

**DIMENSI PSIKOSOSIAL BERDASARKAN PARTISIPASI DALAM
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK
(Studi Korelasional di MAN 3 Sukabumi)**

Zaitun Fatimatuz Zahra, Asep Sumpena, Jajat Darajat KN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonsia, Bandung,
Indonesia

Email: zaitunfatimatuzzahra30@upi.edu, asep_sumpena@upi.edu, jajatdarajatkn@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik terhadap masalah psikososial siswa di MAN 3 Sukabumi. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, sehingga penting untuk mengkaji peran aktivitas fisik dalam mendukung kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan meliputi *Pediatric Symptom Checklist* (PSC) 35 untuk mengukur masalah psikososial, *Barrow Motor Ability Test* untuk kemampuan motorik, dan kuisioner partisipasi untuk mengukur tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga yang terdiri dari enam indikator yaitu, kehadiran, terlibat langsung, mempunyai tujuan, memberi tanggapan, memberikan informasi, bertanggung jawab dan merasakan manfaat. Analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* SPSS versi 25 melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik dengan masalah psikososial siswa. Partisipasi memiliki korelasi sebesar $r = -0,388$ ($p = 0,021$), sedangkan kemampuan motorik sebesar $r = -0,409$ ($p = 0,015$). Analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 31,9% terhadap masalah psikososial ($R^2 = 0,319$; $p = 0,002$). Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga dan semakin baik kemampuan motoriknya, maka semakin rendah tingkat masalah psikososial yang mereka alami.. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terarah dan terintegrasi dengan pendidikan jasmani, sebagai bagian dari pendekatan holistik yang mendukung tidak hanya pencapaian akademik, tetapi juga perkembangan fisik dan kesejahteraan psikologis siswa.

Keywords: Partisipasi Olahraga, Ekstrakurikuler, Kemampuan Motorik, Masalah Psikososial,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dalam kehidupan individu, di mana terjadi berbagai perubahan yang mencolok pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Hurlock (2003) dalam Suryana et al., (2022) menyatakan bahwa remaja berada dalam fase pertumbuhan yang cepat dan labil, ditandai dengan pencarian jati diri yang intens. Tahapan ini sangat rentan terhadap krisis emosional karena remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan dari lingkungan sosial maupun akademik. Berdasarkan hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, satu dari tiga remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, yang setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5,5%) atau sekitar 2,5 juta remaja mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai jenis yang paling umum. Sarfika et al., (2024) mengemukakan bahwa ketidakseimbangan antara harapan sosial dan kesiapan psikologis remaja dapat memicu berbagai bentuk gangguan psikososial seperti kecemasan, perasaan tidak aman, atau konflik internal. Oleh karena itu, masa remaja harus dipahami sebagai fase yang tidak hanya memerlukan perhatian terhadap aspek fisik, tetapi juga aspek psikologi secara simultan.

Teori yang membahas perkembangan remaja secara mendalam adalah teori psikososial dari Erik Erikson. Menurut Erikson, pada rentang usia 12 sampai 18 tahun, individu berada pada tahap *identity versus role confusion*, yang merupakan fase krisis dalam membentuk identitas diri (Nurhayati, 2016). Remaja yang tidak berhasil membentuk identitas yang stabil dan utuh cenderung mengalami kebingungan peran, yang dapat berujung pada krisis psikososial. Cantika et al., (2024) menyatakan bahwa remaja dalam tahap ini rentan

terhadap harga diri yang rendah, kesulitan membangun hubungan sosial, bahkan risiko terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya atau kegiatan yang dapat membantu remaja dalam membentuk identitas diri serta menjaga kestabilan kondisi psikologisnya secara sehat.

Salah satu kegiatan yang dapat mendukung perkembangan psikososial dan motorik remaja adalah olahraga seperti ekstrakurikuler olahraga. Bisa (2019) menjelaskan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga berdampak positif terhadap suasana hati, pengurangan stress, serta peningkatan rasa percaya diri. Pascoe et al., (2020) menjelaskan bahwa olahraga juga dapat mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas yang penting dalam kehidupan sosial remaja. Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, remaja belajar mengelola emosi, megahadapi tantangan, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun orang dewasa di lingkungan sekolah.

Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki manfaat nyata terhadap kesejahteraan sosial dan emosional siswa. Wang et al., (2024). menemukan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan seni dan olahraga secara aktif menunjukkan peningkatan keterampilan sosial dan emosional yang lebih baik. Budiman & Ruslan Rusmana (2021) mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal yan dipadukan dengan pelatihan *life skills* dapat membantu siswa dalam membentuk kepribadian dan kemampuan menghadapi tekanan. Gould & Carson (2008) menambahkan bahwa olahraga yang dirancang dngan pendidikan karakter dapat mempekuat daya tahan mental dan kemampuan sosial remaja yang menyeluruh. Selain partisipasi dalam kegiatan olahraga, kemampuan motorik juga dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikososial. Samaloisa (2024) mengatakan bahwa kemampuan motorik berperan dalam membentuk rasa percaya diri dan keterampilan sosial.

Namun, meskipun telah banyak penelitian yang membahas manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik maupun mental, kajian yang secara bersamaan menghubungkan antara partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik dengan masalah psikososial masih terbatas. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada satu aspek saja, tanpa melihat keduanya secara bersamaan sehinga belum menggambarkan keterkaitan aktivitas fisik dan aspek psikologis secara meneluruh.

MAN 3 Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler oahraga yang cukup aktif. Beberapa siswa terlibat aktif dalam berbagai cabang olahraga, dan terdapat cabang olahraga yang melaksanakan latihn dua kali dalam sehari. Hal ini mencerminkan semangat dan dedikasi siswa untuk berpestasi dalam bidang olahraga. Tetapi di sisi lain, intensitas latihan dan tekanan kompeitif dapat menjadi pemicu stress atau masalah psikososial jika tidak diimbangi dengan dukungan mental yang memadai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik terhadap masalah sikososal siswa di MAN 3 Sukabumi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana keterlibatan dalam olahraga dan kesiapan fisik dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program ekstrakurikuler yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan mental dan sosial peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara partisipasi ekstrakurikuler olahraga, kemampuan motorik, dan masalah psikososial siswa. Penelitian korelasional digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana variasi suatu variabel berkaitan dengan variasi variabel lainnya. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa MAN 3 Sukabumi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi : siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, berpartisipasi minimal selama satu semester, dan berusia antara 14 hingga 18 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga instrumen, yaitu *Pediatric Symptom Checklist* (PSC) untuk mengukur masalah psikososial, *Barrow Motor Ability Test* untuk mengukur kemampuan motorik dan kuisisioner partisipasi untuk mengukur partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Instrumen PSC terdiri dari 35 item yang telah diuji validitasnya dengan nilai *r hitung* berkisar antara 0,353 hingga 0,758, yang semuanya lebih besar dari nilai *r tabel* (0,344), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,893, yang menunjukkan bahwa instrumen ini reliabel. Sedangkan untuk kuisisioner partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga diadaptasi dari penelitian Wiyono (2018) yang terdiri dari enam indikator yaitu, kehadiran, terlibat langsung, mempunyai tujuan, memberi tanggapan, memberikan informasi, bertanggung jawab, dan merasakan manfaat. dengan nilai uji validitas instrumen kuisisioner partisipasi berada dalam rentang 0,352 hingga 0,594 dan nilai reliabilitas sebesar 0,718.

Sementara itu, *Barrow Motor Ability Test* terdiri dari enam komponen, yaitu *Standing Broad Jump*, *Softball Throw*, *Zig-Zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball Put*, dan *60-Yard Dash*. Tes ini diadopsi dari penelitian Suherly et al., (2019) dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Nilai validitas dari masing-masing komponen berkisar antara 0,720 hingga 0,999, dan nilai reliabilitasnya berada pada rentang 0,837 hingga 0,997, sehingga seluruh komponen tes dinyatakan valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan bantuan software *Statistical Package for the Sosial Sciences* (SPSS). Tahapan analisis meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Uji asumsi normalitas dan linieritas dilakukan untuk menentukan teknik analisis korelasi yang tepat, dan hasil uji menunjukkan bahwa data memenuhi kedua asumsi tersebut. Oleh karena itu, uji korelasi berganda (*multiple correlation*) digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel partisipasi ekstrakurikuler olahraga, kemampuan motorik, dan masalah psikososial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data disajikan secara sistematis untuk menggambarkan hubungan antara variabel partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga, kemampuan motorik, dan masalah psikososial. Tahapan analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui karakteristik umum dari masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat yang mencakup uji normalitas dan linearitas, guna memastikan data memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut. Setelah itu, dilakukan uji korelasi berganda untuk mengetahui hubungan serta kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Rincian hasil setiap tahapan analisis dijelaskan pada uraian berikut :

