

Peran *Mini Soccer* dalam Gaya Hidup Kalangan Pegawai Kantoran di Kota Jambi

Amar Daswanto^{1*}, Wawan Junresti Daya²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author: amardsw598@gmail.com¹

ABSTRAK

Mini soccer semakin populer di kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi sebagai bagian dari gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *mini soccer* mendukung gaya hidup pegawai kantoran, baik dari aspek kesehatan, hubungan sosial, hobi, rekreasi, maupun fleksibilitas waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam kepada pegawai kantoran yang aktif bermain *mini soccer* serta pengelola lapangan *mini soccer* di Kota Jambi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, dimana data yang telah dikumpulkan akan dikoding dengan bantuan aplikasi Nvivo12 kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang relevan dengan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mini soccer* memiliki kontribusi dalam mendukung gaya hidup kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga menjadi wadah untuk membangun interaksi sosial, mempererat hubungan antarpegawai, dan juga sebagai media untuk menyalurkan hobi dalam format yang lebih fleksibel. Dengan demikian, *mini soccer* bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga menjadi bagian penting dari gaya hidup kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi.

Kata Kunci: *Mini soccer*, Gaya Hidup, Pegawai Kantoran.

The Role of Mini Soccer in the Lifestyle of Office Employees in Jambi City

ABSTRACT

Mini soccer is increasingly popular among office workers in Jambi City as part of a modern lifestyle. This research aims to analyze how mini soccer supports the lifestyle of office employees, both in terms of health, social relationships, hobbies, recreation and time flexibility. This research uses a qualitative approach with in-depth interview methods with office employees who actively play mini soccer and managers of mini soccer fields in Jambi City. The data analysis technique used is thematic analysis, where the data that has been collected will be coded with the help of the Nvivo12 application and then grouped based on certain themes that are relevant to the research. The research results show that mini soccer has a contribution in supporting the lifestyle of office employees in Jambi City. This activity not only functions as a means of exercise to maintain physical fitness, but also as a forum for building social interactions, strengthening relationships between employees, and also as a medium for channeling

hobbies in a more flexible format. Thus, mini soccer is not just a sport, but has also become an important part of the lifestyle of office workers in Jambi City

Keywords: *Mini soccer, Lifestyle, Office Employees.*

PENDAHULUAN

Gaya hidup aktif menjadi salah satu isu penting di era modern, terutama bagi kalangan pegawai kantoran yang cenderung memiliki aktivitas fisik rendah akibat pekerjaan yang mengharuskan mereka duduk berjam-jam di depan komputer. Gaya hidup yang tidak aktif atau sering disebut dengan *sedentary lifestyle* dapat berdampak buruk pada kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut Englaridi & Cleodora, (2022), pegawai kantoran sering mengalami keluhan fisik akibat kurangnya aktivitas fisik, yang kemudian mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Fenomena ini tidak terkecuali terjadi di Kota Jambi, salah satu kota berkembang di Indonesia. Rutinitas kerja yang padat, jam kerja yang panjang, dan ketergantungan pada teknologi telah berkontribusi pada penurunan kualitas kesehatan fisik para pekerja (Ramadani, 2021). Catatan Badan Pusat Statistik (BPS) Jambi jam kerja rata-rata pegawai di berbagai sektor pekerjaan di Jambi mencapai 42 hingga 48 jam per minggu. Pegawai dengan pendidikan tertinggi setara universitas memiliki jam kerja rata-rata sebesar 42 jam per minggu, sementara mereka yang berlatar belakang pendidikan lebih rendah, seperti lulusan sekolah menengah kejuruan, bekerja hingga 48 jam per minggu.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai kantoran di Jambi memiliki beban kerja yang tinggi dengan waktu kerja yang mendekati atau melampaui standar jam kerja nasional yang ditetapkan sebesar 40 jam per minggu (Ramadani, 2021). Tingginya jam kerja ini dapat berkontribusi terhadap rendahnya tingkat partisipasi pegawai dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga seperti *mini soccer*. Dengan pola kerja yang padat, banyak pegawai yang kesulitan untuk menyisihkan waktu untuk berolahraga secara rutin (Prasetyo, 2014). Hal ini memperburuk masalah gaya hidup sedentari yang semakin meningkatkan risiko kesehatan seperti obesitas dan tekanan darah tinggi, yang telah disebutkan sebelumnya dalam laporan BPS. Yang menarik perhatian adalah penyakit tekanan darah tinggi, yang jumlah kasusnya mencapai 74.096 pada tahun 2015, naik dari 65.565 kasus pada tahun 2013.

