

OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENTAL DARI PERSPEKTIF SOSIOLOGI OLAHRAGA SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Niada Zai¹, Ayu Tamara², Evalince Agnes Amo³, Palmarum Glenovian
Hutahaean⁴, Pandapotan Bintang⁵, S. Aira Julia Br Ginting⁶, Nurkadri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Ilmu Keolahragan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Universitas Negeri Medan,
niadazai1982@gmail.com¹, ayutamara045@gmail.com²,
evaamo288@gmail.com³, arunhutahaean@gmail.com⁴,
bintangpandapotan71@gmail.com⁵, S.airajulia31@gmail.com⁶
nurkadri@unimed.ac.id⁷

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between sports participation and mental health from the perspective of sports sociology. Employing a Systematic Literature Review (SLR) method, this study examines various recent scholarly literature discussing the social dynamics of sports and their impact on individuals' psychological well-being. The findings reveal that sports participation provides significant positive contributions to mental health through the formation of social capital, increased group support, strengthened sense of belonging, and the development of character traits such as discipline, resilience, and cooperation. On the other hand, the study also identifies potential negative impacts, including excessive competitive pressure, discrimination based on gender and social class, and supporter violence that can exacerbate mental health conditions. From the sports sociology perspective, sports is viewed not merely as a physical activity, but as a social practice influenced by and influencing societal structures, norms, and interactions. Therefore, integrating a sociological approach into physical education and public sports policy is essential to maximize the benefits of sports while minimizing its risks to the mental health of the younger generation in Indonesia.

Keywords: sport, mental health, sociology of sport, social capital, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara olahraga dan kesehatan mental dari perspektif sosiologi olahraga. Dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), studi ini menelaah berbagai literatur ilmiah terkini yang membahas dinamika sosial dalam olahraga dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Hasil kajian mengungkap bahwa partisipasi olahraga memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kesehatan mental melalui pembentukan modal sosial, peningkatan dukungan kelompok, penguatan rasa kebersamaan (sense of belonging), serta pengembangan karakter seperti disiplin, ketahanan, dan kerjasama. Di sisi lain, kajian juga menemukan adanya potensi dampak negatif seperti tekanan kompetisi yang berlebihan, diskriminasi berbasis gender dan kelas sosial, serta fenomena kekerasan suporter yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. Melalui perspektif sosiologi olahraga, olahraga dipandang bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan sebagai praktik sosial

yang dipengaruhi dan memengaruhi struktur, norma, serta interaksi dalam masyarakat. Oleh karena itu, integrasi pendekatan sosiologis dalam pendidikan jasmani dan kebijakan olahraga masyarakat menjadi sangat penting untuk

Kata Kunci: olahraga, kesehatan mental, sosiologi olahraga, modal social, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Kesehatan mental generasi muda saat ini menjadi salah satu permasalahan sosial paling mendesak yang dihadapi Indonesia. Menurut hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 15,5 juta remaja atau lebih dari satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan sekitar 2,45 juta di antaranya mengalami gangguan mental yang lebih serius dalam periode 12 bulan terakhir. Data Kementerian Kesehatan RI juga menunjukkan tren peningkatan yang signifikan pasca-pandemi COVID-19, di mana tekanan akademik, paparan media sosial yang intens, ketidakpastian ekonomi, serta perubahan pola interaksi sosial menjadi faktor pendorong utama. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan individu, tetapi juga berpotensi menghambat pembangunan sumber daya manusia nasional di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan preventif yang komprehensif, yang tidak semata-mata berfokus pada pengobatan klinis, melainkan juga pada penguatan faktor-faktor pelindung melalui aktivitas sehari-hari yang bermakna secara sosial.

Selama ini, olahraga telah dikenal luas sebagai salah satu

intervensi yang paling potensial dalam mendukung kesehatan mental. Dari perspektif biomedis dan psikologis, aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan sekresi endorfin, mengurangi kadar hormon stres kortisol, serta meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kognitif. Namun, pendekatan individualistik tersebut ternyata belum mampu menjelaskan sepenuhnya mengapa manfaat olahraga terhadap kesehatan mental bersifat heterogen. Beberapa individu mengalami peningkatan kesejahteraan yang luar biasa, sementara sebagian lainnya justru mengalami peningkatan tekanan, kecemasan, atau bahkan penurunan kondisi mental akibat partisipasi olahraga.