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Partisipasi Ekstra Kurikuler Olahraga	35	40,00	63,00	51,7429	4,55259
Kemampuan Motorik	35	61,57	76,84	69,7229	3,69038
Masalah Psikososial	35	10,00	36,00	21,7429	5,23755
Valid N (listwise)	35				

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga memiliki skor minimum 40 dan maksimum 63, dengan rata-rata sebesar 51.74 dan standar deviasi 4.55. Sedangkan untuk variabel kemampuan motorik, memiliki skor minimum 61.57 dan skor maksimum 76.84, dengan rata-rata 69.72 dan standar deviasi 3.69. Sementara itu, variabel masalah psikososial memiliki skor minimum 10 dan skor maksimum 36, dengan rata-rata 21.74 dan standar deviasi 5.24.

Tabel 2. Uji Normalitas (Shapiro Wilk)

Tests of Normality			
		Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.
Partisipasi Ekstra Kurikuler Olahraga	0,979	35	0,729
Kemampuan Motorik	0,971	35	0,476
Masalah Psikososial	0,960	35	0,226

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel partisipasi ekstrakurikuler olahraga sebesar 0,729, kemampuan motorik sebesar 0,476, dan masalah psikososial sebesar 0,226. Seluruh nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari ketiga variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas Masalah Psikososial dengan Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Masalah Psikososial * Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga	Between Groups	(Combined)	496.269	15	33.085	1.440	.224
		Linearity	140.195	1	140.195	6.104	.023
		Deviation from Linearity	356.074	14	25.434	1.107	.410
	Within Groups		436.417	19	22.969		
	Total		932.686	34			

Uji *Analysis of Variance* (ANOVA) dilakukan untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga terhadap masalah psikososial siswa. Berdasarkan tabel ANOVA, nilai signifikansi untuk uji linearitas sebesar 0,023 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara partisipasi ekstrakurikuler olahraga dan masalah psikososial. Sementara itu, nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* sebesar 0,410 ($p > 0,05$), menandakan bahwa hubungan yang terbentuk cenderung linear dan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola linier. Dengan demikian, data mendukung asumsi bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

Tabel 4. Uji Linieritas Masalah Psikososial dengan Kemampuan Motorik

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Masalah Psikososial * Kemampuan Motorik	Between Groups	(Combined)	894,186	31	28,845	2,248	0,277
		Linearity	155,744	1	155,744	12,136	0,040
		Deviation from Linearity	738,442	30	24,615	1,918	0,329
	Within Groups		38,500	3	12,833		
	Total		932,686	34			

Uji *Analysis of Variance* (ANOVA) digunakan untuk menguji pola hubungan antara kemampuan motorik dan masalah psikososial siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar 0,040, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kemampuan motorik dan masalah psikososial. Adapun nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* sebesar 0,329, yang melebihi 0,05, menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hubungan antara kemampuan motorik dan masalah psikososial bersifat linear dan sesuai dengan asumsi linieritas.

Tabel 5. Uji Korelasi Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga dan Masalah Psikososial

Correlations			
		Partisipasi Ekstra Kurikuler Olahraga	Masalah Psikososial
Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga	Pearson Correlation	1	-0,388*
	Sig. (2-tailed)		0,021
	N	35	35
Masalah Psikososial	Pearson Correlation	-0,388*	1
	Sig. (2-tailed)	0,021	
	N	35	35

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson antara partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga dan masalah psikososial, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,388 dengan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maka semakin rendah tingkat masalah psikososial yang dialami oleh siswa. Dengan demikian, partisipasi dalam kegiatan olahraga di luar jam pelajaran berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap penurunan masalah psikososial pada siswa.

