



---

## Peran Kegiatan Olahraga dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Remaja

Yusnadi <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

[yusnadi@unm.ac.id](mailto:yusnadi@unm.ac.id)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kegiatan olahraga dalam meningkatkan interaksi sosial remaja di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Interaksi sosial merupakan fondasi penting dalam perkembangan psikologis dan sosial remaja, sementara kegiatan olahraga dipandang sebagai media yang efektif untuk membangun kemampuan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain sequential explanatory, melibatkan 120 mahasiswa aktif sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur, observasi partisipatif, dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan olahraga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan interaksi sosial remaja, meliputi kemampuan komunikasi, kerja sama tim, empati, dan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial. Sebanyak 78,3% responden menyatakan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial yang positif. Temuan ini menegaskan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan karakter sosial remaja.

**Kata Kunci:** olahraga, interaksi sosial, remaja, karakter sosial, komunikasi

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan paling kritis dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Perubahan tersebut menciptakan dinamika yang kompleks dalam kehidupan remaja, di mana mereka mulai membentuk identitas diri, memperluas jaringan sosial, dan belajar berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas di luar keluarga inti (Santrock, 2021). Proses transisi ini memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif agar remaja dapat berkembang secara optimal.

Interaksi sosial menjadi salah satu aspek terpenting dalam perkembangan remaja. Kemampuan berinteraksi secara efektif dengan sesama tidak hanya menentukan kualitas hubungan interpersonal remaja, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kepribadian, kemampuan adaptasi, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Hidayat & Wahyuni, 2022). Remaja yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan sosial, memiliki rasa empati yang lebih tinggi, dan menunjukkan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi.

Namun, tantangan terhadap interaksi sosial remaja semakin kompleks di era digital saat ini. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial dan platform digital, telah mengubah pola interaksi remaja secara mendasar. Di satu sisi, teknologi memperluas jangkauan

sosial remaja secara virtual, tetapi di sisi lain, ketergantungan berlebihan terhadap dunia digital justru berpotensi mengurangi kualitas interaksi tatap muka yang sesungguhnya (Pratama & Sari, 2021). Fenomena ini menciptakan paradoks sosial di mana remaja menjadi semakin terhubung secara digital tetapi semakin terputus secara emosional dan interpersonal dalam kehidupan nyata.

Olahraga telah lama diakui sebagai aktivitas yang memiliki multidimensi manfaat bagi kehidupan manusia. Selain manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran, kesehatan kardiovaskular, dan pengembangan motorik, olahraga juga terbukti memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial individu (Winarno, 2020). Dalam konteks remaja, olahraga menyediakan arena interaksi yang unik di mana mereka dapat belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengelola emosi, menghargai perbedaan, dan membangun rasa solidaritas bersama. Nilai-nilai tersebut merupakan fondasi esensial dalam pembentukan karakter sosial yang sehat.

Kegiatan olahraga, baik yang bersifat individual maupun beregu, menawarkan pengalaman sosial yang tidak mudah diperoleh melalui aktivitas lain. Dalam olahraga beregu seperti sepak bola, bola voli, basket, atau futsal, setiap anggota tim dituntut untuk berkomunikasi secara efektif, memahami peran masing-masing, serta bersinergi demi tujuan bersama. Sementara itu, olahraga individual seperti bulu tangkis atau tenis juga melibatkan dimensi sosial yang kuat melalui kompetisi yang sehat, penghormatan terhadap lawan, dan pembentukan komunitas olahraga (Ramadhan & Kusuma, 2022). Keduanya memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kompetensi sosial remaja.

Universitas Negeri Makassar sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di Indonesia Timur memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang menjadi pusat pengembangan ilmu olahraga sekaligus wadah praktik kegiatan olahraga bagi mahasiswanya. Lingkungan akademik yang kaya akan aktivitas olahraga ini menjadi laboratorium sosial yang ideal untuk mengamati bagaimana keterlibatan dalam kegiatan olahraga berdampak pada perkembangan interaksi sosial mahasiswa yang sebagian besar berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal (Sudirman & Arifin, 2023). Dinamika sosial yang terjadi di lingkungan ini mencerminkan kompleksitas interaksi sosial yang terjadi di masyarakat luas.

