

Potensi Olahraga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Narapidana: Sebuah Tinjauan Literatur

Ervan Pramudinta¹, Oryza Sativa N.²

Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹

Universitas Negeri Semarang, Indonesia²

ABSTRAK

This study examines the role of physical activity and sports-based interventions in improving psychological well-being among incarcerated individuals. This review explores how sports contribute to emotional regulation, psychological stress reduction, identity development, social connectivity, and overall mental health in inmates during their incarceration, with additional relevance for rehabilitation programs in Indonesia. A narrative literature review was conducted by synthesizing twelve peer-reviewed studies published between 2019 and 2024, selected based on their relevance to the prison population, structured sports interventions, and psychological outcomes. Data were analyzed thematically to identify cross-study patterns. The results consistently show evidence that sports participation reduces symptoms of stress, anxiety, and depression, while also improving self-regulation, self-efficacy, and emotional stability. Team-based programs foster social bonding and prosocial behavior, strength training enhances personal agency, and mind-body activities support emotional regulation. Improved physical health further strengthens mental well-being. Overall, sports serve as a strategic rehabilitation tool rather than recreation, supporting reintegration and psychological recovery.

Kata Kunci: Rehabilitasi pemasyarakatan; Aktivitas fisik; Kesejahteraan psikologis; Intervensi olahraga; Narapidana.

PENDAHULUAN

Kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan pengalaman yang penuh tekanan bagi sebagian besar narapidana. Lingkungan yang tertutup, padat, dan memiliki aturan ketat sering kali menimbulkan berbagai permasalahan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, kemarahan, hingga kehilangan harga diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan psikologis di kalangan narapidana cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum (Haney, 2012; Johnson et al., 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga dapat menghambat proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial setelah masa hukuman berakhir. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek psikologis narapidana menjadi salah satu komponen penting dalam sistem pembinaan di lembaga pemasyarakatan modern.

Pembinaan narapidana pada dasarnya tidak hanya berorientasi pada hukuman dan penjaraan, tetapi juga pada upaya rehabilitasi yang bersifat menyeluruh (holistik). Penyelenggaraan sistem Pemasyarakatan bertujuan untuk mendukung pemulihan dan pembinaan warga binaan agar menjadi manusia seutuhnya serta menekankan asas kemanusiaan, perlindungan hak asasi, keadilan, dan pemulihan sebagai dasar pelaksanaan Pemasyarakatan (Undang-Undang (UU) Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan, 2022). Konsep rehabilitasi yang efektif mencakup pengembangan fisik, mental, sosial, dan spiritual narapidana agar mereka mampu berfungsi kembali sebagai anggota masyarakat

yang produktif. Upaya ini menuntut adanya program-program pembinaan yang tidak hanya bersifat teoritis atau administratif, tetapi juga melibatkan aktivitas yang mampu memberikan pengalaman positif secara langsung. Salah satu bentuk program yang terbukti berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis manusia adalah kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki dimensi fisik, sosial, dan emosional yang kuat. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan, olahraga tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana pengendalian emosi, peningkatan harga diri, dan penguatan hubungan sosial antar narapidana (Meek & Lewis, 2012). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan sekresi endorfin, serta memperbaiki kualitas tidur dan suasana hati (Peluso & De Andrade, 2005). Selain itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga kolektif seperti sepak bola, bola voli, atau senam dapat meningkatkan kemampuan kerja sama, empati, dan rasa memiliki terhadap kelompok hal ini merupakan nilai-nilai yang sangat penting dalam proses sosial narapidana. Dengan demikian, olahraga memiliki potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan psikologis narapidana.

