

THE ROLE OF LIFE SKILLS IN ENHANCING ADOLESCENTS' QUALITY OF LIFE THROUGH SPORT ACTIVITIES: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Qintarazany M. Elhaqe¹, Yusuf Hidayat^{2*}, Kusnaedi³

¹ Magister Keolahragaan, Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung, Jl. Ganesa No.10, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132, Indonesia.

² Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia.

³ Magister Keolahragaan, Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung, Jl. Ganesa No.10, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132, Indonesia.

qiezza18@gmail.com, yusuf_h@upi.edu, kusnaedi@itb.ac.id

Abstract

Adolescents worldwide will face life challenges that are uncertain and complex in this modern era. Life skill and sport participation are two crucial factors that can potentially assist adolescents in coping with life challenges and enhancing their quality of life. This study aims to investigate the role of life skills in enhancing adolescents' quality of life through physical activity or sports. The research method is employing a systematic literature review that combined terms relating to life skill AND sport OR physical activity OR physical activities that was published in 2013 - 2023. Ten out of 346 scientific articles met the inclusion criteria. The research findings revealed that life skills intervention effectively demonstrated in addressing various life domains to improve adolescents' quality of life. Sport activities serve as an effective means of teamwork, communication, emotional management, decision-making, and more. In conclusion, these findings provide compelling evidence for parents, policymakers, educators, and others to promote active participation of adolescents in sports activities, which can improve life skills and positively impact their long-term quality of life.

Keywords: life skill, sport, physical activity, quality of life

PERAN KETERAMPILAN HIDUP DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP REMAJA MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Abstrak

Remaja di seluruh dunia akan menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks dan tidak pasti pada era modern saat ini dan harus dihadapi individu remaja dalam menjalani kehidupan sehari – hari di berbagai lingkup kehidupan. Keterampilan hidup dan aktivitas olahraga adalah dua faktor penting yang dapat berpotensi membantu remaja dalam mengatasi tantangan kehidupan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran keterampilan hidup dalam meningkatkan kualitas hidup remaja melalui aktivitas fisik atau olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian *systematic literature review* yang membahas terkait peran keterampilan hidup dalam meningkatkan kualitas hidup remaja melalui aktivitas olahraga. Pencarian data menggunakan *database online* yaitu Scopus dengan mengkombinasikan istilah yang berkaitan dengan *life skill AND sport OR physical activity OR physical activities* yang diterbitkan pada tahun 2013 - 2023. Sepuluh dari 346 artikel ilmiah memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan. Hasil penelitian ditemukan bahwa intervensi keterampilan hidup telah terbukti efektif dalam menangani berbagai bidang kehidupan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Aktivitas olahraga menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengembangkan keterampilan hidup pada generasi – generasi muda seperti meningkatkan kepercayaan diri, kerjasama tim, komunikasi, manajemen emosi, pengambilan keputusan, dan lain sebagainya.

Disimpulkan bahwa temuan tersebut memberikan bukti penting bagi orang tua, pembuat kebijakan, pendidik, dan lainnya untuk mempromosikan partisipasi aktif anak remaja dalam aktivitas olahraga yang berguna untuk meningkatkan keterampilan hidup dan memberi dampak jangka panjang bagi kualitas hidup mereka.

Kata kunci: keterampilan hidup, olahraga, aktivitas fisik, kualitas hidup, remaja.

PENDAHULUAN

Berbagai macam tantangan kehidupan yang kompleks dan tidak pasti pada era modern saat ini, harus dihadapi individu dalam menjalani kehidupan sehari – hari di berbagai lingkup kehidupan. Mulai dari lingkup kerja, sosial, pendidikan, dan lain sebagainya yang melibatkan nilai – nilai moral dalam pelaksanaannya. Adanya tantangan kehidupan tersebut ditandai dengan perubahan dunia yang begitu cepat seperti besarnya kemajuan teknologi, perubahan budaya (Irmania et al., 2021), masalah global, dan lainnya. Hal tersebut membuat generasi – generasi muda di zaman sekarang harus siap beradaptasi dalam menghadapi perubahan dunia. Salah satu masalah yang dihadapi generasi muda sekarang sebagai penerus bangsa yaitu sering kali meniru budaya asing yang tidak termasuk dalam budaya negeri baik secara sengaja maupun tidak (Mulya, 2018). Mulya menjelaskan, kebanyakan perilaku meniru tersebut cenderung pada hal – hal negatif yang menyebabkan rusaknya generasi muda penerus bangsa di masa yang akan datang. Masalah tersebut dapat membentuk diri yang individualis, kurangnya rasa kerja sama, kurang toleransi, acuh tak acuh, dan sejenisnya (Irmania et al., 2021), hal itu merupakan contoh dari bentuk masalah kepribadian generasi muda yang tidak bisa menyaring budaya baik atau buruk dari luar. Tentunya remaja membutuhkan bagaimana mereka berpikir kritis dan memecahkan masalah untuk menganalisa berbagai informasi yang mereka dapatkan. Masalah lainnya yang kini banyak menjadi perhatian dunia terutama pada generasi muda adalah terkait kesehatan mental. UNICEF (*The United Nations Children's Fund*) (2021) menjelaskan 17% populasi dari total populasi masyarakat Indonesia adalah remaja dengan rentang usia 10 – 19 tahun. Hal tersebut melaporkan beberapa penyebab tertinggi kematian remaja salah satunya karena adanya kekerasan antar individu (UNICEF, 2021). Selain itu, dari laporan profil umum remaja tahun 2021 menurut UNICEF (*The United Nations Children's Fund*) melaporkan bahwa remaja mengalami peningkatan resiko adanya gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan perilaku.