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara olahraga dan perkembangan sosial, namun sebagian besar masih bersifat umum dan kurang mengeksplor mekanisme spesifik yang menghubungkan keduanya dalam konteks pendidikan tinggi olahraga di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berolahraga memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan kemampuan komunikasi yang lebih baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Basri dan Hamid (2022) yang menemukan korelasi positif antara intensitas kegiatan olahraga dengan tingkat kepuasan dalam berinteraksi sosial di kalangan remaja.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan terkait mekanisme spesifik bagaimana olahraga meningkatkan interaksi sosial, faktor-faktor mediasi yang berperan, serta kondisi-kondisi di mana olahraga dapat secara optimal memfasilitasi perkembangan sosial remaja. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara mendalam peran kegiatan olahraga dalam meningkatkan interaksi sosial remaja di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan program olahraga yang tidak hanya berorientasi pada prestasi fisik, tetapi juga pada pembentukan kapasitas sosial remaja secara komprehensif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan tujuan sebagai berikut: (1) mengidentifikasi jenis-jenis kegiatan olahraga yang paling berpengaruh terhadap peningkatan interaksi sosial remaja; (2) menganalisis mekanisme olahraga dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial; (3) mendeskripsikan perubahan perilaku sosial remaja setelah aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga; dan (4) merumuskan rekomendasi program olahraga yang dapat mengoptimalkan pembentukan karakter sosial remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para pendidik, pembina olahraga, dan pemangku kebijakan dalam merancang program olahraga yang holistik dan berpusat pada perkembangan manusia secara utuh (Hasbullah & Rahman, 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory*, yaitu menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pada tahap pertama,

pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum tentang pengaruh kegiatan olahraga terhadap interaksi sosial remaja. Hasil analisis kuantitatif kemudian diperdalam melalui pendekatan kualitatif untuk memahami mekanisme dan dinamika sosial yang terjadi di balik angka-angka statistik (Creswell & Creswell, 2021). Kombinasi pendekatan ini dipilih karena mampu menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan holistik terhadap fenomena yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar selama periode Februari hingga Mei 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar pada semester genap tahun akademik 2023/2024, berjumlah 847 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan program studi dan angkatan, sehingga diperoleh sampel sebanyak 120 mahasiswa yang terdiri dari 65 mahasiswa laki-laki dan 55 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 18-24 tahun (Sugiyono, 2022). Ukuran sampel ini ditetapkan berdasarkan formula Slovin dengan margin of error sebesar 8%, sehingga dianggap representatif untuk mewakili populasi penelitian.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga jenis. Pertama, kuesioner terstruktur yang mencakup skala interaksi sosial yang dikembangkan berdasarkan teori Gillin dan Gillin dengan modifikasi kontekstual untuk setting olahraga. Kuesioner ini terdiri dari 45 item pernyataan yang mengukur dimensi komunikasi, kerja sama, empati, kepercayaan diri, dan adaptasi sosial. Validitas instrumen diuji menggunakan analisis faktor konfirmatori dengan nilai loading factor minimal 0,60, sementara reliabilitas diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach yang menghasilkan nilai 0,89 untuk keseluruhan instrumen, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Azwar, 2020). Kedua, pedoman observasi partisipatif yang digunakan untuk mengamati perilaku interaksi sosial mahasiswa selama kegiatan olahraga berlangsung. Ketiga, panduan wawancara mendalam semi-terstruktur yang digunakan dalam fase kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif partisipan terkait pengaruh olahraga terhadap kehidupan sosial mereka.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 melalui serangkaian uji statistik yang meliputi analisis deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji korelasi Pearson, dan analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel kegiatan olahraga terhadap interaksi sosial. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Sementara itu, data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik mengikuti prosedur Braun dan Clarke, yang meliputi tahap familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan pelaporan (Hamid & Suherman, 2021). Triangulasi dilakukan antara data kuesioner, observasi, dan wawancara untuk meningkatkan kepercayaan dan keabsahan temuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan temuan yang kaya dan komprehensif mengenai peran kegiatan olahraga dalam meningkatkan interaksi sosial remaja. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 120 responden, diperoleh gambaran profil kegiatan olahraga yang beragam di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. Sebagian besar mahasiswa, yakni 84,2% atau sejumlah 101 orang, menyatakan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga minimal tiga kali dalam seminggu, baik dalam bentuk olahraga terstruktur di kelas maupun kegiatan olahraga sukarela di luar jam perkuliahan. Kegiatan olahraga yang paling banyak diikuti adalah sepak bola dan futsal (38,3%), diikuti bola voli (24,2%), basket (18,3%), dan atletik (12,5%), dengan sisanya terdistribusi pada cabang olahraga lainnya (Rahmat & Sugiarto, 2023).