Salah satu kondisi yang sering dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak adalah tekanan darah tinggi, termasuk kurangnya aktivitas fisik pada pegawai kantoran. Tingginya angka penderita tekanan darah tinggi ini memberikan gambaran tentang kondisi kesehatan di Provinsi Jambi, khususnya di kalangan pegawai yang rentan terhadap penyakit ini akibat pola hidup sedentari.

Data ini memperkuat urgensi penelitian mengenai peran *mini soccer* dalam gaya hidup di kalangan pegawai kantoran. Aktivitas fisik yang teratur, dapat membantu mengurangi risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan masalah pada sistem otot dan jaringan, yang juga menjadi salah satu penyakit dominan di provinsi ini (Helni, 2020). Dengan kondisi kesehatan yang memburuk akibat tingginya prevalensi penyakit tidak menular, intervensi dalam bentuk aktivitas fisik di lingkungan kerja dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pegawai kantoran di Kota Jambi.

Jika melihat tren penyakit dari data yang disajikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jambi di tahun-tahun sebelumnya, dapat dilihat bahwa masalah kesehatan seperti infeksi saluran pernapasan, penyakit otot dan jaringan, serta tekanan

darah tinggi telah menjadi penyakit yang dominan selama beberapa tahun. Mengingat perkembangan ini, situasi di tahun 2024 kemungkinan tidak jauh berbeda, atau bahkan berpotensi memburuk jika langkah-langkah pencegahan yang efektif tidak diterapkan secara konsisten.

Dalam konteks sekarang, dimana gaya hidup masyarakat, khususnya pegawai kantoran, semakin tidak aktif akibat tuntutan pekerjaan, risiko kesehatan tersebut cenderung meningkat (Handayani *et al.*, 2023). Data terakhir dari BPS menunjukkan bahwa prevalensi penyakit yang berhubungan dengan pola hidup tidak aktif, seperti tekanan darah tinggi, terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada 2015, misalnya, kasus tekanan darah tinggi tercatat sebanyak 74.096, naik dari 65.565 pada 2013. Peningkatan ini menunjukkan bahwa tanpa adanya perubahan gaya hidup yang lebih aktif, prevalensi penyakit ini kemungkinan akan terus bertambah pada tahun 2024.

Melihat tren data dari BPS dan mengaitkannya dengan situasi kesehatan pada tahun 2024, penting bagi para pemangku kebijakan dan instansi terkait untuk mempromosikan aktivitas fisik yang lebih teratur di lingkungan kerja sebagai bagian dari strategi pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup pegawai di Kota Jambi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendukung gaya hidup (*lifestyle*) kalangan pegawai kantoran. Olahraga menjadi salah satu sarana efektif dalam mempromosikan kesehatan. Olahraga merupakan instrumen penting dalam kebijakan promosi kesehatan di Indonesia, sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan (Prabowo, 2022). Selain untuk meningkatkan kesehatan fisik, olahraga juga membantu dalam menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Prasetyo, 2015).

Olahraga juga berperan dalam memperbaiki kesejahteraan mental, yang sangat diperlukan oleh kalangan pekerja kantoran yang sering mengalami tekanan dan stres (Saufi *et al.*, 2024). Sepak bola *mini* atau yang lebih dikenal dengan sebutan *mini soccer* telah menjadi kegiatan yang digemari di masyarakat perkotaan, khususnya di Jambi. Olahraga ini menawarkan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kesehatan kardiovaskular, koordinasi, dan keterampilan sosial (Hafiz *et al.*, 2023). Selain itu, *mini soccer* juga dapat menjadi sarana rekreasi yang efektif untuk mengurangi stres dan *mini soccer* dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian tanpa memerlukan waktu yang terlalu lama, sehingga cocok untuk mereka yang memiliki keterbatasan waktu. Kegiatan ini juga memiliki manfaat sosial, seperti mempererat hubungan antar karyawan, yang dapat mendukung produktivitas dan kolaborasi di tempat kerja.

Pentingnya olahraga dalam mencegah penyakit seperti hipertensi, yang umum terjadi di kalangan pekerja kantoran yang kurang bergerak (Susilawati & Suparni, 2023). Aktivitas fisik yang teratur, tidak hanya membantu dalam menjaga berat badan ideal, tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah dan fungsi jantung, sehingga menurunkan risiko hipertensi (Hardati & Ahmad, 2017). Dwi Anggraini *et al.*, (2018) juga memperkuat temuan ini, di mana aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan risiko hipertensi di kalangan pegawai Puskesmas di Kota Jambi.