Tabel 6. Uji Korelasi Kemampuan Motorik dan Masalah Psikososial

Correlations			
		Kemampuan Motorik	Masalah Psikososial
Kemampuan Motorik	Pearson Correlation	1	-0,409*
	Sig. (2-tailed)		0,015
	N	35	35
Masalah Psikososial	Pearson Correlation	-0,409*	1
	Sig. (2-tailed)	0,015	
	N	35	35

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson antara kemampuan motorik dan masalah psikososial siswa, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,409 dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan masalah psikososial. Korelasi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan motorik siswa, maka semakin rendah tingkat masalah psikososial yang dialami. Dengan demikian, kemampuan motorik berkorelasi secara negatif dan signifikan terhadap masalah psikososial.

Tabel 7. Uji Korelasi Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Masalah Psikososial

Model Summary						Change Statistics			
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Df 1	Df 2	Sig. F Change
1	.565 ^a	.319	.276	4,45532	.319	7,494	2	32	.002

Berdasarkan hasil *Model Summary*, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,565 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara partisipasi ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik dengan masalah psikososial siswa. Nilai *R Square* sebesar 0,319 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 31,9% variasi yang terjadi pada masalah psikososial. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig. F Change*) sebesar 0,002 menunjukkan bahwa hubungan ini bersifat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa memang terdapat hubungan yang nyata dan signifikan antara partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga serta kemampuan motorik dengan tingkat masalah psikososial yang dialami siswa.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik dengan masalah psikososial siswa. Berdasarkan uji korelasi berganda, nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variasi masalah psikososial, dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,565 dan *R Square* sebesar 0,319, yang berarti 31,9% variasi masalah psikososial dapat dijelaskan oleh partisipasi olahraga dan kemampuan motorik. Uji deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor masalah psikososial siswa berada pada angka 21,74 dari rentang skor 10–36, mengindikasikan tingkat masalah yang sedang, sementara rata-rata partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga sebesar 51,74 dan kemampuan motorik sebesar 69,72 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tergolong cukup aktif secara fisik. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa baik hubungan antara partisipasi

ekstrakurikuler olahraga dengan masalah psikososial ($\text{Sig.} = 0,023$) maupun antara kemampuan motorik dengan masalah psikososial ($\text{Sig.} = 0,040$) bersifat linear dan signifikan, yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi dan kemampuan motorik siswa, maka cenderung semakin rendah tingkat masalah psikososial yang mereka alami.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyoroti pentingnya aktifitas fisik dalam mendukung kesehatan mental dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Rebar et al., (2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan berbagai bentuk intervensi yang berkaitan dengan latihan fisik memiliki potensi yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan individu. Secara umum, latihan fisik memberikan dampak positif yang bersifat sedang hingga besar terhadap penurunan kecemasan, baik kecemasan yang bersifat sementara (*state anxiety*) maupun yang lebih menetap (*trait anxiety*), sehingga menjadikannya sebagai salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan psikologis. Selain itu, hasil dari penelitian Firdaus et al., (2025) Firdaus et al., (2025) mengungkapkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga secara teratur dapat membantu menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam belajar. Selain itu, olahraga juga berperan dalam membangun interaksi sosial yang positif antar siswa, yang secara tidak langsung mendukung kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, olahraga dipandang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa sekolah menengah, dan pihak sekolah disarankan untuk lebih aktif dalam menyediakan serta memfasilitasi kegiatan olahraga secara maksimal. Selain olahraga, dalam penelitian ini juga diketahui bahwa adanya hubungan antara kemampuan motorik dengan masalah psikososial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yasunaga et al., (2024) yang menjelaskan bahwa menyatakan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik rendah cenderung mengalami masalah psikososial, termasuk kesulitan menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan peningkatan masalah perilaku. Hasil studi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan motorik halus dan tingkat kesulitan psikososial ($r = -0,44$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah kemampuan motorik anak, maka semakin tinggi pula risiko gangguan psikososial yang dialaminya.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson atau *Erik Erikson's psychosocial theory* yang dikembangkan oleh Erik Homburger Erikson, masa remaja (sekitar usia 12 hingga 18 tahun) merupakan fase kritis yang disebut sebagai tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan utama, yaitu membentuk identitas diri yang stabil dan koheren. Remaja mulai mengeksplorasi berbagai peran sosial dan nilai-nilai pribadi dalam upaya memahami jati dirinya serta menentukan posisi dan fungsi mereka dalam masyarakat. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tahap ini dapat menyebabkan kebingungan peran dan ketidakjelasan arah hidup pada masa dewasa.