Kesehatan mental remaja tentunya membutuhkan perhatian dengan serius untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, sehingga perlu adanya penanganan yang serius agar tidak menjadi masalah yang berkelanjutan hingga rusaknya nilai – nilai dan norma yang berlaku dalam kehidupan (Juliansen et al., 2024). Kualitas hidup adalah konsep penting yang berbeda dengan kebahagiaan hidup, namun konsep ini lebih luas daripada kesejahteraan hidup yang subjektif (Haji et al., 2011). Kualitas hidup lebih kompleks yang mencakup variasi domain termasuk kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari – hari, status kesehatan, status pekerjaan, fungsi dan hubungan sosial dalam komunitas, ketersediaan kesempatan untuk melakukan rekreasi, serta standar kehidupan dan kesejahteraan (Costanza et al., 2007). Definisi kualitas hidup menurut *The World Organization Health* (WHO) adalah persepsi individu terhadap posisi mereka pada kehidupan dalam konteks sistem budaya dan nilai dimana mereka tinggal yang berhubungan dengan tujuan, ekspektasi, standar, dan kekhawatiran mereka (WHO, 1998). Berbagai konsep yang mencakup seperti kesehatan fisik individu, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan dengan lingkungan mereka yang relevan, keyakinan diri, hubungan sosial, (WHO, 1998; AhmadiGatab et al., 2011), tingkat otonomi, dan pemikiran pribadi (AhmadiGatab et al., 2011). Sehingga perlu memiliki strategi dalam kehidupan salah satunya dengan memiliki keterampilan hidup. Dengan adanya keterampilan hidup, masalah kesehatan mental dapat teratasi dengan bagaimana seorang remaja mampu mengelola stress dan emosi sehingga kualitas hidup dapat terjaga atau meningkat.

