



## **Dampak Aktivitas Bersepeda terhadap Mood Bekerja**

Mohammad Zaky

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: zaky\_kasep@yahoo.co.id

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to examine the impact of cycling on working mood. The method used in this study was an ex post facto study with a static group comparison. The population and sample in this study were 35 members of the bike to work city of Bandung who met the criteria and 35 people who were not members of the bike to work as the control group. The mood instrument used was adopted from The Brunel Mood Scale (BRUMS) developed by Peter C. Terry (2010). The results of the study showed a difference in working mood between the bike to work group and the comparison group with  $t = 2.521$  and  $p = 0.014$ . The conclusion of this study is that, there is a significant positive effect of cycling on working mood.

**Keyword:** Cycling, Working mood, Physical activity

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak dari aktivitas bersepeda terhadap mood bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi ex post facto dengan static group comparison. Adapun populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah anggota bike to work kota Bandung sebanyak 35 orang yang memenuhi kriteria dan 35 orang yang bukan anggota bike to work sebagai kelompok pembanding (kontrol). Instrumen mood yang digunakan diadopsi dari The Brunel Mood Scale (BRUMS) yang dikembangkan oleh Peter C. Terry (2010). Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan mood bekerja antara kelompok bike to work dengan kelompok pembanding dengan  $t=2,521$  dan  $p=0,014$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa, terdapat pengaruh positif yang signifikan dari aktivitas bersepeda terhadap mood bekerja

**Kata kunci:** Mood bekerja, bersepeda, aktivitas fisik

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan kota semakin hari semakin pesat, seiring dengan globalisasi di berbagai bidang terutama dalam teknologi. Dampak yang meresahkan dari perkembangan kota adalah kemacetan, dan sistem lalu lintas yang dapat menyebar ke seluruh wilayah. Banyak masalah yang dihadapi warga metropolitan yang semakin

sulit untuk dipecahkan, misalnya saja skala jarak yang semakin besar memisahkan tempat kerja dengan tempat tinggal, yang membutuhkan waktu, energy dan biaya yang lebih besar. (Mutakin & Eridiana, 2007:179). Kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress dan gangguan psikologis lainnya sehingga produktivitas kerja semakin menurun.

Dampak stress kerja tersebut akan berpengaruh besar pada mood seseorang dalam bekerja, yang akhirnya akan menghambat produktivitas kerja di perusahaannya. Stress sangat berpotensi mempertinggi peluang seseorang untuk terinfeksi penyakit, terkena alergi serta menurunkan sistem autoimmune-nya. Penurunan autoimmune akan mempengaruhi mood seseorang menjadi negatif, dan akan autoimmune akan meningkat naik pada saat mood seseorang menjadi positif.

Caspi, Bolger dan Eckenrode (1987) dalam Longis dan Folkman (1988) mengemukakan bahwa, .... stress keseharian meningkat kemungkinan mengakibatkan gangguan mood untuk sedikitnya dalam keseharian akan mengalami stressor. Jadi stress harian yang terjadi akan mempengaruhi mood seseorang. Tekanan kejiwaan atau stress merupakan pemicu utama dari timbulnya mood negatif. Stress merupakan pemicu utama dari dalam diri individu yang dapat menyebabkan mood negatif.

Permasalahannya adalah bagaimana mood negatif yang timbul bisa dikurangi dan berganti menjadi mood positif. Berbagai penelitian mengemukakan mengenai cara yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan mood positif. bahwa, perubahan biokimia terkait dengan menyelesaikan sejumlah latihan yang

direkomendasikan (contohnya latihan moderat selama 150 menit per minggu) diperlukan untuk perbaikan mood. Perubahan biokimia dalam tubuh akan terjadi ketika terjadi perubahan suhu tubuh akibat dari aktivitas fisik yang dilakukan.