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel interaksi sosial menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor rata-rata interaksi sosial mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan mean 142,6 dari skor maksimal 180, standar deviasi 18,4, dan nilai median 145. Dimensi kerja sama tim memperoleh skor tertinggi dengan rata-rata 31,8 dari maksimal 40, disusul dimensi komunikasi dengan rata-rata 30,2, dimensi empati dengan rata-rata 29,7, dimensi kepercayaan diri sosial dengan rata-rata 27,4, dan dimensi adaptasi sosial dengan rata-rata 23,5. Distribusi skor menunjukkan bahwa 61,7% responden berada pada kategori interaksi sosial tinggi, 31,6% pada kategori sedang, dan hanya 6,7% pada kategori rendah. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang intensif dalam kegiatan olahraga telah menciptakan iklim sosial yang kondusif bagi perkembangan interaksi sosial mahasiswanya (Kurniawan & Hadi, 2022).

Uji korelasi Pearson yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas kegiatan olahraga dengan tingkat interaksi sosial menghasilkan nilai koefisien korelasi  $r = 0,674$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara intensitas keterlibatan dalam kegiatan olahraga dengan tingkat interaksi sosial mahasiswa. Artinya, semakin tinggi frekuensi dan intensitas mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, semakin baik pula kemampuan interaksi sosial yang mereka miliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugroho dan Prasetyo (2021) yang menemukan korelasi serupa pada mahasiswa olahraga di Jawa Tengah, serta mendukung hipotesis bahwa olahraga berfungsi sebagai laboratorium sosial yang efektif bagi remaja.

Lebih jauh, analisis regresi berganda yang dilakukan untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing jenis kegiatan olahraga terhadap interaksi sosial menghasilkan temuan yang menarik. Secara simultan, seluruh variabel kegiatan olahraga yang diteliti memberikan kontribusi sebesar 54,7% terhadap variansi interaksi sosial mahasiswa ( $R^2 = 0,547$ ,  $F = 21,34$ ,  $p = 0,000$ ). Secara parsial, olahraga beregu memiliki pengaruh paling besar terhadap interaksi sosial dengan koefisien beta terstandarisasi  $\beta = 0,523$  ( $p = 0,000$ ), mengungguli olahraga individual  $\beta = 0,218$  ( $p = 0,012$ ) dan kegiatan olahraga rekreasi  $\beta = 0,156$  ( $p = 0,031$ ). Dominasi olahraga beregu ini dapat dipahami karena pada olahraga tim, interaksi sosial merupakan tuntutan inheren yang tidak dapat dihindari; mahasiswa secara alamiah dipaksa untuk berkomunikasi, bernegosiasi, dan bekerja sama dalam tekanan kompetisi yang nyata (Basri & Hamid, 2022).