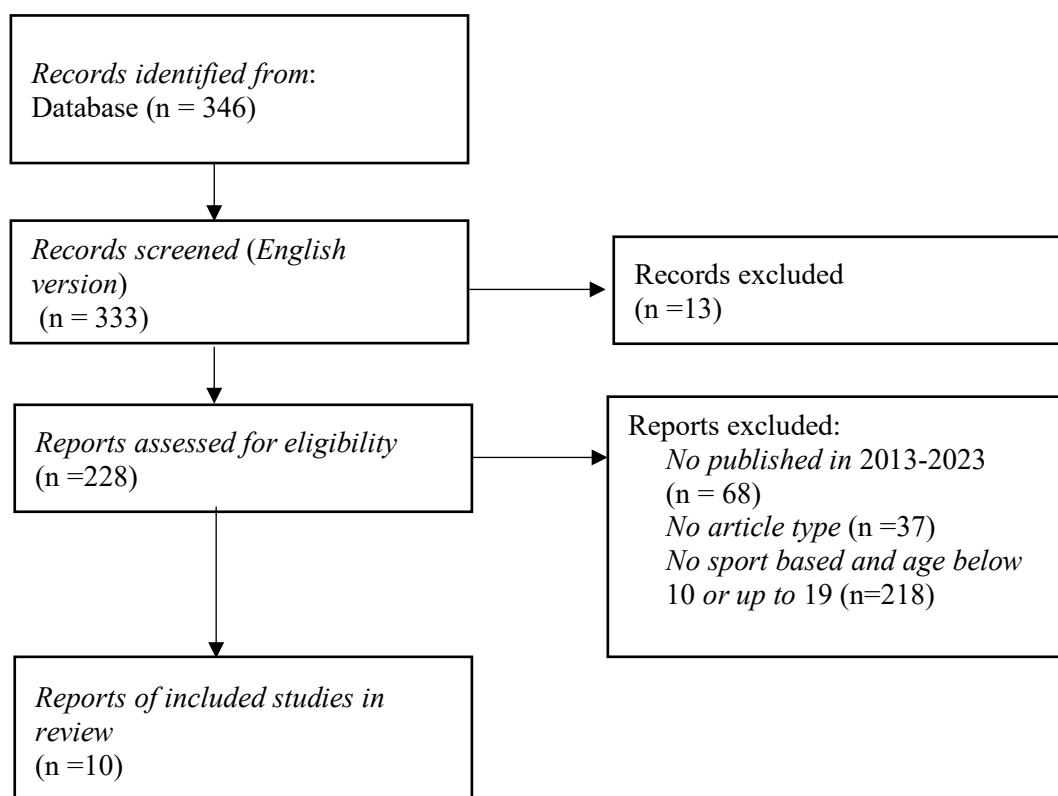
Keterampilan hidup menjadi dasar penting untuk tiap individu apalagi di abad ke-21 ini dalam menjalani kehidupan sehari – hari. Keterampilan hidup merupakan sekumpulan sikap, kemampuan, dan kompetensi sosio-emosional yang memungkinkan individu untuk membuat keputusan, belajar, dan menggunakan haknya dalam menjalani hidup secara positif, sehat serta menjadi agen perubahan (UNICEF, 2019). Pada masa remaja membutuhkan ketahanan psikologis untuk mengatasi masalah – masalah spesifik pada periode perkembangan dan kecenderungan berperilaku yang beresiko (Cerit & Şimşek, 2021). Selama masa transisi menuju dewasa, kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis, mental, dan psikologis dapat menyebabkan ketidaksiapan menghadapi perubahan tersebut dan berujung pada masalah kesehatan yang rumit, termasuk stres (Kumar et al., 2020). Kumar et al menjelaskan, terkadang tiap tantangan membawa kemungkinan resiko, kesempatan, atau bahkan keduanya. Intervensi keterampilan hidup telah terbukti efektif dalam menangani berbagai bidang kesehatan pada remaja termasuk seksual, reproduksi, psiko-sosial, dan fisik. WHO (*World Health Organization*) menganggap keterampilan hidup secara spesifik dalam konteks kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan yang dapat mendukung perilaku positif dan adaptif untuk efektivitas menghadapi tuntutan dan tantangan hidup setiap harinya (WHO, 2005). Aktivitas olahraga menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengembangkan keterampilan hidup pada generasi – generasi muda. Contohnya, menurut Papacharisis et al (2005) meneliti terkait implementasi pemain sepak bola dan voli yang terlibat pada program olahraga memiliki kepercayaan diri tinggi dalam menentukan tujuan, *problem solving*, dan berpikir positif dari pada individu yang tidak terlibat dalam program olahraga.

Olahraga dapat mendukung perkembangan anak muda yang positif karena olahraga merupakan kegiatan yang terstruktur, membutuhkan usaha secara sukarela, dan termasuk hubungan intrapersonal dengan orang dewasa sebagai instruktur atau pelatih atau pengajar (Dworkin et al., 2003; Forneris et al., 2013). Pengalaman positif dari keikutsertaan seseorang dalam program olahraga dapat mengarah pada adanya peningkatan keterampilan emosi seperti peningkatan rasa kelayakan diri (harga diri) dan regulasi gejala depresi (Eime et al., 2013). Penelitian terdahulu menjelaskan jika berlatih atau melakukan kegiatan olahraga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan hidup pada anak – anak muda atau remaja (Nascimento Junior et al., 2022; Freire et al., 2021). Bailey et al. (2013) berpendapat banyak program olahraga yang berlangsung dalam lingkungan sosial seperti program yang mendukung anak muda untuk berkesempatan mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan resolusi konflik. Jadi, *life skill* atau keterampilan hidup bukanlah sebagai pengganti keterampilan dasar seperti membaca dan matematika, namun sebagai pelengkap yang mana harus diintegrasikan keduanya bukan dipisahkan atau dipusatkan secara bersamaan (UNICEF, 2019). Segala bentuk pembelajaran, pelatihan, dan ilmu yang diberikan saat melakukan aktivitas olahraga terutama yang terlibat dalam suatu kumpulan olahraga, secara tidak langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.

