

**HASH HOUSE HARRIERS SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI DALAM
MENCAPAI KESEHATAN DAN SOCIAL WELL-BEING**
(Sebuah Kajian terhadap Komunitas Hash House Harriers di Yogyakarta dalam
Perspektif Psikologi Positif)

Oleh :
Komarudin, M.A.
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Abstrak

Hash House Harriers merupakan sebuah bentuk olahraga rekreasi yang berbentuk aktifitas jalan dan lari mengikuti petunjuk kawul (kertas yang di sebar) dengan jarak tertentu seperti short, medium dan long bahkan super long, Lokasinya mengambil daerah yang masih alami seperti pedesaan dan perbukitan atau daerah pegunungan.

Hash House Harriers yang mengusung semboyan” fun, fitness and friendship “ yang bermakna kesenangan, kebugaran dan persahabatan sangat sesuai dengan falsafah olahraga sekaligus membantu para membersinya (Hasher) untuk menjalin persahabatan dalam sebuah komunitas untuk mencapai social well-being (kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan).

Tulisan ini mencoba mengupas bagaimana persahabatan dalam komunitas Hash House Harriers dapat terbentuk sedemikian rupa sehingga pada akhirnya dapat mengembangkan social well-being yang diharapkan manusia dalam menjalani kehidupannya.

Kata Kunci : *Hash House Harriers dan Social Well Being*

PENDAHULUAN

“Sport is a universal language. At its best it can bring people together, no matter what their origin, background, religious beliefs or economic status.” (United Nation Secretary General – Kofi Annan).

Pada era globalisasi dan teknologi sekarang ini manusia dihadapkan pada banyaknya pilihan hidup sehingga muncul berbagai gaya hidup (*life style*) dalam masyarakat. *Life style* sangat beragam jenisnya dan sangat mudah dipilih untuk dilaksanakan dengan dukungan pengetahuan dan teknologi yang ada. Budaya *life style* juga merambah pada negara berkembang seperti Indonesia.

Masyarakat Indonesia saat ini sudah mulai berpikir kritis dan praktis. Pemikiran yang demikian ini adalah baik tetapi disisi lain juga membawa efek negatif. Individu-individu yang saat ini dihadapkan pada kemajuan teknologi digital seperti komputer yang dapat mengendalikan perangkat lain dalam jarak yang jauh, sudah menjadi kegiatan

yang biasa bagi masyarakat global dalam menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini menimbulkan dampak negatif yaitu semakin sedikitnya tubuh manusia dalam bergerak karena digantikan mesin atau komputer. Kondisi ini biasa dikenal dengan penyakit kurang gerak atau *hipokinetik*. *Hipokinetik* yang mulai menjangkiti masyarakat global membawa dampak negatif yang akan menyebabkan penyakit lanjutan seperti kegemukan (*obesitas*), penyakit jantung koroner, dan penyakit-penyakit degeneratif lainnya.

Adanya kasus-kasus berupa munculnya berbagai macam penyakit aneh yang di dalam masyarakat dapat diindikasikan bahwa maraknya kasus belakangan ini menunjukkan pembangunan kesehatan di Indonesia yang belum selesai atau *unfinished agenda* (www.kompas.com/kompas-cetak/0507/21/opini/1914253.htm: 2007). Dengan adanya fakta diindikasikan bahwa masalah kesehatan menjadi bagian yang penting di era globalisasi ini). Jadi dapat dikatakan bahwa masyarakat merasa ketakutan dengan masalah kesehatan mereka adaalah wajar adanya. Oleh karena itu pada masa sekarang ini berkembang berbagai macam tawaran kegiatan yang berfungsi untuk merawat kondisi tubuh dan psikologis, seperti berbagai macam bentuk aktifitas fisik atau olahraga yang bersifat rekreatif.

Manusia dikenal sebagai *homo sapiens* yang mampu berpikir cerdas, disisi lain manusia juga dikenal sebagai *homo ludens* yaitu makhluk yang suka bermain seperti yang dikatakan oleh Johan Huizinga (1990: xii). Namun demikian, dalam era modern kesibukan akan pekerjaan menghilangkan kesempatan untuk menjadi *homo ludens* sehingga rekreasi bergerak menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Dorongan individu untuk memilih suatu kegiatan atau aktifitas fisik yang bersifat olahraga rekreatif tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik maupun ekstrinsik dari setiap individu. Dorongan ini membawa setiap individu untuk mengikuti dan menyukai jenis aktifitas olahraga tertentu.