Pegawai kantoran di Kota Jambi lebih memilih bermain *mini soccer* sebagai cara untuk menjaga kesehatan mereka di tengah jadwal kerja yang padat. *Mini soccer* dianggap sebagai pilihan yang ideal karena durasi permainannya singkat namun intensitas olahraganya cukup, memungkinkan pegawai kantoran tetap aktif dan menjaga kebugaran tubuh tanpa harus mengorbankan terlalu banyak waktu dari jadwal kerja yang ketat. Olahraga yang sederhana dan mudah diakses sangat efektif dalam mempromosikan kesehatan (Prabowo, 2022). Oleh karena itu, pemilihan *mini soccer*

oleh pegawai kantoran di Kota Jambi merupakan hasil dari kombinasi kebutuhan praktis dan efektivitas olahraga tersebut dalam menjaga kesehatan di tengah kesibukan mereka.

Selain kemudahan dan durasi waktu yang singkat, mini soccer juga memberikan kesempatan bagi pegawai kantoran untuk bersosialisasi dan mengurangi stres. Kegiatan olahraga di masyarakat, dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi tekanan kerja (Midisen *et al.*, 2021). Di Kota Jambi, pegawai kantoran menggunakan *mini soccer* bukan hanya sebagai sarana untuk berolahraga, tetapi juga untuk berinteraksi sosial dan menghilangkan kejenuhan akibat rutinitas kerja yang monoton. Dalam beberapa kasus, sebagian pegawai kantoran yang melakukan kegiatan *mini soccer* tidak hanya tertarik pada aspek kesehatan atau kebugaran fisik, melainkan sebagai bentuk *refresing*, *hoby*, dan bahkan untuk eksistensi di media sosial. *Mini soccer* menyediakan ruang bagi mereka untuk sejenak melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan yang monoton dan melelahkan. Aktivitas ini juga sering kali digunakan sebagai kesempatan untuk berfoto, membuat konten, dan membagikannya di media sosial, yang menjadi bagian dari tren eksistensi digital di kalangan pekerja urban. Dengan berpartisipasi dalam *mini soccer*, pegawai kantoran dapat menunjukkan sisi aktif dan sehat dari diri mereka, yang sering kali diunggah ke media sosial untuk menunjukkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka.

Aktivitas ini memberikan ruang bagi pegawai untuk eksis, membangun citra diri yang positif di media sosial, serta memperlihatkan bahwa mereka juga dapat aktif dan bersosialisasi di luar pekerjaan. Tren ini sangat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk mempertahankan gaya hidup ideal di mata publik dan rekan kerja, terutama di era digital di mana keterlibatan di media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan sosial banyak orang.

Pegawai kantoran lebih memilih olahraga yang dapat mengurangi stres kerja (Besral & Widiyanti, 2015). Dengan demikian, *mini soccer* tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga bagi pegawai kantoran di kota Jambi tetapi juga memainkan peran dalam membentuk gaya hidup (*lifestyle*) mereka. Bagi sebagian pegawai, *mini soccer* menjadi cara untuk tetap aktif di tengah kesibukan, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan, serta membangun hubungan sosial di luar lingkungan kerja formal. Namun motivasi lainnya, sebagai bentuk *refresing* serta untuk eksis di media sosial, juga menunjukkan bahwa *mini soccer* telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, di mana aspek sosial dan kesehatan berjalan beriringan dengan kebutuhan citra diri yang positif. Dengan adanya *mini soccer*, pegawai kantoran di kota Jambi memperoleh manfaat baik dari segi kesehatan fisik maupun mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar *setting* yang alamiah (Fadli, 2021).

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Abdussamad, (2022) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata orang yang ditulis atau diucapkan dan perilaku yang dapat diamati, Pendekatannya berorientasi pada kerangka holistik dan individu. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, di mana subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu (Suriani *et al.*, 2023).

Kriteria tersebut adalah pegawai kantoran yang aktif melakukan kegiatan *mini soccer* minimal enam bulan secara rutin di kota jambi berjumlah minimal lima orang dan pengelola lapangan *mini soccer* berjumlah tiga orang. Teknik ini dipilih untuk mendapatkan informasi yang lebih relevan dari informan yang memiliki pengalaman langsung terhadap objek penelitian.