Dari penjelasan latar belakang diatas, penulis berpendapat pentingnya keterlibatan remaja dalam aktivitas olahraga sebagai sarana peningkatan keterampilan hidup untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Berbagai keterampilan hidup secara tidak langsung terlatih dalam kegiatan olahraga sehingga dapat diterapkan di bidang kehidupan lain untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Orang tua, guru, dan / atau pelatih penting untuk mendukung anak muda ikutserta dalam kegiatan olahraga untuk mengembangkan keterampilan hidup dan bermanfaat bagi masa depan anak muda. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran keterampilan hidup dalam meningkatkan kualitas hidup remaja melalui aktivitas olahraga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *systematic literature review* didefinisikan sebagai identifikasi, interpretasi, dan evaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian atau topik atau fenomena yang dikaji (Kitchenham, 2004). Obyek penelitian pada literatur artikel – artikel yang dikaji membahas terkait peran keterampilan hidup dalam meningkatkan kualitas hidup remaja melalui aktivitas olahraga. Pencarian literatur dilakukan menggunakan *database online* yaitu Scopus dengan kata kunci (*keyword*) yang di cantumkan adalah *life-skill AND adolescent OR youth, AND sport OR physical activity OR physical activities*. Pengumpulan data dilakukan secara manual yang disesuaikan dengan kriteria dan kata kunci yang ditetapkan. Kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan adalah 1) sampel atau peserta merupakan anak muda (10-19 tahun), 2) menerapkan intervensi aktivitas fisik/olahraga atau sampel yang terlibat merupakan atlet dan atau/ tergabung dalam komunitas olahraga; 3) Jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif (tidak termasuk penelitian *meta-analysis, systematic review, narative review*, dan sejenisnya; dan 4) artikel penelitian yang menggunakan bahasa Inggris serta di publikasikan pada tahun 2013-2023. Sehingga didapatkan 10 artikel yang dikaji sesuai dengan kriteria.



Gambar 1. Diagram proses review

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian artikel ilmiah berdasarkan pada tahun publikasi yaitu dengan rentang tahun 2013 – 2023 (10 tahun terakhir) dengan menggunakan *database online* yaitu *website* Scopus dan artikel ilmiah yang dipilih adalah bahasa Inggris. Berdasarkan kriteria dan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat 10 artikel ilmiah yang sesuai dan dibawah ini merupakan tabel hasil analisis datanya:

Tabel 1. Hasil Analisis Data

No	Penulis	Jenis/Desain	Sampel	Setting	Hasil
1	(Beaman et al., 2021)	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	15 – 25 tahun	Program <i>sport for development</i> (Mercy Corps). The SFC program dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan psikososial dan ketahanan dengan menggunakan olahraga tim.	Program yang diterapkan memiliki dampak terbatas pada aspek psikososial (motivasi dan kesejahteraan mental) dan efektif meningkatkan keterlibatan di dunia kerja remaja setahun setelah intervensi.
2	(Bae et al., 2021)	Penelitian kuantitatif	Rata – rata usia 19 tahun	PEAK (Personal Excellence and Knowledge) program: program intervensi life skills untuk atlet pelajar atau mahasiswa yang terdiri dari 14 faktor life skills.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program PEAK efektif dalam meningkatkan beberapa aspek keterampilan hidup, seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, dan manajemen stres. Selain itu, program ini juga meningkatkan aspek sikap belajar, seperti minat, perhatian, dan motivasi untuk belajar.
3	(Nascimento Junior et al., 2021)	<i>Cross-sectional study</i>	Rata – rata usia 13 tahun.	Penilaian <i>life skill</i> dan perilaku sosial	Pengembangan <i>life skills</i> melalui olahraga dapat membantu mereka mencegah perilaku anti sosial melalui kegiatan tim dan secara umum mengajarkan peserta nilai – nilai moral, status, dan kompetensi dalam olahraga.
4	(Henert et al., 2021)	<i>Exploratory study</i>	Rentang usia 4 – 14 tahun.	<i>Summer day camp</i>	Semua peserta dalam program merasakan manfaatnya pada kehidupan sosial, penampilan fisik, dan <i>global self-worth</i> yaitu pengembangan sosial / personal, <i>goal setting</i> , dan kemampuan inisiatif mereka.
5	(Cronin & Allen, 2018)	Penelitian kuantitatif	11-18 tahun	<i>Coach autonomy support</i> terhadap penilaian <i>life skill development</i> dan kesejahteraan psikologis.	<i>Coaching climate</i> secara positif berhubungan dengan pengembangan <i>life skill</i> dan kesejahteraan. Pengembangan <i>life skill</i> juga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan peserta.
6	(Meléndez & Martinek, 2015)	<i>A multiple-case design</i>	18 tahun	Project Effort: program aktivitas fisik berbasis tanggung jawab yang ditujukan untuk remaja, yang menggunakan program the Teaching Personal and Social	<i>Project Effort</i> , program aktivitas fisik berbasis tanggung jawab, terbukti efektif dalam menanamkan nilai-nilai positif pada remaja. Nilai-nilai ini dapat bermanfaat bagi mereka dalam berbagai aspek kehidupan, tidak hanya dalam olahraga.