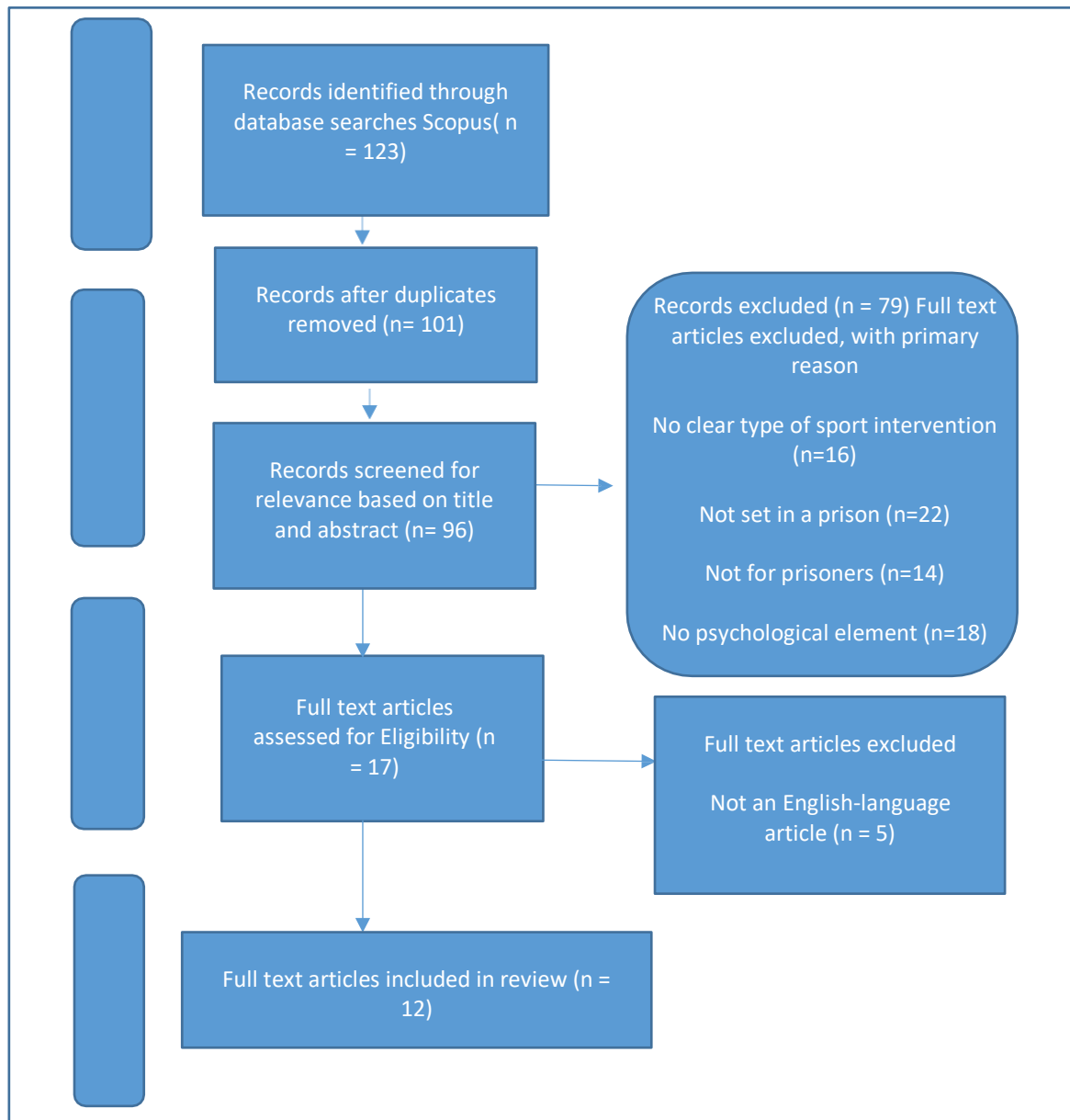
Namun, meskipun sejumlah penelitian telah menyoroti manfaat olahraga bagi kesehatan mental masyarakat umum, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara olahraga dan kesejahteraan psikologis pada populasi narapidana masih terbatas. Sebagian studi yang ada masih bersifat deskriptif atau kualitatif, sementara sintesis literatur yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris masih jarang dilakukan (Gallant et al., 2015; Meek & Ramsbotham, 2013). Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai potensi olahraga dalam konteks Lembaga Pemasyarakatan sangat penting untuk merancang kebijakan dan program pembinaan yang lebih efektif. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar bagi perlunya dilakukan kajian literatur secara sistematis untuk mengidentifikasi sejauh mana olahraga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kondisi psikologis narapidana.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur empiris terkait potensi olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Kajian ini berupaya mengidentifikasi berbagai bentuk kegiatan olahraga yang telah diterapkan di lembaga pemasyarakatan, mekanisme psikologis yang mendasari pengaruhnya, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi efektivitasnya. Dengan demikian, hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga di lingkungan penjara dan memberikan dasar empiris bagi pengelola Lapas dalam merancang program rehabilitasi yang berorientasi pada pemulihan psikologis narapidana. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pandangan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas rekreasi di dalam Lapas, melainkan juga sarana pembinaan yang strategis dalam menumbuhkan keseimbangan emosional, rasa tanggung jawab, serta kesiapan sosial narapidana untuk kembali ke masyarakat. Dengan pendekatan rehabilitatif yang lebih manusiawi dan berbasis bukti ilmiah, sistem pemasyarakatan dapat berkontribusi lebih besar dalam membentuk individu yang sehat secara fisik dan psikologis.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literatur Review yang mengacu pada studi (Moher et al., 2009). Strategi pencarian menggunakan basis data Scopus. Strategi kata pencarian digunakan untuk mengumpulkan artikel yang sesuai dengan topik penelitian. Adapun kata yang dikombinasi merupakan variasi dari kata kunci ("sport" OR

