

Perbedaan Psikososial Anak Yang Aktif Berolahraga Dengan Yang Tidak Aktif Berolahraga

Alber Rindo^{1 *}, Endang Sepdanius², Ilham³

^{1,2,3,4,5}Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

Received: 29 Juli 2023 artikel dikirim; 5 Agustus 2023 Revised: 17 Agustus 2023 artikel revisi; Accepted: 30 Agustus 2023 artikel diterima

Abstrak: Psikososial merupakan perubahan dan kestabilan dalam emosi, kepribadian dan hubungan sosial yang dapat berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan fisik pada anak usia sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena psikososial siswa yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari adanya siswa yang kesulitan mengontrol emosi ketika sedang bersama teman, terdapat siswa yang tidak bisa menjalin kerjasama tim dengan baik ketika melakukan aktivitas bersama, termasuk olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mendeskripsikan tentang psikososial anak (2) menguji perbedaan psikososial anak yang aktif berolahraga dengan yang tidak aktif berolahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 25 Air Tawar Selatan Padang yang berjumlah 83 orang, dengan sampel sebanyak 34 orang siswa yang dipilih dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket psikososial skala Likert. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan teknik persentase dan analisis uji beda (t-test) dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Hasil penelitian mengungkapkan: (1) psikososial siswa di SD Negeri 25 Air Tawar Barat Padang pada umumnya berada pada kategori di atas nilai rata-rata sama banyaknya dengan siswa yang memiliki skor dibawah nilai rata-rata dengan persentase masing-masing 17,00%, (2) terdapat perbedaan yang signifikan psikososial siswa berdasarkan keaktifan berolahraga dengan koefisien sig.(2-tailed) < sig 0,05, yaitu sebesar 0,000 < 0,05), dimana psikososial siswa yang aktif berolahraga lebih tinggi dibandingkan psikososial siswa yang tidak aktif berolahraga.

Kata Kunci: Psikososial, Keaktifan Berolahraga

Psychosocial Differences Between Children Who Are Active In Sports And Those Who are Inactive In Sports

Abstract: Psychosocial is a change and stability in emotions, personality and social relationships that can affect cognitive and physical functioning in school-age children. This research is motivated by the lack of psychosocial phenomena in students. This can be seen from the presence of students who have difficulty controlling their emotions when they are with friends, there are students who cannot establish good teamwork when doing activities together, including sports. The purpose of this study was to (1) describe the psychosocial aspects of children (2) examine the psychosocial differences between children who are active in sports and those who are not active in sports. This research uses a quantitative approach with a comparative descriptive research type. The population in this study were 83 students in grades IV, V and VI of SD Negeri 25 Air Tawar Selatan Padang, with a sample of 34 students selected by purposive sampling technique. The research instrument used was a Likert scale psychosocial questionnaire. Data were analyzed using descriptive analysis with percentage techniques and different test analysis (t-test) with the help of the SPSS version 20.0 program. The results of the study revealed: (1) psychosocial students at SD Negeri 25 Air Tawar Barat Padang were generally in the category above the score the average is the same as the number of students who have scores below the average score with a percentage of 17.00% each, (2) there is a significant difference in the psychosocial status of students based on their activeness in sports with a coefficient of sig.(2-tailed) < sig 0, 05, which is equal to 0.000 < 0.05), where the psychosocial students who actively exercise are higher than the psychosocial students who do not actively exercise.

Keywords: Psychosocial, Activeness in Exercising

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan masa awal kehidupan manusia. Perkembangan masa anak-anak sangat mempengaruhi dasar dari perilaku individu di kehidupan selanjutnya. Pada masa ini anak sedang mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan. Tiga ranah utama perkembangan manusia adalah perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

Pertumbuhan tubuh dan otak, kapasitas sensoris, keterampilan motorik merupakan bagian dari perkembangan fisik. Murni (2017) menyatakan perkembangan fisik juga merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya, dengan meningkatnya pertumbuhan tubuh baik berat badan maupun tinggi badan serta kekuatannya, memungkinkan anak akan lebih aktif dan berkembang keterampilan fisiknya dan juga perkembangan terhadap lingkungan tanpa bantuan orangtuanya. Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial saling terkait satu sama lain. Sebagai contoh, kapasitas kognitif dan fisik memberikan kontribusi besar pada kepercayaan diri, mempengaruhi penerimaan sosial, dan pilihan pekerjaan (Papalia et al., 2008). Perkembangan kognitif yang terjadi sepanjang masa anak-anak pertengahan, memungkinkan anak mengembangkan konsep diri mereka yang lebih kompleks, serta tumbuh dalam pemahaman emosional dan control. Emosi seperti rasa sedih, gembira, dan takut merupakan reaksi subjektif pengalaman yang diasosiasikan dengan

perubahan psikologis dan perilaku (Papalia et al., 2008).