				Responsibility (TPSR)	
7	(Hayden, et al., 2015)	Penelitian kualitatif	Rata – rata usia 18 tahun	Semi-structured interview	Peserta menggunakan aktivitas olahraga dapat membantu pengembangan diri secara emosional, akademik, dan sosial. Selain itu membantu mengembangkan kemampuan untuk bekerja dengan orang lain.
8	(Allen et al., 2015)	Penelitian kualitatif	12 -13 tahun	TAP (intervensi multi-faceted): program life skill melalui berbagai kegiatan olahraga.	Penelitian mendukung gagasan bahwa keterampilan hidup dapat diajarkan secara sengaja melalui sesi olahraga yang disampaikan dengan tepat. Dan peserta merasa mampu menerapkan life skill yang diajarkan dalam kehidupan kelas.
9	(Choi et al., 2015)	Kuasi-eksperimental desain	10 – 12 tahun	Program mentoring olahraga	Peserta yang mengikuti program mentoring olahraga terjadi peningkatan yang signifikan pada keterampilan hidup mereka dibandingkan peserta yang tidak mengikuti program.
10	(Camiré et al., 2013)	<i>A case study</i>	16 – 17 tahun	Program olahraga hoki es	Program olahraga yang dirancang untuk mengajarkan keterampilan hidup dan nilai-nilai kepada atlet dapat diterapkan di lingkungan sekolah

Dari artikel ilmiah pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa menggunakan jenis dan desain penelitian yang berbeda – beda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, terlibat atau menerapkan kegiatan olahraga sebagai sarana pengembangan diri berhubungan positif pada keterampilan hidup, nilai – nilai moral, dan kesejahteraan hidup pada remaja. Kurangnya keterampilan hidup menimbulkan kerentanan terhadap risiko – risiko berperilaku seperti penggunaan narkoba, penyakit tidak menular, gangguan mental, kejahatan dan cedera merupakan hal yang umum terjadi di berbagai lapisan masyarakat, baik kaya maupun miskin (Sukumar et al., 2023). Pengalaman positif dari keikutsertaan seseorang dalam program olahraga dapat mengarah pada adanya peningkatan keterampilan emosi seperti peningkatan rasa kelayakan diri (harga diri) dan regulasi gejala depresi (Eime et al., 2013). Partisipasi dalam olahraga juga berhubungan dengan kebermanfaatan pada psiko sosial termasuk pengembangan *self-esteem*, memperluas interaksi sosial, perolehan nilai-nilai moral, dan pengurangan gejala depresi. Selain itu, mengenalkan untuk meningkatkan kesehatan dan kesuksesan pada anak remaja merupakan penentu penting untuk mereka dalam bersosial (Choi et al., 2015) dan menjalankan kehidupan yang berkualitas di masa yang akan datang. Masa remaja merupakan fase penting pada perkembangan individu yang mana pada masa tersebut, individu mulai membangun identitas atau citra diri, berinteraksi, serta mempersiapkan diri untuk masa depan. Untuk itu, keterampilan hidup sangat dibutuhkan bagi kehidupan remaja supaya dapat dipelajari dan menjadi bekal masa depan mereka dalam menjalankan kehidupan sehari – hari guna tercipta kualitas hidup yang baik.

Pelatihan keterampilan hidup adalah intervensi promosi kesehatan yang terbukti untuk mencegah dan mengurangi risiko perilaku karena menanamkan pengetahuan, memfasilitasi pengembangan sikap dan keterampilan untuk mendukung adopsi keputusan dan perilaku yang