“Physical activity” OR “sport recreation”) AND (“prison” OR “inmate” OR “incarcerate”). Dimulai pada 10 November 2025, pencarian bertujuan untuk mengidentifikasi artikel dalam 5 tahun terakhir (2019-2025) yang memenuhi kriteria inklusi. Pencarian dilakukan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses (PRISMA) (Shaffril et al., 2019). Kriteria pengecualian bertujuan untuk menyaring artikel sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk meneliti program olahraga yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Penerapan penyaringan adalah sebagai berikut: (i) artikel yang diduplikasi; (ii) artikel dalam bahasa selain Inggris; (iii) artikel jurnal dengan data empiris terpilih, yang mengecualikan artikel tinjauan, seri buku, buku, dan bab buku; (iv) artikel yang tidak secara eksplisit menyebutkan jenis olahraga; (v) artikel yang bukan populasi narapidana, dan (vi) artikel yang tidak berkaitan dengan psikologis. Pada basis data Scopus menghasilkan 123 publikasi dari hasil pencarian. Setelah memenuhi kriteria eksklusi, hanya tersisa 12 artikel. Kami membuang sebagian besar artikel karena tidak sesuai dengan topik penelitian potensi olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Semua artikel diekstraksi dari basis data dan dianalisis melalui perangkat lunak Excel. 12 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dipertahankan dan diikutsertakan dalam tinjauan. Diagram alir PRISMA merangkum semua rincian pemilihan studi dapat dilihat pada Gambar 1.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan menghasilkan informasi beberapa artikel penelitian yang membahas potensi olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Lima kategori yang tercantum dalam Tabel 1 dijelaskan dan didiskusikan dalam 12 artikel yang disertakan.

Tabel 1. Listing of the studies included in the systematic review

Penulis, Tahun, & Judul Artikel	Metodologi	Partisipan	Intervensi Olahraga	Temuan/hasil
Hilpisch C, Muller J, Mutz M. (2023). <i>Physical, Mental, and Social Health of Incarcerated Men: The Relevance of Organized and Informal Sports Activities</i>	Kuantitatif: Survey	568 Narapidana pria, 12 penjara Jerman. Usia 22-83 tahun	Olahraga Terorganisir: sepak bola, bola voli Olahraga Informal dilakukan secara mandiri: jogging, fitness, dan angkat beban	Sekitar 74% narapidana (gabungan yang aktif informal, terorganisir, atau keduanya) melaporkan manfaat peningkatan fisik, mental, dan sosial melalui olahraga selama di penjara, berdasarkan analisis perbandingan kelompok. Narapidana yang rutin berolahraga jarang mengalami keluhan fisik, depresi, atau kecemasan, dan lebih puas dengan hidupnya. Olahraga kelompok memberikan manfaat tambahan, yaitu mempererat hubungan sosial antar narapidana.

Mutz M, Müller J. (2023). <i>Health decline in prison and the effects of sporting activity: results of Hessian prison sports study</i>	Kuantitatif: survey	568 Narapidana pria dewasa pada 12 Penjara di Jerman	Sepak bola, Lari / <i>running group</i> , <i>Fitness training</i> , Tenis meja, dan Voli	Aktivitas olahraga di penjara mampu memperlambat atau mengurangi penurunan kesehatan fisik dan psikologis yang umumnya dialami narapidana selama masa penahanan. Narapidana yang berolahraga 2–4 jam/minggu (28%) dan ≥ 5 jam/minggu (25%) atau total sekitar 53% narapidana yang rutin berolahraga lebih jarang mengalami keluhan fisik, lebih puas dengan hidup, dan merasakan kesehatan lebih baik, walaupun tetap terjadi penurunan dibanding sebelum masuk penjara.
Gallego J, Cangas AJ, Maas I, Aguilar-Parra JM, Langer AI, Navarro N, Lirola MJ (2023). <i>Effects of a Mindfulness and Physical Activity Programme on Anxiety, Depression and Stress Levels in Prison</i>	Kuantitatif: experiment. Pre-post test menggunakan instrument DASS-21	22 narapidana dengan gangguan mental berat Usia: 23–58 tahun, Semua laki-laki	Aktivitas fisik/ olahraga : sepakbola, <i>brisk walking</i> , dan <i>running</i> <i>Mindfulness</i> : latihan pernapasan, meditasi, <i>body scan</i> , dan jenis meditasi lain yang dilakukan	Program <i>mindfulness</i> maupun olahraga fisik terbukti efektif menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada narapidana dengan gangguan mental berat di penjara. <i>Mindfulness</i> menghasilkan dampak terbesar terutama pada