Untuk memahami kompleksitas tersebut, perspektif sosiologi olahraga menjadi sangat relevan dan diperlukan. Sosiologi olahraga memandang olahraga bukan sekadar aktivitas fisik individu, melainkan sebagai praktik sosial yang terkait erat dengan struktur masyarakat, norma, nilai, kekuasaan, serta pola interaksi antar kelompok. Sebagaimana dikemukakan oleh Nurkadri bersama rekan-rekannya, olahraga merupakan arena pembentukan karakter dan pemahaman sosial yang kuat dalam pendidikan jasmani (Nurkadri et al., 2024). Melalui perspektif ini, olahraga

dipahami sebagai ruang reproduksi sekaligus transformasi hubungan sosial dalam masyarakat.

Di satu sisi, partisipasi olahraga memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kesehatan mental melalui mekanisme sosial. Saufi, Nurkadri, Sitopu, & Habeahan (2024) dalam kajian mereka menegaskan bahwa olahraga dapat memperkuat modal sosial, meningkatkan dukungan kelompok, serta membangun rasa kebersamaan (*sense of belonging*) yang mendalam. Aktivitas olahraga kelompok, misalnya, membantu individu mengembangkan karakter seperti disiplin, ketahanan mental (*resilience*), kerjasama, dan empati—semua hal ini menjadi faktor pelindung penting bagi kesejahteraan psikologis. Perangin Angin et al. (2025) dalam studi sosiologisnya juga menyoroti pengaruh positif olahraga terhadap kesehatan mental melalui dinamika interaksi sosial yang sehat.

Di sisi lain, olahraga juga menyimpan potensi dampak negatif yang tidak boleh diabaikan. Tekanan kompetisi yang berlebihan, diskriminasi berbasis gender, kelas sosial, dan etnis, serta fenomena kekerasan suporter sering kali justru memperburuk kondisi kesehatan mental pelaku dan penonton. Ardiyanto et al. (2024) yang melibatkan Nurkadri membahas perspektif legal dan sosial mengenai kekerasan suporter dalam olahraga, sementara Ferranzah et al. (2024) menganalisis bagaimana struktur kompetisi olahraga dapat

mereproduksi ketidaksetaraan sosial. Hasibuan et al. (2024) dan Manullang et al. (2024) juga menekankan pentingnya memahami dinamika sosial ini dalam pembentukan karakter dan peran pelatih.

Di Indonesia, konteks sosial-budaya olahraga memiliki kekhasan tersendiri. Semangat gotong royong dan tradisi olahraga komunal sering berinteraksi dengan budaya kompetisi modern yang bersifat prestasi-oriented dan komersial. Benturan antara nilai-nilai kolektif dan individualistis ini menjadikan olahraga sebagai ruang yang sarat kontradiksi sosial. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan perspektif sosiologi olahraga dengan isu kesehatan mental menjadi sangat strategis, terutama untuk memahami realitas di kalangan generasi muda.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara olahraga dan kesehatan mental dari perspektif sosiologi olahraga melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR). Kajian literatur ini menelaah berbagai sumber ilmiah terkini, baik nasional maupun internasional, guna mengidentifikasi dinamika sosial di balik manfaat dan risiko olahraga terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat terbangun pemahaman yang lebih holistik dibandingkan kajian yang hanya berfokus pada aspek psikologis atau biomedis semata.

Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya

khazanah keilmuan sosiologi olahraga di Indonesia, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, program olahraga masyarakat, serta kebijakan olahraga nasional yang lebih sensitif terhadap aspek sosial. Integrasi perspektif sosiologis diharapkan mampu memaksimalkan manfaat olahraga sekaligus meminimalkan berbagai risiko terhadap kesehatan mental generasi muda, sehingga olahraga benar-benar menjadi instrumen pemberdayaan sosial yang inklusif dan berkelanjutan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji hubungan antara olahraga dan kesehatan mental dari perspektif sosiologi olahraga. Pendekatan SLR dipilih karena mampu menghasilkan sintesis ilmiah yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga mampu mengurangi bias serta memberikan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan tinjauan literatur konvensional.

Proses pencarian dan seleksi literatur mengikuti panduan PRISMA. Literatur dicari melalui berbagai database terkemuka seperti Google Scholar, Sinta, Garuda, DOAJ, dan Semantic Scholar. Kombinasi kata kunci yang digunakan antara lain “olahraga dan kesehatan mental”, “sosiologi olahraga”, “pendidikan jasmani dan modal sosial”, “olahraga

dan sense of belonging”, serta “kekerasan suporter dan kesehatan mental”. Pencarian dilakukan dalam bahasa Indonesia maupun Inggris untuk memperluas cakupan.