Penelitian ini dilakukan di kota jambi, khususnya di lapangan Jambi *Mini soccer* (JMS), Seiko Arena, dan *Gatsu Sport Center*. Di mana lapangan tersebut sering digunakan oleh komunitas pegawai kantoran untuk bermain *mini soccer*. Waktu penelitian di mulai pada tanggal 20 november s.d 04 desember 2024. Pada periode tersebut data dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada pegawai kantoran yang aktif bermain *mini soccer* serta pengelola lapangan *mini soccer* di Kota Jambi. Dan observasi langsung di lapangan serta melalui dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, di mana data yang telah dikumpulkan akan dikoding dengan bantuan *software* Nvivo12, kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang relevan dengan penelitian. Ada tiga jenis kegiatan dalam analisis data yaitu reduksi data, display data, dan conclusions (Fadli, 2021). Prosedur penelitian kualitatif menekankan pada pendekatan yang sistematis, terencana, dan terstruktur. Langkah-langkah prosedur penelitian ini yang pertama melakukan persiapan yaitu menyusun instrumen penelitian (wawancara, pedoman observasi) dan mendapatkan izin dari pihak terkait. Kemudian tahap kedua melakukan pengumpulan data, yaitu melakukan wawancara, serta observasi langsung di lapangan dan dengan dokumentasi. Proses selanjutnya melakukan pengolahan data, yaitu mengolah hasil wawancara, dan observasi dengan analisis tematik yang dibantu dengan aplikasi Nvivo12. Kemudian penarikan kesimpulan, yaitu menyusun hasil penelitian dan menarik kesimpulan berdasarkan data telah dianalisis. Dan terakhir pelaporan hasil, menyusun laporan akhir penelitian yang berisi hasil, kesimpulan dan rekomendasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran *mini soccer* dalam mendukung gaya hidup pegawai kantoran di kota jambi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. *Mini soccer* menjadi olahraga populer di kalangan pegawai karena dinilai praktis, menyenangkan, dan memiliki manfaat kesehatan serta sosial. Fasilitas *mini soccer* di kota jambi telah berkembang, mendukung kebutuhan aktivitas fisik masyarakat perkotaan, khususnya pegawai dengan jam kerja yang padat.

Penelitian ini melibatkan delapan informan yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu pengelola lapangan *mini soccer* dan pemain *mini soccer* yang berasal dari kalangan pegawai kantoran di kota jambi. Nama kedelapan informan tersebut ditulis hanya menggunakan inisial untuk alasan kerahasiaan identitas informan. Para informan berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan seperti pegawai swasta, pegawai negeri, dan pengelola maupun owner lapangan. Rentang usia informan berkisar antara 24 hingga 40 tahun. Rincian profil informan disediakan dalam bentuk tabel berikut ini.

Tabel 1. Informan pengelola lapangan

No	Nama	Usia	Pekerjaan
1	H	-	Pengelola lapangan (GSC) <i>Gatsu Sport Center</i>
2	J	-	Pengelola lapangan Seiko Arena
3	YN	-	Owner lapangan (JMS) Jambi <i>Mini soccer</i>

Tabel 2. Informan pegawai kantor

No	Nama	Usia	Pekerjaan
1	AS	34 Tahun	pegawai kantor wirasawasta
2	LS	24 Tahun	pegawai kantor (kantor media)
3	S	34 Tahun	pegawai kantor wirasawasta
4	VA	28 Tahun	Pegawai kantor (kejaksaan tinggi kota jambi)
5	VJ	28 Tahun	Pegawai kantor wirasawasta

Data wawancara dari kedelapan informan tersebut disusun dalam bentuk transkrip, kemudian di-import ke software NVivo 12 untuk selanjutnya dianalisis, dengan metode analisis tematik. Salah satu fitur *software* NVivo untuk menampilkan teks secara visual adalah *Word Frequency Query*. Fitur ini membantu peneliti menampilkan frekuensi kata-kata yang menarik dan informatif. Penjelasan ini dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. *Word Cloud* Kata Yang Paling Sering Muncul Dari Data

Berdasarkan hasil pencarian dengan fitur tersebut, diperoleh kumpulan kata yang paling sering muncul dalam data yang ditampilkan pada Gambar 4.1 kata “*mini soccer*” mendominasi percakapan dengan frekuensi 2,37%. diikuti oleh kata-kata seperti “pegawai”, “permainan”, “lapangan”, “dalam”, dan “kantor”. Kata-kata ini menunjukkan bahwa fokus utama dalam penelitian adalah peran *mini soccer* sebagai aktivitas yang melibatkan pegawai kantor di Kota Jambi.

Selanjutnya, fitur *Text Search Query* diaplikasikan untuk memahami makna kata-kata dalam word cloud di atas. Pada penelitian ini, peneliti ingin memahami penggunaan kata “pegawai” sebagai salah satu kata terdominan dan merupakan kata kunci dalam penelitian ini. Hasil pencarian selanjutnya disajikan dalam bentuk word tree.

fisik dan mental. Manfaat yang dirasakan oleh para pegawai memperkuat argumen bahwa olahraga tidak hanya sekedar aktivitas rekreatif, tetapi juga menjadi investasi berharga dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka..