				<p>penurunan stres dan depresi. Efeknya berlanjut hingga 6 bulan setelah intervensi. Olahraga fisik tetap memberikan efek positif, meski sedikit lebih rendah dibandingkan <i>mindfulness</i>. Kedua pendekatan ini sangat bermanfaat dalam menunjang kesehatan mental populasi rentan di lingkungan penjara.</p>
<p>Sagoe D, et al. (2021). <i>A Mixed-Method Evaluation of a Prison Anti-doping Intervention: The Hercules Prison Program</i></p>	<p>Mixed-method</p>	<p>104 narapidana pria dari 7 penjara di Norwegia (usia 18–56 tahun)</p>	<p><i>Strength training / latihan kekuatan</i></p>	<p>Program Hercules memadukan edukasi anti-doping dan latihan kekuatan sebagai intervensi di penjara. Hasilnya, narapidana mengalami peningkatan kekuatan fisik, efikasi latihan, serta penurunan sikap permisif terhadap doping. Pelatihan kekuatan, instruksi teknik yang tepat, dan hubungan sosial dengan instruktur terbukti efektif memperbaiki aspek fisik dan sikap mental narapidana,</p>

				walaupun perubahan pada niat doping dan resistensi pada tawaran obat belum signifikan. Program ini memperlihatkan bahwa kombinasi olahraga kekuatan dan edukasi sangat potensial menunjang kesehatan fisik, ,mental, dan sosial narapidana di lingkungan penjara.
Moffa, S., Perna, A., Cattolico, A., Sellitto, C., Ascione, A., Tafuri, D., Guerra, G., & Lucariello, A. (2021). <i>Evaluations of Muscular Strength, Ability to Balance and Health Status in Prisoners during COVID-19</i>	Kuantitatif: Eksperimen	40 narapidana laki-laki (usia 35–55 tahun, tahanan minimal 1 tahun).	Kelompok intervensi: <i>Endurance / Resistance Training Aerobic Training</i> Kelompok kontrol : jalan kaki 30-60 menit, 3x per minggu	Latihan fisik intensif terbukti meningkatkan kebugaran 100% partisipan daripada kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan apapun. Latihan kekuatan memiliki efek positif potensial bagi mood, perilaku, serta kualitas hidup narapidana.
Psychou D, Kokaridas D, Koulouris N, Theodorakis Y, Krommidas C. (2019). <i>The effect of exercise on improving quality of life and self- esteem of inmates in Greek prisons</i>	Kuantitatif: Eksperimen pre-post test menggunakan instrumen SF-12 (kualitas hidup) dan <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	60 narapidana laki-laki, usia 25–53 tahun	Kelompok intervensi: <i>Circuit resistance training</i> , Permainan bola, Aktivitas tim dan aktivitas kreatif Kelompok kontrol: tidak mengikuti program	Hasil penelitian menunjukan Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% narapidana yang mengikuti program latihan fisik terstruktur selama 12 minggu mengalami peningkatan signifikan pada kualitas hidup fisik, kualitas

				hidup mental, dan kepercayaan diri dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan. Skor kualitas hidup fisik dan mental mereka meningkat secara statistik nyata ($p < 0,01$ hingga $p < 0,001$), dan skor self-esteem juga naik signifikan. Setelah program, narapidana lebih bertenaga, lebih percaya diri, dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Angka peningkatan parameter kualitas hidup dan <i>self-esteem</i> pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan kontrol
Kerekes N, Brändström S, Nilsson T. (2019). <i>Imprisoning Yoga: Yoga Practice May Increase the Character Maturity of Male Prison Inmates</i>	Kuantitatif: Eksperimen pre-post test menggunakan instrumen Temperament and Character Revised (TCI-R140)	111 narapidana laki-laki Kelompok intervensi : 57 orang Kelompok kontrol : 54 orang	Yoga secara terstruktur	Selama 10 minggu program yoga, 100% peserta kelompok yoga mendapat peningkatan karakter maturity, termasuk <i>self-directedness</i> rata-rata naik hampir 5 poin. Mereka juga menurunkan tingkat impulsivitas dan

				kecemasan, serta merasa lebih menerima diri dan mampu mengendalikan emosi, dibanding kelompok kontrol yang hanya melakukan aktivitas fisik bebas. Latihan yoga secara teratur terbukti efektif membangun pondasi kepribadian yang sehat dan prososial pada narapidana pria.
Hinojosa-Alcalde, I., & Soler, S. (2021). Critical Feminist Service-Learning: A Physical Activity Program in a Woman's Prison	Mixed methods	81 mahasiswa PASS (Physical Activity and Sport Science) 24 perempuan 57 laki-laki 10–15 narapidana perempuan tiap edisi program (Program berlangsung 3 tahun: 2017–2020).	Cooperative motor skills games, Awareness-raising motor games, Kegiatan kebugaran berorientasi kesehatan, zumba, dan aerobic dance	Program aktivitas fisik berbasis feminist service-learning di penjara perempuan Catalonia berhasil memperbaiki suasana hati, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan relasi sosial narapidana perempuan. Mayoritas partisipan dan mahasiswa pelaksana mengalami perubahan persepsi, empati, dan motivasi sosial. Proyek ini membuktikan bahwa aktivitas fisik inklusif dan sensitif gender dapat menjadi alat efisien