sehat (Botvin & Kantor, 2000). Keterampilan hidup (*life skill*) merupakan kemampuan psikologis, emosional, dan keterampilan perilaku (kompetensi) untuk kesejahteraan di bidang – bidang dalam kehidupan (Bae et al., 2021). Contoh jenis keterampilan hidup seperti kontrol emosional, *goal-setting*, komunikasi, hubungan intrarpersonal, *conflict resolution*, dan mengatasi stres (Gould & Carson, 2008). Dalam penelitian Bae et al (2021) menilai beberapa keterampilan hidup yang terdiri dari *goal setting*, berpikir positif, pemecahan masalah, komunikasi, dan manajemen emosi. Penerapan program aktivitas fisik yaitu PEAK sebagai intervensi kepada peserta sebelum pengukuran keterampilan hidup dan pembelajaran perilaku yang efektif mengubah keterampilan hidup para peserta. Secara eksplisit, suatu hasil penelitian menjelaskan keterlibatan siswa dalam partisipasi olahraga di sekolah, berpotensi membantu siswa dalam pengembangan kompetensi kecerdasan emosional lebih luas, citra diri yang sehat, tekanan emosional rendah, dan tingkat depresi rendah (Camiré & Trudel, 2013). Dalam penelitian Hayden et al (2015) menjelaskan para peserta mampu mengembangkan kemampuan untuk fokus, pengendalian diri, memahami sudut pandang orang lain, meningkatkan kesadaran diri, komunikasi dengan orang lain, mendukung satu sama lain, dan kepemimpinan. Hal tersebut tentunya baik dan dapat diterapkan dalam bidang lainnya di kehidupan mereka.

Penelitian yang menjelaskan tentang hubungan anatara pengembangan keterampilan hidup dengan *coping strategies* pada atlet – atlet Brazil menjelaskan adanya hubungan positif antara manajemen waktu dengan sikap penetapan tujuan atau kesiapan mental pada atlet – atlet remaja (Silva et al., 2022). Maknanya, kemampuan atlet remaja dalam mengatur waktu antara kegiatan latihan, sekolah, dan kepentingan pribadi terlihat menonjol pada mereka yang memiliki tujuan dan persiapan mental yang baik. Silva et al (2022) juga menjelaskan, justru keterampilan komunikasi menunjukkan adanya hubungan negatif dengan penetapan tujuan atau kesiapan mental para atlet remaja. Hal tersebut sepertinya tidak terlalu berpengaruh pada persepsi atlet terkait penetapan tujuan dan kesiapan mental dalam aktivitas sehari – hari. Contoh lainnya pada program *Sports Mentoring for Success* (SMS) dalam penelitian Choi et al (2015) berpengaruh terhadap perkembangan aktivitas fisik dan keterampilan olahraga, kepercayaan diri dan keterhubungan, serta manajemen diri dan keterampilan bertumbuh. Salah satu faktor yang berkontribusi dalam keberhasilan program – program olahraga pada keterampilan hidup individu yang terlibat yaitu terciptanya hubungan kepercayaan antara pengajar/pelatih/mentor dengan peserta/siswa/atletnya sehingga dengan sengaja memfasilitasi pengembangan keterampilan hidup mereka. Program tersebut merupakan program yang dirancang dengan menggunakan kegiatan fisik dan olahraga dan mentor sebagai pelatih serta pengawas perkembangan para peserta. Choi et al (2015) juga mengatakan jika program SMS (*Sports Mentoring for Success*) secara tidak langsung juga berdampak pada mentor atau pelatih, dimana meningkatnya keterampilan manajemen diri. Artinya program tersebut menyediakan sarana yang tepat untuk menghubungkan kegiatan fisik atau olahraga dengan keterampilan hidup.

Banyak organisasi percaya bahwa ada manfaat mengalir secara langsung dan alami dari partisipasi dalam olahraga yang mana olahraga pada dasarnya dapat mengajarkan pelajaran hidup yang berharga dan meningkatkan keterampilan sosial (Beaman et al., 2021). Beaman et al.(2021) menerapkan program SFC (*Sport for Change*), program ini menggunakan olahraga tim dengan maksud sebagai sarana untuk menarik dan melibatkan kaum muda yang rentan untuk berpartisipasi dalam kegiatan prososial. Melibatkan lima inti keterampilan hidup yaitu ketahanan, strategi perencanaan dan pembuatan, kerja sama dan membangun kepercayaan, *self-esteem*, dan komunikasi konstruktif. Berbeda dengan program olahraga lainnya, program olahraga ini diterapkan pada remaja – remaja di Liberia, dimana mereka adalah pekerja atau buruh usia remaja. Hasil analisis menunjukkan program tersebut tidak berdampak signifikan pada psiko sosial remaja termasuk kesehatan mental dan harga diri, begitu juga pada ketahanan mental. Meléndez & Martinek (2015) menjelaskan terkait dampak jangka panjang dari alumni peserta *Project Effort* yang merupakan program aktivitas fisik berbasis tanggung jawab