Dari berbagai macam bentuk olahraga rekreatif yang eksis di Yogyakarta, sebagian masyarakat memilih olahraga lari lintas alam yang dikenal dengan *Hash House Harriers*. Olahraga yang bersifat rekreatif dan non kompetisi ini belum begitu akrab bagi masyarakat umum, namun demikian faktanya menunjukkan dengan adanya beberapa klub *hash* dengan jumlah anggota yang tidak sedikit dan diminati oleh berbagai kalangan dan dari strata masyarakat yang berbeda-beda.

Di Yogyakarta, *Hash House Harriers* sudah berkembang sejak 25 tahun yang lalu yakni sekitar tahun 1979 dengan berdirinya klub-klub *Hash* seperti Yogyakarta HHH.

Kemudian karena frekuensinya hanya 1 minggu sekali, maka muncul klub Hash yang ke dua yaitu Mataram Yogyakarta HHH. Karena bertambahnya peminat dan waktu yang masih kurang kemudian muncul lagi klub *Hash* yaitu Malioboro HHH. Malioboro *Hash House Harries* yang memiliki ribuan anggota sudah berdiri sejak tahun 1994. Sampai saat ini Malioboro HHH mempunyai jadwal *run* dua kali setiap minggunya yaitu setiap Selasa sore dan Minggu pagi. Klub Hash Malioboro HHH sangat diminati dan jumlah anggotanya terus bertambah (Malioboro HHH, 15 : 2002).

Hash House Harriers yang mengusung semboyan " *fun, fitness and friendship* " yang bermakna kesenangan, kebugaran dan persahabatan. Semboyan tersebut sangat sesuai dengan falsafah olahraga yang mengedepankan kesehatan, persahabatan dan kesenangan. Selain itu dengan *Hash House Harriers* yang merupakan aktivitas komunitas dapat pula membantu para anggotanya (*Hasher*) untuk mencapai *social well-being* demi kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan dalam kehidupannya.

PEMBAHASAN

Hakikat Olahraga

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak asing bagi setiap orang. Bentuk aktifitas ini sangat populer di dunia. Walaupun demikian olahraga bagi sebagian orang dianggap tidak begitu penting karena berabagai alasan. Dilihat dari asal katanya olahraga menurut Sukintaka (1999) berasal dari bahasa Jawa kuno yaitu *ulah* dan *raga*. *Ulah* yang berarti perbuatan atau aktivitas, sedangkan *raga* bermakna jasmani atau badan. Dalam bahasa Jawa jika awalan *A* bertemu kata kerja maka berarti mengerjakan sesuatu atau berdalam bahasa Indonesia. Pada *A+ulah raga*, karena awalan *A* bertemu huruf *U* maka berasimilasi menjadi huruf *O* sehingga sering ditulis dan dibaca olah raga. Jadi Aulahraga dalam bahasa jawa berarti beraktivitas badan.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia disebutkan bahwa olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan dan meyehatkan badan seperti sepakbola, berenang, lempar lembing dsb. (Poerwadarminta, 1976). Sedangkan di negara-negara barat olahraga sering disepadankan dengan kata *sport*. Meskipun demikian asal kata *sport* tidak berasal dari Inggris. *Sport* merupakan kata kerja dalam bahasa Prancis, desporter yang berarti membuang lelah. Dalam bahasa melayu yang digunakan di Malaysia menyebutkan *sukan* sebagai istilah yang sepadan dengan olahraga (Sukintaka, 1999).

Beberapa ahli mendefinisikan olahraga ditinjau dari berbagai sudut dan aspek mereka masing-masing. Adapun pendapat dari Dewan Internasional Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* memberi batasan tentang olahraga sebagai sebuah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan dengan diri sendiri, atau dengan orang lain atau suatu tantangan alam. Sedangkan Kemenegpora (1987) mengartikan olahraga adalah sebagai bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Sport sendiri dapat dijelaskan oleh Wuest dan Bucher (1995) sebagai berikut:
Sport is an institutionalized competitive activity that involves vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skills by individuals whose participation is motivated by combination of intrinsic and extrinsic factors.