Jika mood seseorang menjadi positif maka produktivitas kerja akan meningkat. Karena ketika seseorang mempunyai mood yang positif maka akan termotivasi dan bekerja sama dengan satu sama lain, sehingga akan menimbulkan lingkungan kerja yang positif, yang menguntungkan perusahaan dan pekerja itu sendiri secara finansial. Sebuah perusahaan menguntungkan berarti gaji yang lebih baik, bonus, insentif dan sedikit kesempatan pengurangan tenaga kerja. Sebuah suasana kerja yang nyaman dan produktif dapat melampaui tempat kerja dan membantu karyawan memiliki kehidupan yang lebih baik karena tingkat stress menurun.

Aktivitas fisik menjadi salah satu solusi yang ditawarkan dalam upaya meningkatkan mood dalam bekerja. Aktivitas fisik secara langsung dapat memberikan kontribusi positif terhadap mood seseorang. Penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap mood telah banyak diteliti, salah satunya oleh Yiannakis dkk, (2004) dengan judul penelitian "*Effects Of Physical Activity On Mood: A Field Experimental*

*Investigation.*” Penelitian dilakukan dengan memberikan perlakuan terhadap empat kelompok sampel, yaitu karate, bola voly, bola basket, dan sepakbola wanita. Sifat cabang olahraga yang diteliti adalah merupakan olahraga rekreasi. Ada pun hasil penelitiannya disimpulkan bahwa, “*Multiple positive significant changes were observed in all four sport activities.*” Dari keempat jenis aktivitas fisik yang mereka teliti perubahan yang paling signifikan terjadi pada kelompok Karate. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap mood.

Penelitian dalam hal ini difokuskan pada kajian pengaruh aktivitas fisik bersepeda yang dalam beberapa tahun belakangan tengah populer di kalangan masyarakat luas. Selain sebagai sarana transportasi yang mudah, murah dan hemat energi, bersepeda juga dapat meningkatkan kebugaran secara fisik sehingga akan meningkatkan prouktivitas kerja.

Kesadaran masyarakat untuk menggunakan transportasi sepeda dalam beraktivitas sehari-hari dalam kurun dua tahun terakhir ini meningkat dengan pesat. Hal ini didasari dalam data angka penjualan sepeda cukup meningkat, seperti diungkapkan oleh Mulyono (Kompas 29 Maret 2009:18) seorang Marketing Manager Roda Link sebagai berikut: “Dua tahun terakhir ini, permintaan penjualan

sepeda cukup tinggi. Di Roda Link, pertumbuhan penjualan sepeda meningkat 20-30 persen untuk seluruh Indonesia. Sementara untuk pasar Jakarta, ada peningkatan penjualan sebanyak 40 persen.”

Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup bersepeda, maka perkembangan jumlah pengguna sepeda ke kantor meningkat dengan cepat. Menurut Toto, jumlah pesepeda ke kantor pada tahun 2004 masih 150-an, tahun 2005 naik menjadi 700 orang, tahun 2006 mencapai 2000 orang, dan pada tahun 2008 naik menjadi 11000-an diseluruh Indonesia. Dengan jumlah orang yang naik sepeda di Jabodetabek mencapai 5000-an. (Sumber: Kompas, 31 Agustus 2009)

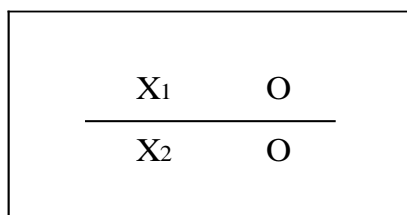
Pemerintah sendiri seperti di kota Bandung kini tengah menggalakan penggunaan sepeda pada masyarakat secara luas. Ruang khusus jalur sepeda telah dibuat dengan tujuan pengguna sepeda dapat berkendara secara nyaman. Selain sebagai salah cara untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dengan berolahraga, program tersebut juga merupakan salah satu solusi untuk mengurai kemacetan,

Ada fenomena sangat menarik yang bisa dikaji dalam komunitas bike to work ini. Bagi karyawan kantoran, bersepeda bukan hanya membuat hidup lebih bugar,

tetapi juga dipercaya dapat meningkatkan mood positif pada saat akan bekerja. Erick Kirschbaum mewawancarai Thomas Geithner salah satu anggota ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Federasi pecinta sepeda di Berlin, Jerman (Jakarta Post 4 Agustus 2009:23) mengatakan bahwa: *“There's just too much stress with the car. I'm here on the bike in a few minutes and in good mood all day.”*