dan dirancang untuk remaja di Amerika Serikat dalam penelitiannya. Tujuan program tersebut untuk menumbuhkan nilai – nilai seperti kedisiplinan, kerja sama, kepemimpinan melalui aktivitas – aktivitas fisik. Berbagai macam manfaat positif dari program yang dirasakan peserta seperti merasa lebih percaya diri pada kemampuan yang mereka miliki, memiliki rasa harga diri yang tinggi, berkembangnya kemampuan disiplin, kerja sama dengan orang lain, dan kepemimpinan, serta peserta dapat membuat pilihan hidupnya yang lebih baik seperti menghindari perilaku yang beresiko dan memilih melanjutkan pendidikan setinggi – tingginya. Dari hasil penelitian Meléndez & Martinek (2015) dapat disimpulkan jika kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dapat memberikan dampak jangka panjang pada keterampilan hidup manusia di masa remaja, sehingga mereka lebih bijak dalam bertindak dan mengambil keputusan untuk kehidupan mereka sendiri di masa depan yang lebih baik.

Secara keseluruhan, program olahraga yang berfokus pada aspek – aspek sosial dan pendidikan mampu mendorong beberapa hal positif seperti pengembangan keterampilan hidup dan *coping strategies* untuk mendukung kehidupan atlet remaja diluar bidang olahraga (Silva et al., 2022). Aktivitas fisik tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik saja, namun juga dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan psiko sosial (Indra & Wijayanti, 2012). Hal tersebut sejalan dengan tujuan manusia dalam menjalankan kehidupan mereka untuk mencapai kualitas hidup yang dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mental. Manfaat olahraga tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, namun juga mampu memberikan dampak jangka panjang untuk kehidupan remaja. Karena olahraga menjadi alat yang ampuh dalam membentuk karakter dan masa depan remaja, sehingga pelatih, guru, ataupun mentor perlu merancang program olahraga yang tepat yang mengajarkan keterampilan serta nilai – nilai hidup yang diperlukan.

SIMPULAN

Keterampilan hidup menjadi dasar penting untuk tiap individu apalagi di abad ke-21 ini dalam menjalani kehidupan sehari – hari. Partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan hidup, nilai – nilai moral, dan juga kesejahteraan psikologis pada remaja. Aktivitas olahraga menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengembangkan keterampilan hidup pada generasi – generasi muda. Dengan olahraga, remaja mampu mengembangkan berbagai macam keterampilan hidup untuk pengembangan diri. Dari beberapa pembahasan diatas, hal tersebut sejalan dengan perilaku manusia dalam menjalankan kehidupan mereka untuk mencapai kualitas hidup. Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mental, serta keterampilan sosial. Sehingga, olahraga dikatakan dapat menjadi alat untuk pengembangan keterampilan hidup yang sesuai dan efektif serta dapat diterapkan di luar bidang olahraga.

Temuan tersebut memberikan bukti penting bagi orang tua, pembuat kebijakan, pendidik, dan lainnya untuk mempromosikan partisipasi aktif anak remaja dalam aktivitas olahraga yang berguna untuk meningkatkan keterampilan hidup dan memberi dampak jangka panjang bagi kualitas hidup mereka. Direkomendasikan agar kegiatan olahraga dikembangkan dan terprogram secara inovatif sehingga mampu menarik minat remaja. Selain itu, keterlibatan dan kerja sama yang positif dengan multisektor dapat menciptakan lingkungan yang bisa mendukung remaja mengikuti berbagai macam pilihan jenis aktivitas olahraga. Dengan bekal keterampilan hidup yang kuat bagi anak – anak remaja, dapat membantu kehidupan mereka menjadi pribadi yang kuat, mandiri, serta produktif untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kementerian Keuangan Indonesia melalui program LPDP (Lembaga Pengelola Dana Pendidikan) yang telah mendanai artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AhmadiGatab, T., Shayan, N., Tazangi, R. M., & Taheri, M. (2011). Students' life quality prediction based on life skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1980–1982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.384>.
- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53–67. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.893898>
- Bae, J. S., Yang, Y. K., Kwon, O. J., Lim, T. H., Yun, M. S., & O'sullivan, D. M. (2021). The impact of the PEAK program on collegiate athletes' life skills and learning attitude. *Archives of Budo*, 17, 223–236.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity : An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity & Health*, 10, 289–308.
- Beaman, L., Herskowitz, S., Keleher, N., & Magruder, J. (2021). Stay in the game: A randomized controlled trial of a sports and life skills program for vulnerable youth in liberia. *Economic Development and Cultural Change*, 70(1), 129–158. <https://doi.org/10.1086/711651>.
- Botvin, G. J., & Kantor, L. W. (2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training: Theory, methods, and empirical findings. *Alcohol Research and Health*, 24(4), 250–257.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2013). Using High School Football to Promote Life Skills and Student Engagement: Perspectives from Canadian Coaches and Students. *World Journal of Education*, 3(3). <https://doi.org/10.5430/wje.v3n3p40>.
- Cerit, E., & Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 610–616. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.001>.
- Choi, E., Park, J. J., Jo, K., & Lee, O. (2015). The influence of a sports mentoring program on children's life skills development. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 264–271. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02040>
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., Glenn, L. M. D., Hudspeth, T., Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, S. A. T., Rizzo, D. M., Simpatico, T., & Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61(2–3), 267–276. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2006.02.023>.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 815–827. <https://doi.org/10.1177/1747954118787949>.
- Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17–26. <https://doi.org/10.1023/A:1021076222321>.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Forneris, T., Whitley, M. A., & Barker, B. (2013). The Reality of Implementing Community-