Kriteria inklusi meliputi artikel ilmiah, bab buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, memiliki relevansi dengan perspektif sosial olahraga, serta full-text yang dapat diakses. Sementara kriteria eksklusi mencakup studi yang hanya berfokus pada aspek biomedis atau fisiologis semata, tidak memiliki dimensi sosiologis, serta publikasi yang tidak relevan atau tidak dapat diakses sepenuhnya.

Seleksi literatur dilakukan secara bertahap, dimulai dari penyaringan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penilaian teks lengkap. Data kemudian diekstraksi menggunakan formulir standar yang mencatat informasi penting seperti nama penulis, tahun terbit, tujuan studi, temuan utama, serta perspektif sosiologis yang digunakan. Analisis data dilakukan dengan teknik thematic analysis secara kualitatif. Tema-tema utama yang diidentifikasi meliputi kontribusi positif olahraga melalui modal sosial dan pembentukan karakter, serta berbagai risiko sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Penelitian ini mengutamakan karya-karya peneliti Indonesia, terutama publikasi dari Nurkadri dan kolaboratornya, guna memperkuat relevansi dengan konteks sosial-

budaya nasional. Kualitas literatur dijaga melalui cross-checking antar peneliti dan pemilihan sumber dari jurnal bereputasi. Dengan demikian, metode SLR yang digunakan diharapkan dapat menghasilkan kesimpulan yang kuat, mendalam, serta memberikan rekomendasi kebijakan yang berbasis bukti ilmiah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Systematic Literature Review mengindikasikan bahwa keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental bersifat rumit serta beragam. Pendekatan sosiologi olahraga memungkinkan kita memahami olahraga sebagai sebuah aktivitas sosial yang saling terkait dengan struktur masyarakat, nilai-nilai yang berlaku, serta pola hubungan antar manusia.

Secara umum, berbagai literatur menunjukkan adanya manfaat positif yang cukup kuat. Saufi, Nurkadri, Sitopu, dan Habeahan (2024) menyatakan bahwa olahraga dapat memperkuat modal sosial serta jaringan dukungan antar individu, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Nurkadri et al. (2024) dan Perangin Angin et al. (2025) menambahkan bahwa proses interaksi dalam kegiatan olahraga turut membentuk sifat-sifat positif seperti kedisiplinan, ketangguhan menghadapi tekanan, semangat kerjasama, serta empati. Ketiga unsur tersebut secara bersama-sama meningkatkan rasa memiliki dan

kesejahteraan psikologis, khususnya pada remaja dan dewasa muda.

Meski demikian, olahraga tidak selalu membawa dampak baik. Ardiyanto et al. (2024) mengungkap bahwa kekerasan antar suporter sering menciptakan suasana yang tidak sehat dan memicu masalah mental seperti stres berat hingga trauma. Ferryzah et al. (2024) menyoroti bahwa sistem kompetisi olahraga kerap mempertahankan ketimpangan sosial, terutama terkait gender dan status ekonomi, yang dapat menimbulkan rasa rendah diri serta kelelahan mental (burnout). Hasibuan et al. (2024) dan Manullang et al. (2024) juga mengingatkan bahwa penekanan berlebihan pada prestasi tanpa memperhatikan aspek sosial berpotensi merugikan kesehatan mental peserta.

Pembahasan dalam kajian ini memperlihatkan bahwa olahraga merupakan fenomena sosial yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan masyarakatnya, sebagaimana ditegaskan Nurkadri (2024). Keberhasilan olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental sangat bergantung pada cara pengelolaan dan desain program yang diterapkan. Di Indonesia, pemahaman sosiologis menjadi penting agar olahraga dapat berfungsi sebagai alat pembangunan karakter dan integrasi sosial yang sehat, bukan sebagai sumber tekanan baru.

Kajian ini juga mengidentifikasi adanya kekosongan penelitian (research gap), terutama kurangnya

studi empiris yang secara langsung mengukur hubungan antara modal sosial olahraga dengan tingkat kesehatan mental di berbagai daerah. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang lebih serius untuk mengintegrasikan perspektif sosiologi olahraga ke dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kebijakan olahraga nasional.