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode penelitian *Ex-Post Facto* dengan causal comparative. Lebih khususnya desain penelitian ini menggunakan desain penelitian The Static-Group Comparison Design. Pada desain ini, sampel terdiri atas dua kelompok yakni kelompok yang seolah-olah diberikan perlakuan dan satu kelompok tidak melakukan perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok kontrol atau pembanding. Untuk memperjelas tentang desain penelitian The Static-Group Comparison Design yang dimaksud dapat dilihat pada gambar 1 berikut :



Gambar 1. *The Static-Group Comparison Design* (Fraenkel & Wallen, 1993:247)

## Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota aktif pekerja bersepeda (bike to work) Bandung yang berjumlah 128 orang, dirasa cocok dengan tujuan yang hendak penulis capai. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah mempergunakan teknik Purposive Sampling. Hal ini dilakukan karena populasi yang dijadikan obyek penelitian dianggap tidak homogen bila dilihat dari usia, latar belakang pendidikan/keluarga/ status ekonomi dan jarak tempuh dari rumah ke tempat kerja. Karena populasi dianggap berstrata maka perlu dilakukan pengambilan sampling yang berstrata juga, stratanya ditentukan dengan berdasarkan pada tingkat usia, latar belakang ekonomi, juga jarak yang ditempuh dari rumah ke tempat kerja, sehingga menuntut dilakukan pengambilan sampel yang harus proporsional sesuai dengan populasi.

Agar penelitian ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan, penulis membuat suatu kriteria khusus untuk menentukan orang-orang yang termasuk ke dalam populasi tersebut antara lain:

1. Usia 20 tahun ke atas, atau usia produktif bekerja (sesuai klafikasi yang akan diteliti).
2. Harus menggunakan sepeda sebagai aktivitas kesehariannya atau bekerja sudah satu tahun atau lebih.

3. Menggunakan sepeda 3 sampai 5 kali dalam seminggu.
4. Jarak yang ditempuh dalam beraktivitas sepedanya lebih dari 5 km dalam sehari.
5. Serta anggota aktif dalam setiap event yang diadakan oleh Bike to Work.

Penulis melakukan observasi langsung melalui pendataan dan wawancara langsung dengan pengurus dan anggota yang aktif didapatkan populasi anggota aktif sesuai kriteria yang penulis tentukan sebesar 128 orang. Berdasarkan beberapa pendapat, penulis menentukan jumlah sampel yang diambil sebanyak 35 orang. Jumlah tersebut berdasarkan hasil pengkategorian sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Untuk sampel kelompok kontrol yang digunakan adalah pekerja yang tidak terlibat menggunakan transportasi sepeda untuk berangkat kerja dan tidak aktif terlibat dalam kegiatan aktivitas olahraga bersepeda. Hal ini dilakukan untuk melihat secara jelas dampak aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari ketika berangkat dan pulang kerja, tanpa ada bias dari pengaruh aktivitas fisik lain yang lebih intensif seperti aktivitas olahraga di luar pekerjaan. Sedangkan metode penelitian yang digunakan yaitu *ex-posed facto* pendekatan desain *static group comparison*. Jumlah dari kelompok kontrol yang penulis ambil

juga sebanyak 35 orang sesuai dengan sampel yang diambil secara acak.

#### Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan angket atau kuesioner untuk mengukur Mood bekerja. Instrumen mood yang digunakan diadopsi dari The Brunel Mood Scale (BRUMS) yang dikembangkan oleh Peter C. Terry (2010). Skala terdiri dari 24 item, yaitu 20 item negatif dan 4 item positif. Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala Likert yang terdiri dari 5 (lima) alternatif jawaban. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diadaptasi dengan memperhatikan berbagai pertimbangan seperti bahasa, pemahaman sampel dan hal lainnya serta diuji validitas dan reliabilitasnya.