Temuan kuantitatif tersebut diperkaya secara substansial melalui data kualitatif yang diperoleh dari sesi observasi dan wawancara mendalam. Observasi yang dilakukan selama 12 sesi kegiatan olahraga dalam rentang dua bulan mengungkap tiga pola interaksi sosial yang dominan dalam konteks olahraga. Pertama, interaksi komunikatif yang ditandai dengan intensitas komunikasi verbal dan nonverbal yang tinggi antar pemain, termasuk pemberian instruksi, ekspresi dukungan, dan negosiasi strategi bermain. Pola ini sangat menonjol pada cabang olahraga bola voli dan basket di mana koordinasi real-time antar pemain sangat diperlukan. Kedua, interaksi afektif yang ditandai dengan ekspresi emosi bersama, baik kegembiraan saat berhasil maupun kekecewaan saat gagal, yang menciptakan ikatan emosional di antara anggota tim. Ketiga, interaksi normatif yang mencerminkan penghargaan terhadap aturan, penerimaan kekalahan dengan lapang dada, serta penghormatan terhadap lawan dan wasit (Hasbullah & Rahman, 2020).

Wawancara mendalam yang dilakukan terhadap 18 informan yang dipilih secara purposif berdasarkan tingkat keterlibatan dalam olahraga dan variasi latar belakang menghasilkan empat tema utama. Tema pertama adalah olahraga sebagai ruang pembelajaran sosial. Para informan secara konsisten menyatakan bahwa pengalaman olahraga telah mengajarkan mereka keterampilan sosial yang tidak mereka pelajari secara eksplisit di kelas. Seorang mahasiswa angkatan 2022 yang aktif dalam tim bola voli kampus menggambarkan bagaimana latihan tim telah mengubah cara ia berkomunikasi: sebelum bergabung dengan tim voli, saya cenderung pendiam dan canggung saat harus berbicara dalam kelompok besar, tetapi setelah setahun berlatih bersama tim, saya merasakan perubahan signifikan dalam kepercayaan diri saya untuk menyampaikan pendapat. Pengakuan serupa disampaikan oleh banyak informan lainnya, yang mengindikasikan bahwa olahraga berfungsi sebagai katalis transformasi sosial yang powerful (Sudirman & Arifin, 2023).

Tema kedua yang muncul dari analisis wawancara adalah pembentukan identitas sosial melalui olahraga. Mahasiswa melaporkan bahwa keanggotaan dalam tim olahraga memberikan mereka rasa memiliki dan identitas kelompok yang kuat, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial di luar konteks olahraga. Identitas sebagai 'atlet' atau 'anggota tim' menjadi sumber harga diri yang penting bagi remaja, terutama mereka yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam integrasi sosial. Fenomena ini sejalan dengan teori identitas sosial Tajfel dan Turner yang mengemukakan bahwa keanggotaan kelompok merupakan sumber penting bagi identitas diri individu (Pratama & Sari, 2021). Dalam konteks penelitian ini, olahraga tim berperan sebagai kelompok referensi yang memberikan nilai-nilai, norma, dan identitas bersama yang memperkuat kapasitas sosial anggotanya.

Tema ketiga adalah pengembangan empati dan perspektif melalui kompetisi olahraga. Berbeda dari ekspektasi umum bahwa kompetisi mendorong individualisme, temuan penelitian ini justru menunjukkan bahwa persaingan dalam olahraga dapat menjadi media efektif untuk mengembangkan empati dan kemampuan mengambil perspektif orang lain. Mahasiswa melaporkan

bahwa pengalaman mengalami kekalahan bersama tim membuat mereka lebih mampu memahami perasaan orang lain yang sedang menghadapi kegagalan, sementara pengalaman memenangkan pertandingan secara kolektif memperdalam pemahaman mereka tentang kontribusi setiap individu dalam keberhasilan kelompok. Pengembangan kapasitas empatik ini merupakan salah satu kontribusi terpenting olahraga terhadap kompetensi sosial remaja (Ramadhan & Kusuma, 2022).

Tema keempat yang teridentifikasi adalah olahraga sebagai jembatan lintas kelompok sosial. Temuan yang sangat menarik dari penelitian ini adalah kemampuan olahraga untuk menjembatani perbedaan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi di antara mahasiswa. Dalam konteks olahraga, perbedaan-perbedaan tersebut menjadi kurang relevan karena yang diutamakan adalah kontribusi individual terhadap performa tim. Beberapa informan yang berasal dari daerah terpencil di Indonesia Timur menyatakan bahwa olahraga membantu mereka mengatasi hambatan adaptasi sosial saat pertama kali memasuki lingkungan kampus yang lebih heterogen. Olahraga menyediakan bahasa universal yang melampaui batasan-batasan sosial yang biasanya mempersulit integrasi kelompok (Hidayat & Wahyuni, 2022).