Beberapa ahli juga mengklasifikasikan olahraga menjadi berbagai jenis berdasarkan fungsinya. Menurut Bart Crum (2003) olahraga dibedakan menjadi 7 jenis yaitu :

- a. *Elite sport* yaitu olahraga yang dominan pada pencapaian prestasi absolut, status, dan uang. Olahraga ini kebanyakan di komersilkan dan seringkali menuntut partisipasi semi profesional.
- b. *Competitive club sport* yaitu lebih dominan pada campuran untuk memenangkan kompetisi, pengejaran prestasi diri, relaksasi dan kontak sosial.
- c. *Recreational sport* yaitu mempunyai motif yang dominan pada relaksasi, kesehatan dan kebersamaan. Olahraga ini biasanya dikelola secara mandiri.
- d. *Fitness sport* yaitu dominan pada kebugaran jasmani dan ditawarkan dalam bentuk yang *massive* (misalnya *jogging*, latihan dengan alat-alat modern).
- e. *Risk and adventure sport* yaitu dominan pada kemampuan petualangan dan tantangan biasanya dikelola secara komersial dan berbiaya yang tinggi.
- f. *Lust sport* yaitu olahraga yang berfokus pada hedonisme dan kesenangan eksklusif. Biasa dikelola secara komersial dan sering dikombinasikan dengan kegiatan pariwisata. (Seperti berjemur di pantai dibawah matahari, olahraga pasir, salju, sex, kecepatan dan kepuasan)
- g. *Cosmetic sport* yaitu olahraga yang berfokus pada penampilan diri. Dikelola secara komersial untuk pembentukan postur tubuh, gaya dan bentuk penampilan tubuh dengan kegiatan pemanasan dan pendinginan di atas *sun bed*.

Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga (1987) mengategorikan olahraga menjadi 7 jenis yaitu:

a. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan diselenggarakan secara sah dengan tujuan untuk dapat lebih mencapai tingkat kemahiran dengan tetap mendasarkan jiwa keolahragaaan, di samping memperoleh pendapatan dan keuntungan materiil lainnya.

b. Olahraga Profesional

Olahraga profesional merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan diselenggarakan secara sah dan dengan tujuan untuk dapat lebih mencapai tingkat kemahiran dengan tetap mendasarkan jiwa keolahragaaan, disamping memperoleh pendapatan dan keuntungan-keuntungan materiil lainnya.

c. Olahraga Massal

Olahraga massal merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang terikat oleh peraturan jumlah peserta dan diikuti banyak orang seperti gerak jalan, lintas alam dan lain sebagainya.

d. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang bersifat menyalurkan ketegangan jiwa karena di dalamnya mengandung unsur kesenangan bagi dirinya maupun orang lain.

e. Olahraga Tradisional

Olahraga tradisional merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang sejak lama hidup dalam masyarakat yang kadang-kadang masih ada kaitannya dengan upacara adat/keagamaan atau kegiatan ritual lainnya.

f. Olahraga Khusus

Olahraga khusus merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan kondisi fisik/mental seseorang dan untuk tujuan yang sifatnya khusus.

g. Olahraga Rehabilitasi

Olahraga rehabilitasi merupakan suatu jenis olahraga tertentu yang bertujuan memulihkan kesehatan, kesegaran, ketahanan, dan fungsi sebagian atau seluruh jasmani seseorang yang memerlukan/melalui terapi.

Menurut Van der Goten dalam De knop sebagaimana dikutip oleh Rusli Luthan dan Amun Ma'mun (2000), menjelaskan bahwa melalui kegiatan olahraga seseorang akan memperoleh kesempatan untuk menyatakan dirinya atau memperlampiasikan

ketegangan. Menurut Rusli Luthan dan Amung Ma'mun (2000) olahraga yang memiliki fungsi sosio emosional yaitu pemenuhan kebutuhan diri untuk mempertahankan stabilitas sosio-psikologis, meliputi tiga mekanisme yaitu:

1. Mekanisme untuk mengelola ketegangan dan konflik.
2. Pemberian kesempatan untuk membangkitkan perasaan adanya komunitas.
3. Kesempatan untuk memperlampiasikan perilaku agresif yang aman dan direstui dan kesempatan langka dalam mengekspresikan diri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa olahraga merupakan suatu aktifitas yang menggunakan jasmani sebagai objeknya untuk memperoleh suatu tujuan tertentu tergantung dari setiap individu yang melaksanakannya. Tujuan itu dapat berupa kesehatan, kepuasan, pemanfaatan waktu luang serta pencarian nilai-nilai luhur dari olahraga itu sendiri demi kesejahteraan umat manusia, sehingga tidak berlebihan jika *United Nation Secretary General* – Kofi Annan menyatakan “*Sport is a universal language. At its best it can bring people together, no matter what their origin, background, religious beliefs or economic status*”. (www.un.org/sport 2005).