2. Hubungan sosial

Hubungan sosial menjadi salah satu elemen penting dari aktivitas *mini soccer*, khususnya bagi pegawai kantor. *Mini soccer* tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi platform untuk membangun, mempererat, dan memperluas interaksi sosial antar pemain dari berbagai latar belakang. Beberapa partisipan, seperti AS, VA, VJ, S, dan LS, menyatakan bahwa bermain *mini soccer* memberikan peluang untuk mempererat solidaritas. Mereka merasa bahwa interaksi selama bermain, bercanda, hingga pertandingan setelah pertandingan membantu menciptakan hubungan yang lebih erat, baik antar rekan kerja maupun antar instansi.

Pengelola lapangan seperti Gatsu Sport Center (GSC), Jambi Mini soccer (JMS), dan Seiko Arena (SA) juga menyoroti bahwa *mini soccer* sering menjadi wadah bagi pegawai dari berbagai instansi untuk saling berinteraksi. Selain memperluas jaringan profesional, aktivitas ini memungkinkan hubungan kerja yang lebih harmonis, bahkan di luar jam kerja.

Aktivitas bersama seperti ini memperkuat identitas kelompok dan menciptakan rasa saling memiliki diantara para pemain (Al-Fikri *et al.*, 2023). Dalam konteks *mini soccer*, pegawai tidak hanya bermain untuk kesehatan atau hiburan, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempererat solidaritas, meningkatkan keakraban, dan memperkuat hubungan kerja yang lebih harmonis. Lebih dari itu, interaksi yang tercipta selama bermain juga berkontribusi pada pengembangan *soft skill* seperti kerja sama tim, empati, dan komunikasi yang lebih efektif (Syahputra, 2022). Dengan suasana yang santai dan informal, *mini soccer* memungkinkan pegawai untuk lebih terbuka satu sama lain, yang pada akhirnya berdampak positif pada hubungan interpersonal di tempat kerja.

3. Fleksibilitas

Fleksibilitas waktu menjadi faktor penting, dengan elemen seperti jadwal bermain, jam bermain setelah pulang kerja, dan jam bermain saat akhir pekan. Pegawai kantor lebih memilih waktu yang fleksibel sesuai dengan jadwal kerja mereka, sehingga mereka tetap dapat menikmati olahraga ini. Dengan sekilas yang ditawarkan, *mini soccer* memberikan ruang bagi pegawai untuk tetap aktif dan sehat tanpa tekanan tambahan terhadap jadwal mereka. Fleksibilitas ini juga mencerminkan pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup (*lifestyle*) yang mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) (Kurnia & Khairunnisa, 2024). Dalam konteks ini, *mini soccer* tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga menjadi solusi praktis untuk menjaga kebugaran dan kesehatan mental

4. Hobi

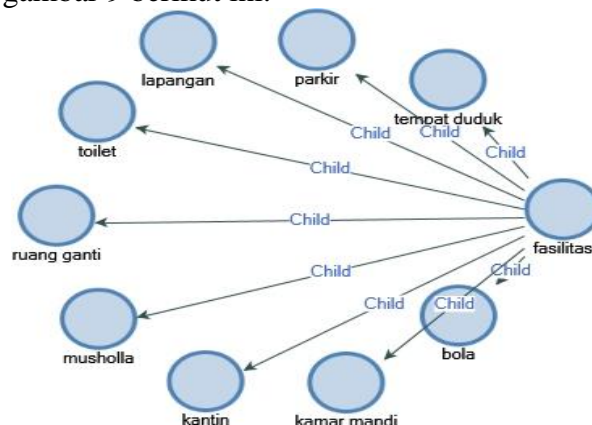
Hobi menunjukkan bahwa banyak pegawai kantor bermain *mini soccer* sebagai bentuk pelampiasan minat pribadi. Bermain *mini soccer* menjadi aktivitas yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan rekreasi mereka. Pegawai kantor tidak hanya bermain untuk memenuhi hasrat pribadi, tetapi juga untuk menikmati interaksi sosial yang menyenangkan dan mempererat hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka.

5. Refreshing

Mini soccer tidak hanya menjadi sarana untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk melepas penat dan menyegarkan pikiran setelah aktivitas

kerja yang padat. Pegawai memanfaatkan momen bermain *mini soccer* sebagai bentuk yang menyegarkan, di mana mereka dapat melepaskan tekanan kerja menikmati sekaligus kebersamaan dengan rekan-rekan. Aktivitas pendukung seperti berfoto bersama setelah bermain atau sekadar menikmati suasana lapangan memberikan kesenangan tambahan yang memperkuat manfaat hiburan dari olahraga ini.