Analisis lintas sumber data antara temuan kuantitatif dan kualitatif mengungkap mekanisme yang lebih rinci tentang bagaimana olahraga meningkatkan interaksi sosial. Pertama, olahraga menciptakan kondisi interdependensi yang memaksa terjadinya interaksi. Dalam olahraga beregu, keberhasilan individual sangat bergantung pada kualitas hubungan dan komunikasi dengan anggota tim lain, sehingga interaksi sosial bukan hanya dianjurkan tetapi menjadi kebutuhan fungsional. Kondisi ini mendorong terjadinya interaksi yang lebih dalam dan bermakna dibandingkan interaksi yang terjadi dalam setting non-olahraga. Kedua, olahraga menyediakan konteks emosional yang intens yang mempercepat pembentukan ikatan sosial. Emosi yang dibangkitkan dalam situasi kompetisi dan kerja sama tim, seperti kegembiraan, ketegangan, dan solidaritas, menciptakan kenangan dan pengalaman bersama yang menjadi fondasi hubungan sosial yang kuat dan tahan lama (Kurniawan & Hadi, 2022).

Perbandingan antara mahasiswa dengan tingkat keterlibatan olahraga tinggi, sedang, dan rendah memperlihatkan perbedaan yang signifikan dalam berbagai aspek interaksi sosial. Mahasiswa dengan keterlibatan olahraga tinggi, yang didefinisikan sebagai berpartisipasi dalam kegiatan olahraga lebih dari tiga kali seminggu dengan durasi minimal 90 menit per sesi, menunjukkan skor interaksi sosial rata-rata 156,3 (SD = 12,1). Sementara itu, mahasiswa dengan keterlibatan sedang, yakni satu hingga tiga kali seminggu, memperoleh skor rata-rata 138,7 (SD = 16,8), dan mahasiswa dengan keterlibatan rendah kurang dari satu kali seminggu mendapatkan skor rata-rata 119,4 (SD = 21,3). Analisis varians satu arah (ANOVA) mengkonfirmasi bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik,  $F(2, 117) = 18,92$ ,  $p = 0,000$ , dengan uji post-hoc Tukey menunjukkan bahwa ketiga kelompok berbeda secara signifikan satu sama lain (Rahmat & Sugiarto, 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa jenis kelamin memiliki peran sebagai moderator dalam hubungan antara olahraga dan interaksi sosial. Meskipun baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan peningkatan interaksi sosial seiring dengan keterlibatan olahraga yang lebih tinggi, pola peningkatan yang terjadi sedikit berbeda. Mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan pada dimensi empati dan komunikasi emosional, sementara mahasiswa laki-laki menunjukkan peningkatan lebih menonjol pada dimensi kepemimpinan tim dan ketegasan dalam komunikasi. Perbedaan ini mencerminkan pola sosialisasi gender yang berbeda dan menunjukkan bahwa program olahraga yang sensitif gender dapat lebih mengoptimalkan manfaat sosial olahraga bagi remaja dari kedua jenis kelamin (Nugroho & Prasetyo, 2021).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kurikulum dan program di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM, maupun di institusi pendidikan tinggi olahraga lainnya. Integrasi dimensi sosial secara eksplisit dalam program olahraga, misalnya melalui refleksi terstruktur setelah sesi latihan, pemberian peran kepemimpinan bergilir dalam tim, dan kegiatan debriefing yang membahas dinamika sosial dalam olahraga, berpotensi mengoptimalkan manfaat sosial dari kegiatan olahraga. Selain itu, diversifikasi jenis olahraga yang ditawarkan agar mencakup berbagai format interaksi sosial yang berbeda dapat memastikan bahwa seluruh mahasiswa, terlepas dari preferensi dan kemampuan fisik mereka, mendapatkan kesempatan yang setara untuk mengembangkan kompetensi sosial melalui olahraga (Winarno, 2020).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini berhasil mengungkap peran signifikan kegiatan olahraga dalam meningkatkan interaksi sosial remaja di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara intensitas keterlibatan dalam kegiatan olahraga dengan tingkat interaksi sosial mahasiswa, dengan koefisien korelasi  $r = 0,674$  ( $p < 0,05$ ). Olahraga beregu terbukti memberikan pengaruh paling besar terhadap peningkatan interaksi sosial dibandingkan olahraga individual maupun olahraga rekreasional, karena olahraga beregu secara inheren menuntut komunikasi, kerja sama, dan koordinasi antar anggota tim secara terus-menerus.