				untuk promosi kesejahteraan psikososial narapidana perempuan dan memperkuat kolaborasi komunitas pendidikan dengan institusi penjara.
MacLean A, Maycock M, Hunt K, Mailer C, Mason K, Gray CM. (2022). FIT FOR LIFE: intervention delivered through prison gymnasias to support lifestyle changes	R&D	34 narapidana berusia >18 tahun pada 2 penjara berbeda di Skotlandia	Kombinasi antara sepakbola dengan latihan kebugaran seperti latihan kekuatan, latihan peregangan dan permainan tim atau kelompok	Hasil penerapan Fit for LIFE menunjukkan banyak dampak positif bagi peserta. Melalui pendekatan kelompok dan dukungan instruktur jasmani penjara, program ini berhasil meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, self-esteem, dan mengurangi stress narapidana
Martha Newson, Linus Peitz, Jack Cunliffe, Harvey Whitehouse. (2024). A soccer-based intervention improves incarcerated individuals behaviour and public acceptance through group bonding	Kuantitatif eksperimen dan survey	2.550 narapidana laki-laki (676 intervensi + 1.874 kontrol) pada 45 penjara di Inggris dengan usia rata-rata 31 tahun	Sepak bola	Penelitian ini menemukan bahwa partisipasi dalam program sepak bola di penjara (Twinning Project) secara nyata meningkatkan perilaku positif narapidana. Mereka yang mengikuti program ini mengalami penurunan kasus pelanggaran disiplin di dalam penjara dibanding kelompok

				kontrol yang tidak ikut program. Selain itu, peserta membentuk ikatan sosial yang kuat, rasa optimisme terhadap masa depan, dan semangat untuk reintegrasi ke masyarakat setelah bebas.
Linus Peitz & Martha Newson. (2025). Sport-based interventions and health in prisons: The impact of Twinning Project on prisoner wellbeing and attitudes	Kuantitatif: analisis longitudinal dan korelasional	164 narapidana laki-laki berusia 18-50 tahun di 18 penjara Inggris	bola	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program olahraga berbasis sepak bola yang diikuti narapidana di penjara (Twinning Project) memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka. Setelah mengikuti program, narapidana mengalami peningkatan rasa bahagia, percaya diri, dan kepuasan hidup. Mereka juga lebih optimis terhadap masa depan dan merasa kebutuhannya lebih terpenuhi.

Kajian literatur terhadap dua belas penelitian internasional menunjukkan bahwa olahraga berpotensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana melalui lima kontribusi utama, yaitu: (1) penurunan stres, kecemasan, dan depresi; (2) peningkatan kontrol diri dan pembentukan identitas positif; (3) penguatan hubungan sosial dan kesiapan reintegrasi; (4) peningkatan kondisi fisik yang mendukung kesehatan mental; dan (5) perbedaan efek psikologis berdasarkan jenis intervensi olahraga. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas rekreatif, tetapi menjadi instrumen rehabilitatif yang mampu membentuk perubahan perilaku, mental, dan sosial

selama masa penahanan. Oleh karena itu, pembahasan berikut menguraikan kontribusi olahraga dalam proses rehabilitasi psikologis narapidana secara lebih mendalam melalui lima temuan tersebut, disertai implikasi penerapannya pada lembaga pemasyarakatan di Indonesia.

Olahraga Menurunkan Stres, Kecemasan, dan Depresi Narapidana

Aktivitas fisik secara konsisten terbukti membantu narapidana mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat isolasi, kehilangan otonomi, dan rutinitas institusional penjara. Penado Abilleira et al., (2023) menunjukkan bahwa narapidana yang rutin berolahraga minimal tiga jam per minggu memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih rendah dibandingkan individu yang tidak mengikuti aktivitas fisik. Intervensi gabungan olahraga dan mindfulness oleh Gallego et al., (2023) juga menghasilkan penurunan stres signifikan pada narapidana dengan gangguan mental berat, dan efek tersebut bertahan hingga enam bulan setelah program berakhir. Hal serupa ditemukan dalam studi Hilpisch et al., (2023), di mana narapidana aktif melaporkan keluhan psikologis lebih rendah dan tingkat kepuasan hidup lebih tinggi. Selain itu, program Fit for LIFE oleh MacLean et al., (2022) juga terbukti menurunkan stres narapidana melalui kombinasi latihan fisik kelompok, pembinaan instruktur, dan lingkungan yang suportif, yang sekaligus meningkatkan motivasi dan *self-esteem* peserta.

Secara mekanistik, penurunan stres dipengaruhi oleh peningkatan hormon endorfin, adaptasi fisiologis terhadap aktivitas fisik, serta kesempatan mengekspresikan emosi secara konstruktif. Dengan demikian, olahraga dapat dipandang sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan stabilitas emosional narapidana.

Kepercayaan Diri, dan Identitas Positif

Selain mengurangi tekanan psikologis, olahraga berperan dalam rekonstruksi identitas narapidana melalui pembentukan rasa kompeten, kontrol diri, dan penerimaan diri. Program yoga selama sepuluh minggu yang diteliti Kerekes et al., (2019) menghasilkan peningkatan signifikan pada aspek *self-directedness* dan penurunan impulsivitas dibandingkan kelompok kontrol. Pada intervensi lain, Program Hercules yang menekankan latihan kekuatan meningkatkan efikasi latihan dan sikap anti-doping pada 104 narapidana (Sagoe et al., 2021), meski tidak secara langsung menurunkan niat menggunakan zat terlarang.