Hakikat Hash House Harriers

a. Sejarah Hash House Harriers

Hash House Harriers merupakan olahraga yang dilaksanakan di luar ruang atau alam bebas (*outdoor activity*) yang sangat mirip dengan olahraga lari lintas alam. Kegiatan *hashing* sebenarnya sudah dimulai sejak 246 SM. yang dilakukan oleh Hanibal berlari dengan *start* atau *on on* dari pintu gerbang Roma, dengan rute sepanjang Pegunungan Alpen dengan menandai perjalanannya dengan kotoran gajah (Jumhan Pida : 2001). Tetapi *hashing* secara modern dilaksanakan pada bulan Desember 1938 di Kuala Lumpur Malaysia oleh Albert Stephen Ignatius Gispert yang seorang Akutan di Evant & Co. berkebangsaan Inggris yang berada di Malaysia. *Hash House Harriers* berawal dari klub yang didirikan oleh Horse Thomson, Cecil Lee, Bennet, dan Albert Stephen Ignatius Gispert yang berada di Kuala Lumpur. Klub ini pertama hanya beranggotakan 12 orang, kemudian dengan keaktifan Albert Stephen Ignatius Gispert di dalamnya dengan berjalannya kegiatan ini anggotanya mulai bertambah. Mereka melakukan *run* (lari) pertama pada hari Jum'at yang kemudian diubah pada setiap hari Senin. Dari kegiatan ini maka

Registra of Societies mengesahkan Albert Stephen Ignatius Gispert sebagai orang pertama yang mengawali “ *The Hash House Harriers*”.

Pada mulanya kegiatan lari ini hanya mengitari padang. Pada akhir padang terdapat rumah makan Cina yang mereka kenal dengan nama *Hash House*. Selanjutnya rumah makan tersebut mereka gunakan sebagai tempat *finish* dari kegiatan lari tersebut selain itu mereka juga minum bir dingin. Pada tanggal 11 Februari 1942 Albert Stephen Ignatius Gispert terbunuh dalam perang Asia Timur Raya di Pulau Singapura. Kegiatan lari (*hashing*) ini menjadi terhenti dan baru tahun 1946 salah satu anggota *Hash House Harriers* yang ada di Selangor berhasil mengkoordinir kembali kegiatan lari ini. Bennet selama 12 bulan berusaha mengumpulkan kembali teman-temannya yang selamat dalam perang Asia Timur Raya untuk dapat melakukan *hashing* kembali. Dan pada bulan Agustus 1946 itulah dapat dilaksanakan *run* (lari) yang pertama setelah Albert Stephen Ignatius Gispert mangkat. Dari sanalah berkembang kegiatan lari lintas alam yang terkenal dengan istilah *Hash House Harriers* ke seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia dan Yogyakarta pada khususnya.(Jumhan Pida, 2001).

b. Sejarah Malioboro *Hash House Harriers* Yogyakarta

Hash House Harriers yang merupakan bentuk olahraga lari lintas alam mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1970-an. Pada mulanya *Hash House Harriers* hadir di Yogyakarta pada tahun 1978, tepatnya 28 mei 1978 yang diperkenalkan oleh Andrew Pinhead Kilsby seorang warga negara Inggris yang bekerja di Yogyakarta menangani Proyek Irigasi Kali Progo. *Run* pertama mereka pertama di Kampung Kota menyusuri jalan Gejayan. Dari sinilah maka berdiri klub pertama yaitu Yogyakarta *Hash House Harriers* yang *hashernya* dominan warga negara asing yang tinggal di Yogyakarta.(Yogyakarta HHH, 2004)

Karena banyaknya peserta dan kurangnya frekuensi *hashing* serta kesulitan dalam komunikasi berbahasa bagi para *hasher* Indonesia maka selanjutnya atas prakarsa Ita, Penny dan Keliek yang juga anggota Yogyakarta HHH maka didirikanlah Mataram Yogyakarta *Hash House Harriers* pada tanggal 1 Nopember 1990 pukul 15.30 WIB dengan *run* perdana bertempat di Lapangan Tenis Kaliurang yang diikuti oleh 275 *hasher* (Mataram HHH Yogyakarta, 1992). Setelah berdirinya 2 klub tersebut karena peminatnya banyak sehingga para *hasher* merasa frekuensi *run* perlu ditambah lagi maka atas prakarsa Sombo Tantri Utomo yang juga termasuk

komite pendiri Mataram HHH Yogyakarta mendirikan klub baru dengan nama Malioboro *Hash House Harriers*. Malioboro merupakan nama yang diambil dari nama jalan Malioboro yang sangat terkenal di Yogyakarta serta untuk mempromosikan Malioboro baik secara nasional maupun internasional. Malioboro HHH pada awalnya melaksanakan *Testing Run* pada tanggal 18 Januari 1994 di Lapangan Merdikrejo Tempel, Sleman dan *Grand Opening* pada tanggal 29 Maret 1994 di Hastorenggo Kaliurang dengan di datangi oleh 412 *hasher* (Malioboro HHH, 2002).