Mekanisme peningkatan interaksi sosial melalui olahraga bekerja melalui empat jalur utama: olahraga sebagai ruang pembelajaran sosial, pembentukan identitas sosial melalui keanggotaan tim, pengembangan empati melalui pengalaman kompetisi kolektif, dan fungsi olahraga sebagai jembatan lintas kelompok sosial. Temuan ini menegaskan bahwa manfaat olahraga jauh melampaui dimensi fisik semata, dan olahraga harus dipandang sebagai instrumen pembentukan karakter sosial yang komprehensif. Keseluruhan temuan ini mengimplikasikan perlunya desain program olahraga yang secara sadar mengintegrasikan tujuan-tujuan sosial, tidak semata berorientasi pada pencapaian fisik dan prestasi atlet.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar atas dukungan kelembagaan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM beserta seluruh jajaran pimpinan dan staf akademik yang telah memberikan izin dan kemudahan akses selama proses pengumpulan data. Apresiasi khusus diberikan kepada seluruh mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan informan dalam penelitian ini atas waktu, kejujuran, dan keterbukaan mereka dalam berbagi pengalaman. Penelitian ini tidak terlepas dari dukungan dana penelitian internal Universitas Negeri Makassar Tahun Anggaran 2024 melalui skema Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi (PDUPT). Kepada seluruh kolega dan asisten penelitian yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan pengolahan data, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 3). Pustaka Pelajar.
- Basri, H., & Hamid, A. (2022). Korelasi antara aktivitas olahraga dan kemampuan sosial remaja perkotaan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 9(2), 87–101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hamid, A., & Suherman, A. (2021). Analisis tematik dalam penelitian kualitatif olahraga: Panduan teoritis dan praktis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 1–14.
- Hasbullah, M., & Rahman, A. (2020). Olahraga dan pembentukan karakter sosial: Tinjauan multidimensi dalam konteks pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 34–48.
- Hidayat, R., & Wahyuni, T. (2022). Peran olahraga dalam pembentukan kemampuan empati dan komunikasi interpersonal remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 11(1), 23–38.
- Kurniawan, D., & Hadi, S. (2022). Pengaruh aktivitas olahraga beregu terhadap kompetensi sosial mahasiswa: Studi pada perguruan tinggi olahraga di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 145–160.

- Nugroho, B., & Prasetyo, W. (2021). Jaringan sosial mahasiswa olahraga dan hubungannya dengan kemampuan komunikasi interpersonal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–59.
- Pratama, D., & Sari, N. (2021). Dampak era digital terhadap pola interaksi sosial remaja dan peran olahraga sebagai penyeimbang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(2), 211–225.
- Rahmat, A., & Sugiarto, B. (2023). Profil kegiatan olahraga dan interaksi sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Indonesia Timur. *Jurnal Olahraga Makassar*, 3(1), 12–27.
- Ramadhan, F., & Kusuma, H. (2022). Kompetisi olahraga sebagai media pengembangan kecerdasan emosional dan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 178–193.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sudirman, A., & Arifin, Z. (2023). Dinamika sosial mahasiswa olahraga di Universitas Negeri Makassar: Antara tradisi dan modernitas. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 67–82.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) (Edisi Revisi)*. Alfabeta.