- Based Sport and Physical Activity Programs to Enhance the Development of Underserved Youth : Challenges and Potential Strategies. *Quest*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.773527>.
- Freire, G. L., Silva, A., Moraes, J. F. V., Costa, N. L., Oliveira, D., & Nascimento, J. (2021). Do Age And Time Of Practice Predict The Development Of Life Skills Among Youth Futsal Practitioners?. *Cuadernos de Psicologia Del Deporte*, 21(1), 135–145. <https://doi.org/10.6018/CPD.419151>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>.
- Haji, T. M., Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 407–411. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.080>.
- Indra, E.N. & Wijayanti, R.R. (2012). Outbound Sebagai Media Alternatif untuk Meningkatkan Keterampilan Psikologis pada Atlet. *MEDIKORA* Vol. IX, No 1 Oktober.
- Irmania, E., Trisiana, A., & Salsabila, C. (2021). Upaya mengatasi pengaruh negatif budaya asing terhadap generasi muda di Indonesia. *Universitas Slamet Riyadi Surakarta*, 23(1), 148–160. <http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>.
- Juliansen, A., Heriyanto, R. S., Muljono, M. P., Budiputri, C. L., Sagala, Y. D. S., & Octavius, G. S. (2024). Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2(1), 100062. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100062>.
- Kitchenham. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Keele University Technical Report*, 33, 1–26. <https://www.researchgate.net/publication/228756057>.
- Kumar, S., Govind, B., Jungari, S., Dhar, M., & Associate, S. (2020). Children and Youth Services Review Perceived Quality of Life of Adolescents living in Slums of Uttar Pradesh . *Children and Youth Services Review*, 108(11), 104646. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104646>.
- Hayden, L.A., Whitleym M.A., Cook, A.L., Dumais, A., Silva, M., & Scherer, A. (2015). An Exploration of Life Skill Development through Sport in Three International High Schools. *Taylor & Francis in Qualitative research in Sport, Exercise, and Health*.
- Meléndez, A. & Martinek, T. (2015). Life After Project Effort: Applying Values Acquired in a Responsibility-based Physical Activity Program. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 11(41), 226–244. <https://doi.org/10.5232/ricyde>.
- Mulya, G. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.1>
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 247–254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>.
- Silva, A.A., Costa N.L., Silva, R.M., Sousa V.C., Freire, G.L.M., Moraes, J.F.V.N., Nascimento Junior, J.R.A. (2022). Are life skills development within sport associated with coping strategies in young Brazilian athletes? *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 24: e84259. DOI: <http://doi.org/10.1590/1980-0037.2022v24e84259>.
- Sukumar, G.M., Banandur, P. S., Nagaraja, S. R., Shenoy, A. B., Shahane, S., Shankar, R. G., Banavaram, A. A., Yekkar, G. S., Rajneesh, S., & Gopalkrishna, G. (2023). Youth focused life skills training and counselling services program-An intersectoral initiative in India: Program development and preliminary analysis of factors affecting life skills. *PLoS ONE*, 18(8), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284771>.
- World Health Organization (2005). Skill for Health. *The World Health Organization Information Series on School Health*, doc 9.

- UNICEF. (2019). Comprehensive life skills framework. *Unicef*, 1–44.
<https://www.unicef.org/india/media/2571/file/Comprehensive-lifeskills-framework.pdf>
- UNICEF. (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–2.
[https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf).
- World Health Organization (1998). Programme on Mental Health WHOQOL. *Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse World Health Organization*.