Temuan ini diperkuat oleh Psychou et al., (2019), yang menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur seperti circuit training dan permainan bola tidak hanya meningkatkan kualitas hidup narapidana, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan persepsi kemampuan diri, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan identitas prososial. Selain itu, program Fit for LIFE yang diterapkan MacLean et al., (2022) menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga berbasis kelompok dengan bimbingan instruktur meningkatkan motivasi personal, rasa kompetensi, dan *self-esteem*, sehingga mendorong narapidana untuk membangun identitas baru yang lebih adaptif dan konstruktif.

Olahraga Kolektif Meningkatkan Kesejahteraan Sosial dan Kesiapan Reintegrasi

Kesejahteraan psikologis narapidana tidak hanya bersifat individual, tetapi juga terkait erat dengan keterlibatan sosial dan kualitas interaksi antarwarga binaan. Program sepak bola dalam *Twinning Project* yang melibatkan 2.550 narapidana di Inggris menunjukkan penurunan pelanggaran disiplin pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok yang

tidak mengikuti program (Newson et al., 2024). Studi lanjutan terhadap 164 narapidana memperlihatkan bahwa partisipasi dalam olahraga tim meningkatkan rasa memiliki, kepuasan hidup, kepercayaan diri, dan hubungan sosial positif Peitz & Newson, 2025). Pada konteks narapidana perempuan, program zumba dan aerobic dance yang diteliti (Hinojosa-Alcalde & Soler, 2021) meningkatkan empati, rasa percaya diri, dan dukungan emosional antarnarapidana. Selain itu, (MacLean et al., 2022) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga berbasis kelompok di penjara Skotlandia memfasilitasi perubahan gaya hidup melalui interaksi sosial yang suportif, menegaskan bahwa dinamika kelompok merupakan faktor penting dalam terbentuknya kesiapan reintegrasi sosial narapidana. Temuan mengenai efek keberlanjutan juga penting dicatat. Program yang berhubungan langsung dengan komunitas olahraga di luar penjara memiliki peluang lebih besar mempertahankan manfaat psikososial setelah pembebasan, khususnya dalam konteks reintegrasi ke masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa dampak sosial olahraga bukan hanya internal institusi, tetapi juga dapat berlanjut sebagai modal sosial setelah bebas apabila program dirancang secara berkesinambungan.

Peningkatan Kondisi Fisik sebagai Pondasi Kesejahteraan Psikologis

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa peningkatan kebugaran fisik mendukung stabilitas psikologis narapidana selama masa pembinaan. Studi Moffa et al., (2021) menunjukkan bahwa seluruh peserta program latihan intensif mengalami peningkatan kebugaran, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, dan perbaikan kondisi fisik tersebut diikuti peningkatan mood dan persepsi kualitas hidup. Mutz & Müller, (2023) juga menunjukkan bahwa olahraga 2–5 jam per minggu mampu memperlambat penurunan kesehatan fisik yang umumnya terjadi selama masa hukuman, dan hal ini berkorelasi dengan peningkatan kepuasan hidup dan kesehatan mental. Hasil ini diperkuat oleh (Psychou et al., 2019) yang mendapati peningkatan kebugaran melalui circuit training dan aktivitas permainan menyebabkan peningkatan signifikan pada kualitas hidup fisik dan mental, menunjukkan hubungan kausal antara kapasitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kesehatan fisik berfungsi sebagai variabel pendukung kesejahteraan psikologis, bukan sekadar outcome tersendiri. Pendekatan rehabilitatif dalam penjara idealnya mengintegrasikan kebugaran fisik sebagai bagian dari strategi kesehatan mental narapidana.

Perbedaan Efek Psikologis Berdasarkan Jenis Intervensi Olahraga

Berbagai bentuk olahraga memberikan manfaat psikologis yang berbeda sesuai tujuan, intensitas, dan bentuk keterlibatan sosial yang terlibat.

Tabel berikut merangkum variasi intervensi beserta mekanisme dan dampaknya pada narapidana berdasarkan temuan penelitian:

Tabel 2. Variasi Intervensi Olahraga dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis Narapidana