Terlihat juga berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa peneliti melihat pegawai kantoran setelah selesai bermain untuk menyempatkan foto bersama tim dan mengaploud kegiatannya di media sosial seperti instagram. Dengan demikian, *mini soccer* berperan sebagai aktivitas yang tidak hanya mendukung kebutuhan fisiologis dan sosial, tetapi juga membantu individu mencapai penghargaan diri dan aktualisasi diri sesuai teori Maslow. Sementara itu, baik motivasi intrinsik (kepuasan pribadi, kesehatan) maupun ekstrinsik (pengaruh sosial, fasilitas) saling melengkapi untuk mendorong partisipasi pegawai kantoran di Kota Jambi dalam *mini soccer*. Hal ini menegaskan bahwa *mini soccer* adalah bagian integral dari lifestyle modern yang menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, kesehatan, dan kebahagiaan individu. Fasilitas pendukung tersebut telah divisualisasikan melalui *project map* yang dibuat dari aplikasi Nvivo pada gambar 9 berikut ini.



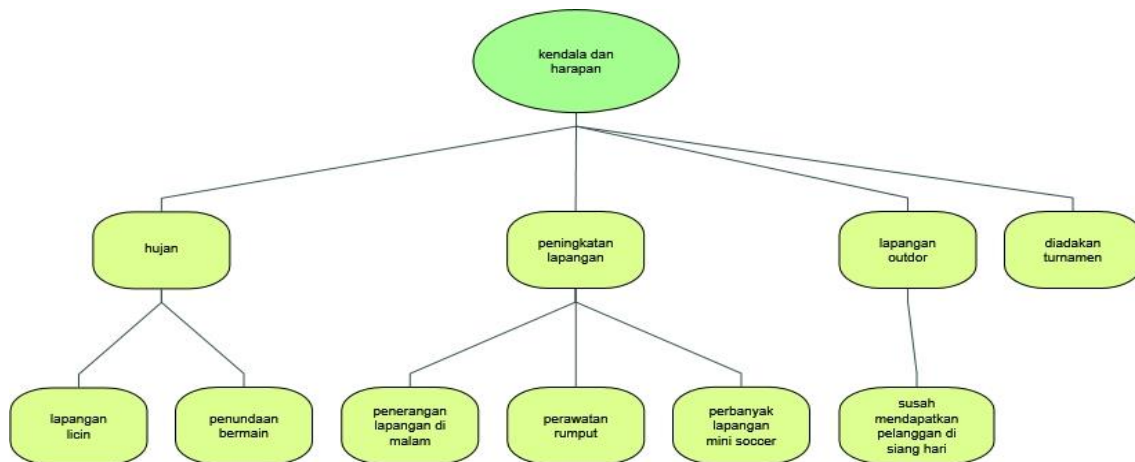
Gambar 4. *Project Map* Fasilitas *Mini soccer*

Project map di atas menggambarkan fasilitas pendukung yang tersedia di lapangan *mini soccer*. Fasilitas ini meliputi lapangan, tempat parkir, tempat duduk, toilet, ruang ganti, musholla, kantin, kamar mandi, dan bola. Setiap elemen ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kenyamanan dan pengalaman bermain para pegawai kantoran yang menjadikan *mini soccer* sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Tersedianya fasilitas yang memadai merupakan salah satu aspek utama yang membantu mengendalikan aktivitas ini. Fasilitas seperti ruang ganti dan toilet memberikan kemudahan bagi pemain untuk mempersiapkan diri sebelum dan sesudah bermain. Musholla memungkinkan pemain yang memiliki jadwal bermain di sore atau malam hari tetap dapat melakukan ibadah tanpa harus meninggalkan lokasi.

Selain itu, keberadaan tempat parkir yang memadai dan tempat duduk memberikan kenyamanan, tidak hanya bagi pemain tetapi juga bagi penonton atau pendamping yang ikut hadir. Kantin juga menjadi fasilitas penting, menawarkan kesempatan untuk bersantai atau berbincang sambil menikmati makanan dan minuman setelah bermain. Bola yang berkualitas serta kondisi lapangan yang terawat menjadi inti dari kenyamanan bermain, sementara kamar mandi membantu menjaga kebersihan pribadi pemain. *Mini soccer* bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga bagian dari gaya hidup yang mencerminkan keseimbangan antara pekerjaan dan aktivitas rekreasi. Adanya fasilitas yang memadai memungkinkan pegawai kantoran menjadikan *mini*

soccer sebagai kegiatan rutin yang menyenangkan, nyaman, dan mudah diakses. Hal ini menunjukkan bahwa fasilitas pendukung memiliki peran strategis dalam menarik minat dan mempertahankan partisipasi pegawai dalam olahraga ini, menjadikan *mini soccer* sebagai bagian tak terpisahkan dari gaya hidup sehat dan aktif di kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi.