Malioboro HHH melaksanakan *run* setiap hari Selasa sore Pukul 15.30 dan hari Minggu pagi pukul 06.30. Kegiatan ini sangat dipadati oleh para *members* maupun *vistomya*. Dengan adanya klub yang paling muda ini maka ke kegiatan olahraga lari lintas alam *hash house harriers* di Yogyakarta semakin marak dan teratur.

c. Pelaksanaan *Hash House Harriers*

Pelaksanaan *hashing* pada umumnya dilakukan setiap minggu sekali saja. Kegiatan ini mengambil lokasi di daerah pinggiran perkotaan yang memiliki udara bebas polusi yang medan berupa perbukitan, pegunungan, lembah-lembah, alur sungai yang terletak di daerah pedesaan yang masih asri, pemandangannya indah, dan sejuk. Sebelum melakukan *run* sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan para peserta atau *hasher* berkumpul di suatu tempat (*Run Site*) sebagai tempat *start* (*On-on*) dan *finish* (*Down-down*) dalam kegiatan *Hashing*.

Hash Master atau *Hash Mistress* memimpin pelaksanaan *hashing*. Pada waktu yang ditentukan *Hash Master* atau *Hash Mistress* meneriakan *On-on* dengan suara keras dan dibarengi suara terompet kemudian para *hasher* mulai berlari mengikuti kawul yang disebar oleh *hares*, rutenya sesuai dengan kemampuan masing-masing *hasher*.

Biasanya jarak tempuh dalam olahraga *Hash House Harriers* ini terdiri dari 3 kategori yaitu:

1. *Short / Puppy Run* : 3-5 km
2. *Medium Run* : 5-8 km
3. *Long Run* : 8-13 km (Mataram Yogyakarta HHH, 1994).

Kadang-kadang terdapat kategori *Super Long Run* yang jaraknya lebih jauh dari *Long Run* sekitar 10-15 km (Malioboro HHH, 2002).

Setelah berlari mengikuti kawul sesuai kategori masing-masing maka peserta akan kembali menuju *finish* di *Run Site*. Setelah semua *hasher* tiba di *run site* setelah berlari maka akan diadakan upacara kehormatan yaitu *Down-down*.

Down-down merupakan upacara sakral yang menjadi ciri khas dari olahraga ini yaitu dengan menunjuk salah satu atau beberapa *hasher* yang pada saat *run* tadi melanggar aturan, aneh-aneh atau secara spontan perlu diberi kehormatan atau sedang berbahagia memperingati ulang tahun ataupun syukuran, dengan minum bir atau *soft drink* dengan sekali teguk habis jika tidak habis sisa minumannya tidak boleh di buang begitu saja melainkan harus di siramkan ke kepalanya sendiri (Jumhan Pida, 2001).

Upacara *Down-down* ini dipimpin oleh *Hash Master* atau *Hash Mistress* dan *Hash Music* yang membantu menyanyikan lagu *Down-down*. Saat acara ini berlangsung para *hasher* yang lain berkumpul membentuk lingkaran (*circle*) mengelilingi *hasher* yang terkena hukuman di upacara *Down-down*, sambil menyanyikan lagu *Down-down* yang telah dibakukan secara internasional .

Berikut adalah bunyi dari syair lagu *Down-down* :

Down-down
(Lagu Internasional)
Here's to the.....he's* blue
He's* a bastard thru'n'thru
He's* a bastard so they say,
And he'll* never get to heavent in a long long way,
Drink it down down down down(13X)
Reff :
Why are waiting (2x)
Oh, why are waiting, oh, why,why,why,
Why are waiting (2x)
Oh, why are waiting(3x)
Oh, why,why,why,

*betuknya berubah sesuai jumlah hasher dan jenis kelamin yang terkena hukuman

Pria tunggal = *he's*

Pria banyak = *he'll*

Wanita tunggal = *she's*

Wanita banyak = *she'll*

Campuran = *they are/ they 'll* (Mataram Yogyakarta HHH, 1994).