Pada masa ini juga perkembangan anak terjadi sangat pesat termasuk pada perkembangan sosial. Perkembangan sosial anak ditandai dengan meluasnya lingkungan pergaulan. Perubahan dan stabilitas dalam kemampuan mental, perhatian ingatan, bahasa, pemikiran, logika, dan kreativitas, membentuk perkembangan kognitif. Perubahan dan stabilitas dalam emosi, kepribadian, dan hubungan sosial akan membentuk perkembangan psikososial (Papalia et al., 2008). Perkembangan psikososial merupakan perubahan yang terjadi pada kepribadian, emosi, serta hubungan sosial (Wong, 2008). Pada tahapan ini anak lebih mudah memahami dari segi internal dibanding eksternal sehingga dapat memilih apa yang baik baginya, serta anak mulai memecahkan masalahnya sendiri dan mulai mengidentifikasi terhadap hal baik dan yang menarik perhatiannya. Emiliza, 2019 mengatakan bahwa istilah “psikososial” dalam kaitannya dalam perkembangan manusia berarti bahwa tahap-tahap kehidupan seseorang dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh- pengaruh sosial yang berinteraksi dengan suatu organisme yang menjadikan seseorang matang secara fisik dan psikologis. Lingkungan dimana anak hidup sangat penting untuk memberikan pertumbuhan, penyesuaian, sumber kesadaran diri dan identitas.

Perkembangan psikososial anak adalah perolehan kemampuan berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial pada suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku saat berusia 6-12 tahun (Tirtayanti, S., 2021). Pada tahap ini anak mengalami perubahan pada stabilitas emosi dan motivasi yang berkaitan langsung dengan perkembangan psikososialnya. Perkembangan psikososial yang normal yaitu anak yang memiliki personality yang baik, memiliki keberanian, kooperatif, mampu menerima pendapat dan kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya jika anak memiliki perkembangan psikososial yang kurang baik atau menyimpang, anak akan memiliki sifat negatif seperti tidak percaya diri, mengasingkan diri dan merasa rendah diri (Riyadi, 2009). Faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan psikososial anak antara lain stimulasi, komunikasi orangtua, status kesehatan dan lingkungan kelompok teman sebaya (Soetjningsih, 2014). Anak-anak melibatkan diri di lingkungan teman sebaya misalnya di sekolah, ataupun di lingkungan rumah. Ada banyak berbagai kegiatan yang dapat dilakukan anak bersama dengan lingkungan teman sebayanya, salah satu contohnya adalah olahraga bersama.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat dan termasuk pada anak-anak yang sering melakukan banyak olahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, 2013). Menurut Griwijoyo (2005:30) olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Olahraga sudah menjadi tren di masyarakat terutama bagi anak-anak, remaja maupun orang tua. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk Kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang bulutangkis/badminton. Melalui kegiatan bulutangkis ini para anak-anak banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial. Anak-anak dan olahraga adalah sesuatu yang selalu berjalan beriringan dan merupakan tanggung jawab orangtua anak untuk menangani hal ini dengan cara yang benar. Sangat diperlukan keterlibatan aktif orangtua dalam memberikan bantuan secara emosional, kritik yang baik dan membangun, membantu mengatasi kekecewaan dan kehilangan (Lestari, A.T, 2019)

Menurut Lestari, A.T (2019) Manfaat yang didapat dari olahraga secara fisik adalah menciptakan gaya hidup sehat yang diteruskan hingga dewasa melalui kesadaran tentang makanan bergizi, berolahraga, dan mengembangkan keterampilan motorik.