Selain dari itu peneliti juga menemukan kendala dan harapan dari hasil wawancara bersama informan yang dimana kendala dan harapan tersebut telah dibuat berdasarkan analisis Nvivo yaitu *Mind map* bisa dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. *mind map* kendala dan harapan

1. Cuaca Hujan

Dalam mendukung gaya hidup (*lifestyle*) dikalangan pegawai kantoran di Kota Jambi, mini soccer menghadapi tantangan dari faktor eksternal seperti cuaca. Salah satu kendala utama adalah hujan, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan keamanan bermain. Hujan sering menyebabkan lapangan menjadi licin, meningkatkan risiko cedera bagi pemain. Selain itu, cuaca buruk sering kali memaksa tertundanya jadwal bermain, yang pada akhirnya mengganggu konsistensi dan rutinitas olahraga ini sebagai bagian dari gaya hidup para pegawai.

Meskipun *mini soccer* memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan kesehatan fisik, rekreasi, dan hubungan sosial, keinginan aktivitas ini bergantung pada kemampuan pengelola dan pemain untuk mengatasi kendala eksternal seperti cuaca. Menurut Nailatur Rohmah *et al.*, (2024) konsistensi adalah elemen penting dalam membentuk kebiasaan sebagai bagian dari identitas seseorang. Dalam hal ini, tantangan cuaca dapat mengganggu proses pembentukan gaya hidup di kalangan pegawai kantoran, khususnya jika mereka kehilangan momentum untuk berpartisipasi secara rutin. Namun, upaya pengelola lapangan untuk memberikan solusi, seperti menjaga lapangan tetap layak digunakan dan menawarkan kompensasi, menunjukkan bahwa peran *mini soccer* sebagai pendukung gaya hidup tetap relevan meskipun ada hambatan.

2. Lapangan Outdoor

Sebagian besar lapangan *mini soccer* yang tersedia adalah lapangan *outdoor*. Hal ini membuat aktivitas bermain sangat bergantung pada kondisi cuaca. Ketika cuaca mendukung, aktivitas berjalan lancar, tetapi saat hujan atau cuaca ekstrem, kegiatan sering terhenti. Kondisi ini mencerminkan keterbatasan fasilitas yang mempengaruhi keinginan *mini soccer* sebagai bagian dari gaya hidup pegawai kantoran. Minimnya lapangan *indoor* menjadi kendala utama, terutama saat hujan atau ketika cuaca terlalu panas di siang hari. Akibatnya, para pemain harus menyesuaikan waktu bermain atau

bahkan membatalkan jadwal olahraga mereka. Kendala lapangan *outdoor* ini menjadi isu yang perlu diperhatikan.

Gaya hidup aktif, seperti yang didukung oleh *mini soccer*, membutuhkan fasilitas yang memadai agar dapat diakses secara konsisten oleh para pegawai kantor. Lingkungan fisik, termasuk ketersediaan fasilitas olahraga, berperan penting dalam mendorong aktivitas fisik rutin (Tiara, 2022). Lapangan *outdoor* yang terlalu bergantung pada kondisi cuaca mengurangi aksesibilitas bagi pemain, yang pada akhirnya dapat menghambat terciptanya kebiasaan olahraga yang berkelanjutan.

3. Peningkatan Lapangan

Partisipan juga berharap adanya peningkatan fasilitas lapangan. Mereka setelah menginginkan penerangan yang mampu untuk bermain di malam hari, mengingat sebagian besar pegawai kantor hanya memiliki waktu luang jam kerja. Selain itu, perawatan rumput yang lebih baik juga menjadi salah satu harapan utama untuk meningkatkan kenyamanan dan keselamatan saat bermain.

Peningkatan fasilitas lapangan dapat memberikan kontribusi pada peran *mini soccer* sebagai pendukung gaya hidup sehat dan aktif. Fasilitas yang memadai memungkinkan pegawai kantor untuk bermain dengan lebih nyaman, terlepas dari waktu dan kondisi cuaca, yang pada akhirnya mendorong konsistensi aktivitas fisik mereka. Fasilitas olahraga yang baik memenuhi kebutuhan dasar fisiologis dan rasa aman, seperti kenyamanan dan keselamatan saat bermain (Evelyn Alvina *et al.*, 2024). Selain itu, terciptanya suasana yang lebih profesional dan estetis melalui fasilitas lapangan yang memadai dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, dimana individu merasa lebih puas dan termotivasi untuk terus melibatkan diri dalam aktivitas tersebut.

4. Penyelenggaraan Turnamen

Sebagai bagian dari pengembangan aktivitas *mini soccer*, pegawai kantor berharap adanya turnamen yang diadakan secara rutin. Hal ini dinilai dapat meningkatkan semangat kompetisi sekaligus mempererat hubungan sosial antar pemain. Dalam konteks gaya hidup (*lifestyle*) pegawai kantor di Kota Jambi, turnamen ini tidak hanya mendukung aspek kebugaran fisik, tetapi juga menjadi bagian dari aktualisasi diri, dimana pegawai dapat menunjukkan kemampuan dan bakat mereka dalam olahraga. Aktivitas ini selaras dengan Nisa & Zunairoh, (2022) di mana kebutuhan akan rasa memiliki (kepemilikan) dan penghargaan (harga diri) dapat terpenuhi melalui partisipasi dalam kompetisi.

