

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 menggunakan adalah analisis tematik, di mana 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 (*lifesyle*) 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 pegawai kantoran di Kota Jambi.

Kata Kunci: *Mini Soccer*, Gaya Hidup, dan Pegawai Kantoran