D. Kesimpulan

Kajian ini menyimpulkan bahwa olahraga dan kesehatan mental memiliki kaitan yang sangat dinamis dan tidak sederhana. Dengan menggunakan lensa sosiologi olahraga, olahraga dapat dipahami sebagai sebuah praktik sosial yang dibentuk oleh serta membentuk kondisi masyarakat, termasuk nilai-nilai, kekuasaan, dan hubungan antar manusia. Secara keseluruhan, literatur yang ditinjau menunjukkan dua sisi utama. Di satu sisi, olahraga mampu memberikan dampak positif yang kuat terhadap kesehatan mental melalui pembentukan modal sosial, penciptaan ikatan kelompok, serta penguatan rasa memiliki dan dukungan emosional. Selain itu, olahraga juga turut membangun sifat-sifat karakter seperti ketangguhan, disiplin, kerjasama, dan kemampuan beradaptasi — sebagaimana banyak diungkap dalam studi-studi Nurkadri dan rekan-rekannya.

Di sisi lain, olahraga juga dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental ketika dimensi sosialnya tidak diperhatikan. Tekanan prestasi yang berlebihan, praktik diskriminasi, serta

perilaku kekerasan dalam dunia olahraga kerap kali memperparah kondisi psikologis individu, khususnya di kalangan generasi muda. Temuan ini memperkuat pentingnya melihat olahraga sebagai fenomena sosial, bukan sekadar aktivitas fisik. Di konteks Indonesia, pendekatan sosiologis menjadi kunci untuk mengubah olahraga menjadi sarana yang lebih manusiawi, inklusif, dan mendukung kesejahteraan mental masyarakat.

Oleh karena itu, integrasi perspektif sosiologi olahraga dalam pendidikan jasmani serta kebijakan olahraga nasional perlu segera dilakukan. Penelitian mendatang yang bersifat empiris dan berbasis lapangan di berbagai daerah sangat diharapkan untuk melengkapi pemahaman yang lebih mendalam.

Pada akhirnya, olahraga berpeluang besar menjadi salah satu solusi efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental generasi muda, asalkan dikelola dengan kesadaran penuh terhadap aspek sosial dan kemanusiaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyanto, SY, Gusliana, HB, Nurkadri, N., Novita, N., Bahriyanto, A., Setyawan, H., ... & Tafuri, F. (2024). Perspektif hukum dan sosial terhadap fenomena kekerasan suporter dalam olahraga. *Retos: Tren baru dalam pendidikan fisik*,

- deportasi dan rekreasi*, (60), 232-241.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (5th ed.). New York: Longman.
- Fajrin, MN, Ainun, N., Alwi, A., & Hudain, MA (2026). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM KESEHATAN MENTAL DAN RELASI SOSIAL: KAJIAN SOSIOLOGIS PADA SISWA SMA PERKOTAAN. *Jurnal Ilmiah Semangat*, 26 (1), 353-361.
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5920>
- Ferryanzah, R., & Siburian, S. (2024). Reproduksi ketidaksetaraan sosial melalui struktur kompetisi olahraga pada perspektif sosiologis. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10 (2), 244-258.
<https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3590>
- Hasibuan, J. V. A., Manalu, A. D. B., Octova, A., Tampubolon, W. S., & Nurkadri. (2024). Pendidikan sosiologi olahraga pembentukan karakter dalam perspektif sosial. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1858–1866.
<https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.2131>
- Karim, N. N. F. K. (2024). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Systematic literature review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*.
<https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Manullang, A. S., Siahaan, R. B., Sihombing, Y., Sitorus, L., & Nurkadri. (2024). Peran sosiologi olahraga terhadap pelatih sepak bola. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 22502–22506.
- Nurkadri, Imran Akhmad, Asep Suharta, & Arima, P. (2024). Sosiologi olahraga dalam perspektif sejarah, budaya, pemuda, menengah dan perguruan tinggi serta penyimpangan dalam olahraga. UNIMED Publisher..
- Nurkadri, N., Siregar, YI, Mahmuddin, M., Salsabila, S., Andreani, PN, Manihuruk, HT, & Haloho, DS (2024). Pemahaman Dan Pembentukan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Melalui Perspektif Sosiologi. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4 (3), 16338-16345.
<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12531>
- Perangin Angin, Z., Tarigan, I. P., Yakub, I. H., Hasibuan, J. P. S., Sihombing, R. C., & Nurkadri. (2025). Studi sosiologi tentang pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*.

<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jikm/article/view/9837>

Rizki, F., Nurkadri, N., Pasaribu, AG, & Mendrofa, NS (2024). Hubungan Antara Olahraga Dan Pendidikan Karakter Di Sekolah. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* , 5 (1), 89-97. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2484>

Saufi, FMR, Nurkadri, N., Sitopu, GS, & Habeahan, GF (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* , 13 (1), 1-15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>.