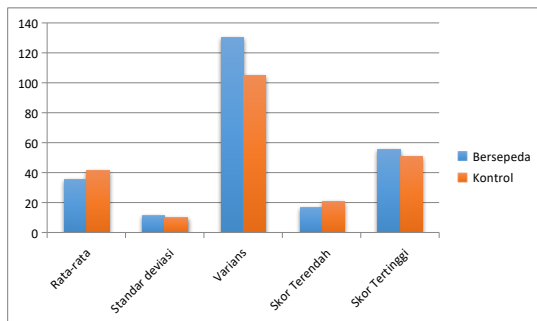
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil*

Data hasil penelitian di lapangan diolah dengan menggunakan SPSS. Analisis diawali dengan rangkuman deskripsi data hasil penelitian, hasil uji normalitas, hasil uji homogenitas, dan hasil uji hipotesis yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang diajukan.

Tabel 1. Deskripsi Data Mood Bekerja

Kelompok Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Bersepeda	35	35,54	11,431	130,667	17	56
Kontrol (Bemotor)	35	42,09	10,251	105,081	21	51



Gambar 2. Deskripsi Data Mood

Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata mood antara kelompok bersepeda lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan aktivitas bersepeda.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Mood	Kelompok	Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistik	dk	Sig.	
	Bersepeda	0,959	35	0,218	Normal
	Kontrol	0,985	35	0,910	Normal

Nilai probabilitas (Sig.) untuk sampel eksperimen berdasarkan uji Shapiro-wilk adalah 0,218 lebih besar dari derajat kebebasan (dk) 0,05. Untuk kelompok kontrol yang diuji menggunakan analisis Shapiro-Wilk diperoleh nilai probabilitas (Sig.) 0,910 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa data berdistribusi normal

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

		Lavene Statistik	dk 1	dk 2	Sig.	Kesimpulan
Mood	Berdasarkan Rata-rata	1,339	1	35	0,251	Homogen
	Berdasarkan Nilai Tengah	1,182	1	35	0,281	Homogen

Berdasarkan nilai rata-rata diperoleh nilai statistik Lavene 1,339 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,251. Sedangkan berdasarkan nilai tengah diperoleh hasil statistik Lavene 1,182 dan nilai probabilitas (Sig.) 0,281 dengan demikian maka data berdistribusi homogen.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis (Independent Sample t-test)

		Uji Lavene untuk Kesamaan Varians		t-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig.	t	dk	Sig. (2-tailed)	
Mood	Asumsi Varians Sama	1,339	0,251	2,521	68	0,014	Signifikan
	Asumsi Varians Tidak Sama			2,521	97,208	0,014	Signifikan

Diketahui nilai t-hitung mood bekerja antara kelompok sampel bersepeda dengan kelompok kontrol adalah 2,521 dengan probabilitas (Sig.) 0,014. Karena probabilitas (Sig.) 0,014 < 0,05 maka H0 Ditolak. Artinya Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata mood bekerja kelompok sampel bersepeda dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, aktivitas bersepeda memiliki pengaruh yang positif terhadap mood bekerja.

**Pembahasan**

Hasil penelitian yang dilakukan, penulis menemukan berbagai penemuan yang diuraikan pada bagian pembahasan

ini. Hasil perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara mood kelompok sampel bersepeda dengan kelompok kontrol. Rata-rata hasil mood kelompok bersepeda lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak bersepeda ke tempat kerja. Artinya bahwa, mood kelompok bersepeda lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, karena butir pertanyaan angket mood yang diberikan rata-rata bersifat negatif dan hanya dua item saja yang positif.

Pada kelompok sampel bersepeda dan kelompok kontrol, item putus asa merupakan item yang rata-ratanya paling rendah, namun kelompok bersepeda lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini mengindikasikan bahwa aktivitas bersepeda dapat mengurangi depresi atau tekanan kejiwaan putus asa. Putus asa yang dimaksud dalam hal ini bukan yang bersifat klinis, melainkan putus asa yang terdapat pada indikator mood sebagaimana dijelaskan oleh Terry sebagai pengembang skala mood.