Jenis Intervensi Olahraga	Karakteristik Utama	Mekanisme Psikologis	Dampak pada Narapidana	Studi Pendukung
Mind-Body (Yoga, Meditasi, Body Scan, Mindfulness Movement)	Intensitas rendah, fokus pada kesadaran tubuh dan pernapasan	Regulasi emosi, penurunan impulsivitas, peningkatan refleksi diri	Meningkatkan self-directedness, menurunkan kecemasan dan impulsivitas	Kerekes et al. (2019); Gallego et al. (2023)
Latihan Kekuatan (Strength Training, Resistance Circuit)	Fokus kekuatan otot, ketahanan fisik, perubahan komposisi tubuh	Meningkatkan efikasi diri, identitas fisik positif, sense of competence	Peningkatan kepercayaan diri, sikap anti-doping, pemaknaan diri positif	Sagoe et al. (2021); Bianco et al. (2021); Psychou et al. (2019)
Olahraga Tim / Kompetitif (Sepak Bola, Voli, Basket)	Interaksi kelompok, aturan permainan, dinamika sosial	Pembentukan identitas sosial, kebersamaan, disiplin, komunikasi	Penurunan pelanggaran disiplin, peningkatan bonding sosial, optimisme reintegrasi	Newson et al. (2024); Peitz & Newson (2024); MacLean et al. (2022); Psychou et al. (2019)
Olahraga Rekreasional / Individual (Lari, Fitness Mandiri, Angkat Beban Solo)	Non-kompetitif, fleksibel, motivasi pribadi	Koping stres, otonomi, kontrol diri individual	Peningkatan kesejahteraan emosional, stabilitas mood, penurunan tekanan psikologis	Hilpisch & Mutz (2023)
Olahraga Berbasis Komunitas & Edukasi (Service-Learning, Outreach Club, Program Anti-Doping)	Kemitraan eksternal, pembelajaran nilai sosial	Refleksi sosial, empati, pembentukan identitas prososial	Peningkatan empati, perubahan sikap sosial, perubahan motivasi	Hinojosa-Alcalde (2021); Sagoe et al. (2021)

Implikasi Pengembangan Program Olahraga pada Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia

Temuan penelitian internasional menunjukkan bahwa olahraga dapat diintegrasikan secara strategis dalam pembinaan narapidana di Indonesia melalui beberapa langkah kebijakan. Pertama, olahraga perlu dipandang sebagai bagian dari intervensi psikososial dan kesehatan mental, bukan semata aktivitas rekreasi. Kedua, desain program perlu disesuaikan dengan profil psikologis warga binaan, misalnya yoga untuk individu dengan trauma dan olahraga tim untuk narapidana yang membutuhkan penguatan sosial. Ketiga, diperlukan kemitraan antara lapas dengan klub olahraga, universitas, dan federasi olahraga nasional untuk menyediakan pelatih kompeten dan tindak lanjut pasca-bebas. Keempat, fasilitas olahraga perlu distandardisasi dan dipantau agar dapat mendukung pembinaan secara berkelanjutan. Kelima, evaluasi berbasis asesmen psikologis dan kebugaran fisik perlu dilakukan secara periodik sebagai indikator keberhasilan program.

Pendekatan ini diharapkan dapat menjadikan olahraga sebagai instrumen rehabilitatif yang mendukung kesejahteraan psikologis narapidana sekaligus mempersiapkan narapidana untuk reintegrasi sosial setelah bebas.

Implikasi Pengembangan Program Olahraga pada Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia

Temuan penelitian internasional menunjukkan bahwa olahraga dapat diintegrasikan secara strategis dalam pembinaan narapidana di Indonesia melalui beberapa langkah kebijakan. Pertama, olahraga perlu dipandang sebagai bagian dari intervensi psikososial dan kesehatan mental, bukan semata aktivitas rekreasi. Kedua, desain program perlu disesuaikan dengan profil psikologis warga binaan, misalnya yoga untuk individu dengan trauma dan olahraga tim untuk narapidana yang membutuhkan penguatan sosial. Ketiga, diperlukan kemitraan antara lapas dengan klub olahraga, universitas, dan federasi olahraga nasional untuk menyediakan pelatih kompeten dan tindak lanjut pasca-bebas. Keempat, fasilitas olahraga perlu distandardisasi dan dipantau agar dapat mendukung pembinaan secara berkelanjutan. Kelima, evaluasi berbasis asesmen psikologis dan kebugaran fisik perlu dilakukan secara periodik sebagai indikator keberhasilan program.

Pendekatan ini diharapkan dapat menjadikan olahraga sebagai instrumen rehabilitatif yang mendukung kesejahteraan psikologis narapidana sekaligus mempersiapkan narapidana untuk reintegrasi sosial setelah bebas.

SIMPULAN

Studi ini menyajikan tinjauan mendalam mengenai kontribusi olahraga terhadap kesejahteraan psikologis narapidana berdasarkan dua belas penelitian internasional. Kajian ini mengidentifikasi lima bentuk kontribusi utama, yaitu penurunan stres, kecemasan, dan depresi; peningkatan kontrol diri dan identitas positif; penguatan hubungan sosial dan kesiapan reintegrasi; peningkatan kondisi fisik yang mendukung kesehatan mental; serta perbedaan efek psikologis berdasarkan jenis intervensi olahraga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas rekreatif, melainkan strategi rehabilitatif yang relevan bagi pemulihan psikologis di lingkungan pemasyarakatan.