Bagi pengelola lapangan, penyelenggaraan turnamen juga dapat menjadi langkah strategi untuk mempromosikan fasilitas mereka sekaligus mendukung pengembangan komunitas olahraga di Kota Jambi. Turnamen yang diselenggarakan dengan baik dapat menarik lebih banyak partisipasi dari berbagai kalangan dan memperkuat peran *mini soccer* dalam mendukung gaya hidup aktif dan sehat di kalangan pegawai kantor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *Mini soccer* bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga sebuah fenomena sosial yang mencerminkan gaya hidup modern. Dengan kontribusinya terhadap kesehatan fisik, mental, hubungan sosial, Hobi, fleksibilitas waktu dan rekreasi. *Mini soccer* telah menjadi bagian penting dalam mendukung gaya hidup kalangan pegawai kantor di Kota Jambi. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi landasan bagi pengembangan program atau kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bagi pegawai kantor.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/juwxn>
- Al-Fikri, M. A., Mahzuni, D., & Prabasmoro, T. (2023). Ruang Dan Komunitas: Identitas Penggiat Papan Seluncur Kota Bekasi (Studi Kasus Komunitas Patriot Skate Club 95 Kota Bekasi). *Metahumaniora*, 13(2), 131. <https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v13i2.47458>
- Besral, B., & Widiyanti, W. (2015). Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 222. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.568>
- Dwi Anggraini, S., Dody Izhar, M., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 45–55. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6553>
- Evelyn Alvina, V., Baskoro Junianto, A., & Steffanny Tumilar, E. (2024). Analisis Desain Fasilitas Bermain Anak Di Luar Ruangan Terhadap Faktor Keselamatan. *Architecture Innovation*, 8(1), 56–68. <https://doi.org/10.36766/aij.v8i1.439>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hafiz, M., Lubis, I., & Andriana, S. D. (2023). Penerapan Payment Gateway Booking Lapangan Mini Soccer. *Djtechno: Jurnal Teknologi Informasi*, 4(2), 520–533. <https://doi.org/10.46576/djtechno.v4i2.3880>
- Handayani, M., Mappanyukki, A. A., Jayadilaga, Y., & Fitri, A. U. (2023). Promosi Gaya Hidup Aktif dan Pengukuran Komposisi Tubuh Pekerja Kantor. *Buletin Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.62385/budimul.v1i2.53>
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467. <https://doi.org/10.22146/bkm.25783>
- Helni, H. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 34. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.34-38>
- Khoirun Nisa, V., & Zunairoh, Y. (2022). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak dan Interpersonal Skill melalui Individual Competition di Dusun Jombok. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.75>
- Kurnia, M. I., & Khairunnisa, A. (2024). Peran Work-Life Balance Dalam Meningkatkan Etos Kerja Profesional. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(1), 256–260. <https://doi.org/10.33395/jmp.v13i1.13543>
- Kurniati, R. (2018). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 198–210. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.508>
- Midisen, K., Edy, S., Setyowati, R., & Juariah, S. (2021). *Pembinaan Kegiatan Olahraga Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Karanghaur*. 2.
- Nailatur Rohmah, Maimon Sumo, Sofweturrohmah, & Ratno Budiyanto. (2024). Konsistensi Teori Belajar dan Pembelajaran dalam Pendidikan. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(3), 1–20. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i3.263>

- Papertu Englandi, N., & Cleodora, C. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 77–83. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.804>
- Prabowo, R. Y. A. (2022). Peran Olahraga Dalam Promosi Kesehatan Menurut Peraturan Perundang-Undangan. 5(1).
- Prasetyo, Y. (2014). Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 16(4). <https://doi.org/10.21831/jwuny.v16i4.3516>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Ramadani, K. D. (2021). Hubungan Jam Kerja Dan Kesehatan Pekerja Di Indonesia. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2638>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Susilawati, A., & Suparni, S. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Pekerja Kantoran dengan Olahraga. *Jurnal Sehat Masada*, 17(1), 8–18. <https://doi.org/10.38037/jsm.v17i1.416>
- Syahputra, M. A. D. (2022). Pentingnya Pendekatan Interpersonal Skills untuk Mengembangkan Hard Skill & Soft Skill pada Mahasiswa. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 1(2), 82–90. <https://doi.org/10.22437/jejak.v1i2.16320>
- Tiara, P. P. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. 1(11).