang relevan dengan karakteristik profesi olahraga. Aktivitas tindak lanjut yang mungkin dilakukan meliputi pengembangan program pendampingan dosen baru, penyediaan ruang rekreasi olahraga yang memadai, serta penyusunan kebijakan distribusi beban kerja yang lebih proporsional.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa interaksi antara tuntutan akademik, karakter fisik pekerjaan, dan dukungan institusional menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada dosen olahraga. Signifikansi temuan ini terletak pada kontribusinya dalam memperdalam pemahaman terhadap dinamika stres kerja dan koping dalam profesi olahraga, serta memberikan dasar empiris bagi rekomendasi kebijakan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dosen.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, stres kerja pada dosen olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban kerja akademik, pembelajaran praktik, tugas administrasi, tuntutan publikasi ilmiah, serta konflik peran. Dampak stres meliputi aspek fisiologis, psikologis, profesional, dan sosial. Strategi koping yang umum

digunakan meliputi problem-focused coping, emotion-focused coping, serta dukungan sosial. Ketiga strategi tersebut berperan penting dalam membantu dosen olahraga menghadapi tekanan kerja. Penelitian pada topik ini menunjukkan perlunya perhatian institusi terhadap dukungan kebijakan, pengurangan beban administratif, serta penguatan budaya akademik yang sehat untuk meningkatkan kesejahteraan dosen olahraga.

REFERENCES

1. Oderinde SL, Akintunde OY, Ajala IR. A Critical Analysis of the Impact of Work Overload on Lecturers ' Well- Being : A Case of Obafemi Awolowo University , Ile-Ife , Nigeria. *Int J Qual Res.* 2024;3(3):238–49.
2. Dubiel A, Kamińska D, Zwoliński G, Ramić-brkić B, Agostini D, Zancanaro M, et al. Virtual reality for the training of soft skills for professional education : trends and opportunities. *Interact Learn Environ* [Internet]. 2025;33(5):3261–81. Available from: <https://doi.org/10.1080/10494820.2025.2450634>
3. Lai Yin Ling. *ASIAN ECHOES VOLUME ONE : UNVEILING HIGHER EDUCATION IN THE MALDIVES , INDONESIA , AND MALAYSIA.* 2024.
4. Al-zoubi Z, Alkaabi A, Id AQ, Bataineh O. The impact of work pressure on decision- making effectiveness among department heads in faculties of educational sciences. 2024;1–13. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0304584>
5. Fu Y. The Impact of Gaokao High-Stakes Testing on Student Mental Health in China : An Analysis of Stress Levels and Coping Mechanisms Among Senior High School Students. 2024;3(5):23–32.
6. Subramaniam SH, Wider W, Tanucan JCM, Yew K, Jiang L, Prompanyo M. Key factors influencing long-term retention among Contact Centre employee in Malaysia : a Delphi method study. *Cogent Bus Manag* [Internet]. 2024;11(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2370444>
7. Estela M, Tello C, Boraita RJ, Ibort EG. Burnout syndrome in Spanish university lecturers : prevalence and relationship with lifestyle habits and physical and mental health indicators. 2025;
8. Wang X. Research into the impact of an imbalanced teaching-academic research evaluation system on the quality of higher education : based on the mediation effect of the sense of belonging to a. 2024;(May):1–14.
9. Sharma S. Understanding the Facets of Work-Related Fatigue Moderated by Cognitive , Behavioural and Contemplative Coping Strategies : A Conceptual Analysis. 2025;
10. Suwarsi S. Evaluating workload impacts on lecturer mental health and

productivity in Indonesian private universities : A case study from Bandung. 2025;

11. Pruteanu MV, Moroşanu A, Zegan G, Mihăilă CB. Highlighting global inequities in health services quality research : a systematic review and quantitative evidence (2014 – 2023). 2025;
12. Khasanah U, Adibah IZ, Nasikin M. Implementation Of Tri Dharma In University For The Faculty Of Islamic Religion Through The Role Of The Lecturer In Scientific Publications. 2024;777-83.
13. Santiago IS, Castro S De, Paula A, Brito A De, Sanches D. Stress and exhaustion among medical students : a prospective longitudinal study on the impact of the assessment period on medical education. 2024;1-7.
14. Azhar RA, Pratitis NT. The Relationship Between Self-Management and Problem-Focused Coping with Academic Stress Among Graduate Students in Professional Psychology Programs in Surabaya. 1945;4(1):152-66.
15. Obeng HA, Arhinful R, Tessema DH, Nuhu JA. The mediating role of organisational stress in the relationship between gender diversity and employee performance in Ghanaian public hospitals. *Futur Bus J* [Internet]. 2025; Available from: <https://doi.org/10.1186/s43093-025-00463-4>
16. Ullah H, Arbab S, Liu C, Du Q, Khan SA, Khan S, et al. Source of Stress-Associated Factors Among Medical and Nursing Students : A Cross-Sectional Study. 2025;2025.