Kajian ini memperkaya pemahaman mengenai peran olahraga dalam pembinaan narapidana dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pemasyarakatan yang lebih komprehensif. Lembaga Pemasyarakatan dapat memanfaatkan hasil kajian ini untuk merancang program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan, bekerja sama dengan tenaga ahli dan komunitas olahraga, serta mengintegrasikan intervensi fisik dengan pendekatan psikososial dan konseling. Pada akhirnya, temuan ini berkontribusi pada upaya peningkatan kualitas hidup narapidana dan mendukung reintegrasi sosial yang lebih efektif. Penelitian mendatang perlu: (i) mengembangkan studi longitudinal untuk menilai keberlanjutan efek psikologis olahraga setelah narapidana bebas; (ii) memperluas partisipasi narapidana perempuan dan populasi dengan kondisi psikologis khusus; (iii) menilai efektivitas program berbasis kolaborasi antara lembaga pemasyarakatan dan komunitas olahraga; dan (iv) menguji model intervensi olahraga yang terintegrasi dengan layanan kesehatan mental untuk memaksimalkan pemulihan psikososial narapidana.

REFERENCES

1. Gallant, D., Sherry, E., & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45–56.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.005>
2. Gallego, J., Cangas, A. J., Mañas, I., Aguilar-Parra, J. M., Langer, Á. I., Navarro, N., & Lirola, M.-J. (2023). Effects of a mindfulness and physical activity programme on anxiety, depression and stress levels in people with mental health problems in a prison: a controlled study. *Healthcare*, 11(4), 555.
3. Haney, C. (2012). *The psychological effects of imprisonment*.
4. Hilpisch, C., Müller, J., & Mutz, M. (2023). Physical, mental, and social health of incarcerated men: the relevance of organized and informal sports activities. *Journal of Correctional Health Care*, 29(6), 439–449.
5. Hinojosa-Alcalde, I., & Soler, S. (2021). Critical feminist service-learning: A physical activity program in a woman's prison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7501.
6. Johnson, R., Rocheleau, A. M., & Matthews, E. (2020). Prison violence. In *Routledge Handbook on American Prisons* (pp. 161–185). Routledge.
7. Kerekes, N., Brändström, S., & Nilsson, T. (2019). Imprisoning yoga: yoga practice may increase the character maturity of male prison inmates. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 406.
8. MacLean, A., Maycock, M., Hunt, K., Mailer, C., Mason, K., & Gray, C. M. (2022). Fit for LIFE: the development and optimization of an intervention delivered through prison gymnasias to support incarcerated men in making positive lifestyle changes. *BMC Public Health*, 22(1), 783.
9. Meek, R., & Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International Journal of Prisoner Health*, 8(3/4), 117–130.
10. Meek, R., & Ramsbotham, Lord. (2013). *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*. Routledge.
11. Moffa, S., Perna, A., Cattolico, A., Sellitto, C., Ascione, A., Tafuri, D., Guerra, G., & Lucariello, A. (2021). Evaluations of muscular strength, ability to balance and health Status in prisoners during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4316.
12. Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Bmj*, 339.
13. Mutz, M., & Müller, J. (2023). Health decline in prison and the effects of sporting activity: results of the Hessian prison sports study. *Health & Justice*, 11(1), 34.
14. Newson, M., Peitz, L., Cunliffe, J., & Whitehouse, H. (2024). A soccer-based

- intervention improves incarcerated individuals' behaviour and public acceptance through group bonding. *Nature Human Behaviour*, 8(12), 2304–2313.
15. Peitz, L., & Newson, M. (2025). Sport-based interventions and health in prisons: The impact of Twinning Project on prisoner wellbeing and attitudes. *Journal of Health Psychology*, 30(6), 1408– 1414.
 16. Peluso, M. A. M., & De Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70.
 17. Penado Abilleira, M., Ríos-de-Deus, M.-P., Tomé-Lourido, D., Rodicio-García, M.-L., Mosquera- González, M.-J., López-López, D., & Gómez-Salgado, J. (2023). Relationship between sports practice, physical and mental health and anxiety–depressive symptomatology in the Spanish prison population. *Healthcare*, 11(6), 789.
 18. Psychou, D., Kokaridas, D., Koulouris, N., Theodorakis, Y., & Krommidas, C. (2019). *The effect of exercise on improving quality of life and self-esteem of inmates in Greek prisons*.
 19. Sagoe, D., Johnsen, B., Lindblad, B., Normann, T. A. J., Skogvoll, V., Heierdal, M., & Lauritzen, F. (2021). A mixed-method evaluation of a prison anti-doping intervention: The Hercules prison program. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 779218.
 20. Shaffril, H. A. M., Samah, A. A., Samsuddin, S. F., & Ali, Z. (2019). Mirror-mirror on the wall, what climate change adaptation strategies are practiced by the Asian's fishermen of all? *Journal of Cleaner Production*, 232, 104–117.
 21. Undang-Undang (UU) Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan, Pub. L. No. 22 (2022).
<https://peraturan.bpk.go.id/Download/213197/UU%20Nomor%2022%20Tahun%202022.pdf>