Indikator merasa capek merupakan indikator yang rata-ratanya paling tinggi pada kelompok kontrol. Capek dalam hal ini mungkin bukan hanya secara fisik, tetapi lebih karena capek psikis. Tingkat kemacetan yang tinggi memungkinkan tingginya tekanan kejiwaan pada individu. Capek secara fisik hanya akan dirasakan

setelah melakukan aktivitas fisik saja, tetapi efeknya terhadap psikologis justru akan lebih positif.

Aktivitas bersepeda yang dilakukan setiap berangkat ke tempat kerja memiliki beban dan resiko lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan transportasi lainnya seperti sepeda motor dan mobil. Selain resiko kecelakaan, resiko keterlambatan akibat dari kemacetan juga cukup tinggi. Fisik yang kurang terbiasa dengan baik, akibat kurang gerak secara tidak langsung akan mempengaruhi kondisi kejiwaan.

Banyak hasil penelitian yang menyatakan bahwa latihan fisik memiliki pengaruh serta manfaat dalam mengurangi stress serta terhadap berbagai kondisi psikologis lainnya, termasuk mood dan depresi. (Mc Gowan dkk, 1991) dalam (Yiannakis dkk, 2004). Bagaimanapun juga hal ini tentunya dipengaruhi oleh angka partisipasi atau rutinitas individu dalam melakukan aktivitas fisik.

Yiannakis, dkk (2004:1) melakukan penelitian dengan judul "Effects of Physical Activity on Mood: A Field Experimental Investigation." Penelitian dilakukan untuk mengkaji perbedaan perubahan mood, sebagai hasil dari aktivitas olahraga yang dilakukan. Sampel yang terbagi ke dalam empat kelompok cabang olahraga, di berikan kuesioner mood. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa, terjadi berbagai perubahan mood secara positif pada keempat kelompok jenis aktivitas olahraga. Sementara itu perubahan positif terjadi hanya pada satu kelompok kontrol saja.

Aktivitas fisik sering dipertimbangkan sebagai sebuah faktor penting dalam penanganan regulasi mood dan depresi. (Both, dkk, 2009). Pendapat tersebut memberikan dukungan yang kuat terhadap hasil penelitian penulis bahwa, bersepeda sebagai salah satu aktivitas fisik yang banyak dilakukan dan populer di masyarakat juga memberikan dampak positif terhadap mood. Kondisi fisik yang prima dan selalu aktif akan menjadikan perasaan atau suasana hati yang baik juga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan, dapat dijabarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah, terdapat pengaruh positif yang signifikan dari aktivitas bersepeda terhadap mood bekerja. Komunitas bike to work Bandung yang kesehariannya menggunakan sepeda saat berangkat kerja memiliki mood yang lebih baik dibandingkan dengan yang menggunakan kendaraan bermotor setiap hari saat berangkat kerja.

## REFERENSI

- Both, F. dkk. (2009) Computational Modeling and Analysis of the Role of Physical Activity in Mood Regulation and Depression. IOS Press. Amsterdam,
- De Longis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Hassles, health, and mood: A prospective study with repeated daily measurements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495. [5 Mei 2011]
- Fraenkel, J.R., Wallen, NE. (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*. USA: McGraw Hill, Inc.
- Mutakin, A., Eridiana, W. (2007). *Geografi Perilaku – Keragaman Perilaku Kelingkungan*. Bandung: FPIPS - Universitas Pendidikan Indonesia.
- Terry, P.C. and Lane, A.M. (2010). *User Guide for the Brunel Mood Scale (BRUMS)*. Australia.
- Terry, P.C.. Normative Values for the Profile of Mood States for Use with Athletic Samples.[8 Mei 2011].
- Yiannakis, dkk. (2009) Effects Of Physical Activity On Mood: A Field Experimental Investigation. *Jurnal penelitian*. University of Connecticut, USA
- Mulyono. (2009). Kompas. [29 Maret 2009].
- Nn. (2009). Kompas Online. [31 Agustus 2009]
- Geithner. (2009). Jakarta pos. [4 Agustus 2009]