

# Kaitan Perkembangan Remaja Dengan Partisipasi Dalam Olahraga

Wara Rahmawati, M.Psi., Psikolog

Psikolog Rumah Sakit Olah Raga Nasional (RSON), Kementerian Pemuda Dan Olahraga  
wararahmawati@gmail.com

Remaja, adalah kelompok yang sering menjadi tema menarik untuk diulas dalam berbagai perspektif, salah satunya psikologi. Remaja yang dikenal dengan sebutan *age of storm and stress*, menjalani tahapan perkembangan masa transisi dengan berbagai tekanan terhadapnya (Hurlock, 1993).

Remaja sebagai kelompok yang belum dapat dikatakan dewasa, namun juga tidak lagi anak-anak, menjadikan remaja sering kali kebingungan akan identitas dirinya (Putro, 2017). Kebingungan akan identitas diri ini terkait dengan perubahan fisik, anatomi, psikologis, dan sosial yang cenderung memunculkan tindakan destruktif (Nur Hidayah, 2016) sehingga berpengaruh tidak hanya pada individu remaja tetapi juga individu lain di sekelilingnya, salah satunya dari orang tua.

Orang tua terkadang sering menganggap remaja adalah anak kecil, sehingga diperlakukan seperti anak kecil. Remaja tidak diberi kesempatan dan kepercayaan untuk mengambil tanggung jawab atau setidaknya berlatih menjalankan peran sebagai remaja sesuai dengan tugas perkembangannya (Gunarsa, 2001). Situasi tersebut cenderung memicu munculnya perilaku bermasalah seperti ketidakmandirian, perilaku yang cenderung malas, perilaku acuh tak acuh, atau kenakalan remaja. Oleh karena itu orang tua perlu lebih peka dalam menyikapi perubahan dan memperlakukan remaja sesuai dengan perkembangannya, agar potensi positif remaja dapat berkembang secara optimal.

## Mengoptimalkan perkembangan remaja melalui olahraga

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam optimalisasi perkembangan remaja adalah dengan mendorong dan memfasilitasi remaja untuk berpartisipasi aktif pada kegiatan fisik seperti olahraga.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan koordinasi motorik yang rutin dan terus

menerus dengan aturan-aturan tertentu untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga juga diartikan sebagai gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, seperti sepak bola, berenang, lempar lembing (KBBI Online, 2019). Olahraga menjadi cara sebagian orang untuk sehat secara fisik, dan juga sehat secara mental.

Partisipasi dalam olahraga tidak harus selalu merujuk pada olahraga prestasi, olahraga dapat pula merujuk pada olahraga rekreasional, yaitu olahraga yang dilakukan bersama-sama, mengedepankan hiburan, kesehatan, interaksi sosial, dan relaksasi (Glenniza, n.d). Bentuk olahraga rekreasional antara lain jogging, bersepeda, jalan lintas alam (*hiking*), bermain sepak bola, dan lainnya.

Olahraga rekreasional ini adalah olahraga hobi yang dapat menjadi media sosialisasi bagi remaja untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan mendapatkan kematangan pribadi melalui pengalaman dalam olahraga (Sitepu, 2017).

## **Kaitan olahraga dan remaja**

Olahraga dapat memberikan efek yang menarik bagi remaja ketika dijalankan secara konsisten dengan didukung dengan lingkungan sosial olahraga yang positif pula (Côté, Strachan, & Fraser-Thomas, 2008). Rasa kebersamaan yang dibangun dalam partisipasi olahraga meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi tantangan (Padli, 2016). Remaja yang berpartisipasi aktif dan berkomitmen dalam kegiatan olahraga, menunjukkan performa akademik yang lebih positif, kualitas hubungan keluarga yang lebih baik, risiko merokok dan alkohol yang lebih rendah, serta tidak rentan mengalami depresi (Zarret, Lerner, Carrano, Fay, Pelts, Li, 2008).

Melalui olahraga, remaja juga belajar untuk disiplin, sportif, semangat, kerja sama, dan memahami arahan positif dari orang lain sebagai dasar baginya untuk mengambil keputusan sesuai dengan kapasitas dirinya (Sitepu, 2017). Remaja menjadi lebih adaptif ketika menghadapi masalah dengan bekal pengalaman dan pembelajaran yang didapat ketika berpartisipasi dalam olahraga.

Selain itu, olahraga juga berdampak positif terhadap jati diri remaja dan kepuasan hidup remaja di tahapan perkembangan selanjutnya (Zarret, Lerner, Carrano, Fay, Pelts, Li, 2008). Oleh karenanya, sediakan waktu, dorongan, dan kesempatan bagi remaja mengikuti kegiatan-kegiatan tambahan yang positif seperti kegiatan di bidang olahraga untuk menjadikannya remaja yang berkualitas.

## Daftar Pustaka

Côté, Jean., Strachan, Leisha., and Fraser-Thomas, Jessica. (2008). Participation, Personal Development, And Performance Through Youth Sport. *Positive Youth Development Through Sport Edited by Nicholas L. Holt*. New York: Routledge.

Glenniza, Dex. (n.d). *Peran Penting Kebijakan Pemerintah dalam Memajukan Olahraga Sebuah Negara*. Diambil dari laman <https://sport.detik.com/aboutthegame//pandit/d-3053320/peran-penting-kebijakan-pemerintah-dalam-memajukan-olahraga-sebuah-negara>.

Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK, Gunung Mulia.

Hurlock, E.B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.