Manfaat dari aspek emosional berupa pencitraan, harga diri, meredakan stres, dan mengurangi depresi. Disamping itu, manfaat yang diperoleh dari aspek pendidikan adalah mengembangkan disiplin untuk menetapkan tujuan dan bekerja sehingga mencapai tujuan tersebut melalui pemikiran strategis, keterampilan menghitung, dan komunikasi. Sedangkan manfaat dari aspek sosial meliputi rasa memiliki akan kelompok sehingga dapat terbangun persahabatan, pengembangan keterampilan kepemimpinan dan kerja tim serta belajar sportif. Melalui olahraga anak-anak juga melatih perkembangan psikososialnya yang dimana pada anak yang aktif berolahraga mereka terbiasa untuk berinteraksi dengan teman-teman lain, mereka terbiasa bersosialisasi sehingga mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Melalui olahraga anak-anak juga dapat mengelola emosinya dengan baik, karena melalui permainan dalam olahraga melatih anak untuk bekerjasama dengan tim untuk mencapai sebuah kemenangan, misalnya bermain bola.

Fenomena yang dilihat dilapangan berdasarkan hasil observasi penulis di SD Negeri 25 Air Tawar Selatan terdapat siswa yang sulit untuk mengontrol emosi, karena terlihat dari pengamatan penulis pada saat olahraga banyak anak yang mudah marah terhadap temannya dan berusaha menyudutkan temannya yang lain, terdapat siswa yang takut dan ragu-ragu ketika melakukan olahraga karena merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dia miliki untuk melakukan olahraga tersebut, kemudian juga terdapat siswa yang tidak bisa menjalin kerjasama tim dengan baik dengan temannya dalam melakukan aktivitas olahraga. Hal ini juga diungkap dalam penelitian Cendra, R., & Gazali, N. (2019) menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga sebesar 0,966. Artinya terdapat hubungan sangat kuat antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga. Hasil penelitian Riyanto, P., & Mudian, D. (2019) juga mengungkapkan bahwa adanya peningkatan hasil kecerdasan emosi anak yang signifikan diberi perlakuan menggunakan aktivitas fisik, dimana artinya aktivitas yang dikembangkan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup anak-anak.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk mengungkapkan dan membahas permasalahan tersebut secara lebih mendalam mengenai “Perbedaan Psikososial Anak yang Aktif Berolahraga dengan yang Tidak Aktif Berolahraga.”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 25 Air Tawar Selatan Padang yang berjumlah 83 orang, dengan sampel sebanyak 34 orang siswa yang dipilih dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket psikososial skala Likert. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan teknik persentase dan analisis uji beda (t-test) dengan bantuan program SPSS versi 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data pada bagian ini, dideskripsikan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Psikososial Siswa

Hasil pengolahan data melalui angket psikososial siswa berjumlah 30 butir item dengan sampel 34 siswa SD Negeri 25 Air Tawar Selatan. Berikut penjabaran data dalam bentuk tabel

Tabel 1. Deskripsi Psikososial Siswa Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	f	Persentase (%)
Tinggi	≥ 71	18	52,94
Sedang	51-70	16	47,06
Rendah	≤ 50	0	0,00
Total		34	100,00

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui sebanyak 52,94% siswa memiliki psikososial tinggi, sebanyak 47,06% siswa memiliki psikososial sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki psikososial rendah. Maknanya secara keseluruhan kecenderungan kondisi psikososial siswa berada pada kategori **tinggi**.

2. Perbedaan Psikososial Siswa Berdasarkan Keaktifan Berolahraga

Uji *t-test* digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata dari dua distribusi sampel yang berbeda atau juga sampel yang berhubungan. Distribusi sampel yang berbeda dimaksudkan sebagai sampel- sampel yang berasal dari dua populasi yang berbeda atau disebut sebagai sampel independen (*independent sample*). Hasil akhir dari analisis *t-test* adalah jika nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel yang dibandingkan.

Hasil analisis data yang menggunakan teknik analisis data t-test dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji *t-test*

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
T O T A L	Equal variances assumed	.068	.796	4.817	32	.000	8.11765	1.68509	4.68523	11.55007
	Equal variances not assumed			4.817	31.969	.000	8.11765	1.68509	4.68510	11.55020