Menurut Erikson, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan upaya individu untuk mengatasi krisis identitas dan kebingungan peran. Pada fase ini, remaja berusaha membentuk identitas diri yang khas, menjalin relasi sosial yang bermakna, serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya atas keberadaan dan peran yang dimilikinya (Sobh, 2020). Selaras dengan teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri, di mana individu dihadapkan pada krisis antara identitas dan kebingungan peran. Dalam konteks ini, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga serta kemampuan motorik yang baik dapat menjadi salah satu sarana bagi remaja untuk mengembangkan identitas yang positif, mendapatkan pengakuan sosial, serta membentuk hubungan yang bermakna dengan lingkungan sekitarnya.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, terbatasnya jenis olahraga individu yang dianalisis, serta belum dikaji secara menyeluruh faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap masalah psikososial siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, mengeksplorasi berbagai jenis cabang olahraga, serta memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, dan lingkungan

keluarga guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikososial remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kemampuan motorik dengan masalah psikososial siswa di MAN 3 Sukabumi. Semakin tinggi tingkat partisipasi dan kemampuan motorik siswa, maka semakin rendah tingkat masalah psikososial yang dialami. Temuan ini membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan kemampuan motorik yang baik dapat berkontribusi positif dalam menjaga keseimbangan emosional dan sosial remaja. Dengan demikian, partisipasi dalam olahraga dapat menjadi salah satu strategi untuk mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bisa, M. (2019). Tinjauan Sosiologis Olahraga Dan Anak-Anak. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(2), 48–61. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i2.76>
- Budiman, & Ruslan Rusmana. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 306–314. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1557>
- Cantika, D., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun Harga Diri: Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Remaja. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1271–1280. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2569>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). International Review of Sport and Exercise Psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- M. Ghazwa Isha Firdaus, Ibnu Sina, Raden Akhmad Atqoo, Khofif Fauzi, Yogi Nurrohim, & Galih Septiansyah Firdaus. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Di Smkn 2 Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 101–105. <https://doi.org/10.69714/jybavn59>
- Mira Santika Samaloisa. (2024). KETERLAMBATAN PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK AKIBAT KURANGNYA ASUPAN GIZ.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Sarfika, R., Wenny, B. P., Putri, D. E., Refnandes, R., Fernandes, F., Freska, W., & Rahayuningsih, A. (2024). Pemberian Pendidikan Kesehatan Tumbuh Kembang Psikososial Pada Remaja Sebagai Upaya Mencegah Masalah Kesehatan Mental. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 95. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19619>
- Sobh, Z. M. (2020). Identity Among Adolescent Arab-Americans in Dearborn, Michigan: An Eriksonian Perspective. In *University of Michigan-Dearborn* (Vol. 20).
- Suherly Dina Saputra, A., & Syamsul taufik, M. (2019). Korelasi Antara Motor Ability Dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Berusia 18-19. *Maenpo*, 9(1), 30. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.906>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Wang, W., Li, W., & Yao, J. (2024). The Relationship between Participation in Extracurricular

Arts and Sports Activities and Adolescents' Social and Emotional Skills: An Empirical Analysis Based on the OECD Social and Emotional Skills Survey. *Behavioral Sciences*, 14(7), 541. <https://doi.org/10.3390/bs14070541>

Wiyono, D. M., & Sumpena, A. (2018). *Survey on Student Motivation and Participation in Futsal Extracurricular*. 2(229), 842–848. <https://doi.org/10.5220/0007071808420848>

Yasunaga, M., Miyaguchi, H., Ishizuki, C., Kita, Y., & Nakai, A. (2024). Association between Motor Skills, Occupational Performance, and Mental Health in Japanese Children with Neurodevelopmental Disorders: A Cross-Sectional Correlational Study. *Children*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/children11080899>