Output *t-test* menggunakan program *SPSS for windows 20* sebagai hasil yang digunakan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hasil analisa mengungkapkan bahwa koefisien, sig.(2-tailed) < sig 0,05, yaitu sebesar 0,000 < 0,05. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tentang kondisi psikososial siswa berdasarkan keaktifan olahraga.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh dari analisis data yakni terdapat perbedaan psikososial siswa berdasarkan keaktifan olahraga. Hal ini dapat dilihat dari uji *t-test* yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa koefisien sig.(2-tailed) < sig 0,05, yaitu sebesar 0,000 < 0,05 maka hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam psikososial siswa berdasarkan keaktifan olahraga, yaitu antara siswa yang aktif olahraga dan yang tidak aktif olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa yang aktif berolahraga memiliki psikososial yang tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif berolahraga, karena siswa yang aktif olahraga memiliki kesempatan untuk berinteraksi lebih banyak dengan teman lain dibandingkan siswa yang tidak aktif olahraga. Karena pada masa anak-anak meluasnya lingkungan pergaulan merupakan suatu wujud perkembangan sosial anak. Perubahan dan stabilitas dalam kemampuan mental, perhatian ingatan, bahasa, pemikiran, logika, dan kreativitas, membentuk perkembangan kognitif. Perubahan dan stabilitas dalam emosi, kepribadian, dan hubungan sosial akan membentuk perkembangan psikososial (Papalia et al., 2008). Perkembangan psikososial merupakan perubahan yang terjadi pada kepribadian, emosi, serta hubungan sosial (Wong, 2008).

Siswa yang aktif olahraga juga melatih perkembangan psikososialnya yang dimana pada anak yang aktif berolahraga mereka terbiasa untuk berinteraksi dengan teman-teman lain, mereka terbiasa bersosialisasi sehingga mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Melalui olahraga siswa juga dapat mengelola emosinya dengan baik, karena melalui permainan dalam olahraga melatih anak untuk bekerjasama dengan tim untuk mencapai sebuah kemenangan, misalnya bermain bola. Sedangkan siswa yang tidak aktif olahraga tidak terbiasa untuk melatih kemampuan bekerjasamanya dengan tim, hal ini juga membuat siswa yang tidak aktif olahraga kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, karena siswa tidak terlatih untuk berinteraksi dengan teman-temannya.

Anak-anak dan olahraga adalah sesuatu yang selalu berjalan beriringan dan merupakan tanggung jawab orangtua anak untuk menangani hal ini dengan cara yang benar. Sangat diperlukan keterlibatan aktif orangtua dalam memberikan bantuan secara emosional, kritik yang baik dan membangun, membantu mengatasi kekecewaan dan kehilangan (Lestari, A.T, 2019). Menurut Lestari, A.T (2019) Manfaat yang didapat dari olahraga secara fisik adalah menciptakan gaya hidup sehat yang diteruskan hingga dewasa melalui kesadaran tentang makanan bergizi, berolahraga, dan mengembangkan keterampilan motorik. Manfaat dari aspek emosional berupa pencitraan, harga diri, meredakan stres, dan mengurangi depresi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang perbedaan psikososial siswa berdasarkan keaktifan olahraga di SD Negeri 25 Air Tawar Selatan Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) psikososial siswa di SD Negeri 25 Air Tawar Selatan Padang diperoleh nilai mean atau rata-rata secara keseluruhan sebesar 72,47, dengan persentase 80,52%, standar deviasi sebesar 6,26, skor terendah yaitu 58 dan skor tertinggi adalah sebesar 83 dan terdapat 17 siswa yang berada di atas rata-rata, 0 orang siswa memiliki skor rata-rata dan 17 orang siswa berada di bawah rata-rata keseluruhan. Maknanya siswa yang memiliki skor di atas nilai rata-rata sama banyaknya dengan siswa yang memiliki skor dibawah nilai rata-rata, (2) hasil pengujian perbedaan psikososial siswa berdasarkan keaktifan olahraga mengungkapkan bahwa koefisien sig.(2-tailed) < sig 0,05, yaitu sebesar 0,000 < 0,05, dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tentang kondisi psikososial siswa berdasarkan keaktifan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13-17.
-
- Emiliza, T. 2019. Konsep Psikososial Menurut Teori Erik H.Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*
- Girwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung
- Khomarun. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa MakamHaji. *Interest Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Lestari, A. T. 2019. Tinjauan Sosiologis Olahraga dan Anak-Anak. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)* Vol. 3, No. 2
- Murni, M. (2017). Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 19-33.
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta:Salemba Humanika.
- Riyadi, S. & Sukarmin. (2009). *Asuhan keperawatan Pada Anak Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
-
- Soetjiningsih. 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504-511.

Wong, D (2010). *Buku Ajar Keperawatan Pediatric (Wong's Essential of Pediatric Nursing)*. Edisi 6. Jakarta : EGC.