Hash House Harriers Sebagai Olahraga Rekreasi Dalam Mencapai Kesehatan dan Social Well-Being

Sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa *Hash House Harriers* termasuk dalam kategori olahraga rekreasi yang mengusung semboyan “ *fun, fitness and friendship* “ yang bermakna kesenangan, kebugaran dan persahabatan. Kesenangan dalam *Hash House Harriers* dapat dengan mudah didapat mengingat aktivitas olahraga ini dilakukan tanpa aturan yang baku sehingga tiap-tiap *hasher* dapat dengan bebas berekspresi dan berkreasi, kebugaran para *hasher* pun berada dalam kategori cukup baik ke atas, penelitian yang dilakukan Jumhan Pida, dkk. (2000) mengenai Status Kesegaran Jasmani Para *Hasher* MYHHH di Yogyakarta menunjukkan tingkat kesegaran jasmani para *hasher* secara keseluruhan yang berstatus Istimewa 2.6%, Sangat Baik 20.5%, Baik 24.4%, Cukup 28.2% Kurang 25.4% dan Sangat Kurang 8.9%.

Dalam tulisan ini akan mencoba mengupas bagaimana persahabatan dalam komunitas *Hash House Harriers* dapat terbentuk sedemikian rupa sehingga pada akhirnya dapat mengembangkan *social well-being* yang diharapkan manusia dalam menjalani kehidupannya. Keys dalam Compton (2005) mengemukakan bahwa *social well-being* akan berkembang jika memperhatikan 5 dimensi dari *social well-being*, yaitu:

1. *Social Acceptance*, yaitu suatu tingkat dimana orang-orang secara umum menjaga sikap-sikap positif terhadap orang lain.
2. *Social Actualization*, yaitu suatu tingkat dimana orang percaya bahwa masyarakat mempunyai kapasitas untuk berkembang dan tumbuh menjadi suatu tempat yang baik untuk hidup.
3. *Social Contribution*, yaitu mengacu pada berapa banyak orang percaya bahwa aktivitas sehari-hari mereka berkontribusi/berperan untuk masyarakat dan berapa banyak aktivitas tersebut dihargai oleh masyarakat mereka.
4. *Social Coherence*, yaitu suatu tingkat dimana masyarakat kelihatan mampu memahami, mampu meramalkan dan logis.
5. *Social Integration*, mengacu pada berapa banyak seseorang merasa menjadi bagian dari masyarakat mereka sendiri dan berapa banyak dukungan dan *commonality* yang mereka rasakan dengan orang lain dalam lingkungan sosial mereka.

Keys juga mengemukakan bahwa dimensi *social well-being* berkorelasi positif dengan ukuran-ukuran kebahagiaan (*happiness*), kepuasan hidup (*life satisfaction*), *generativity*, perasaan lingkungan percaya dan aman, seperti persepsi subyektif terhadap kesehatan fisik seseorang dan tingkat keterlibatan dalam masyarakat di masa

lalu. Dimensi *Social well-being* berkorelasi secara negatif dengan ukuran-ukuran dari depresi, *meaninglessness* dan merasa tertekan serta hambatan-hambatan dalam hidup. Keys juga menemukan bahwa *social well being* juga cenderung meningkat dengan level pendidikan dan usia. Dia juga menemukan bahwa ukuran-ukuran baru dari *social well-being* adalah sama dengan ukuran-ukuran dari kesehatan mental yang lain, tetapi tidak identik. *Social well-being* merupakan suatu cara tersendiri dimana orang memutuskan sendiri *sense of well-being* mereka dan hal itu penting untuk *mental health* dan *well-being* secara keseluruhan.

Dalam konteksnya dengan *Hash House Harriers* maka 5 dimensi *social well-being* tersebut di atas secara tidak langsung tapi inheren sudah sedemikian baik dikembangkan dalam komunitas *Hash House Harriers*, para *hashers* mengembangkan *social Acceptance* nya dengan menjaga sikap-sikap positif terhadap *hashers* lain. Mereka juga percaya bahwa komunitas *Hash House Harriers* mempunyai kapasitas untuk berkembang dan tumbuh menjadi suatu tempat yang baik untuk hidup sehingga *social actualization* dari para *hasher* pun dapat diwujudkan. Dalam hal *social contribution*, para *hashers* pun percaya bahwa aktivitas sehari-hari mereka berkontribusi/berperan untuk masyarakat dan berapa banyak aktivitas tersebut dihargai oleh masyarakat mereka, komunitas *Hash House Harriers* bukan hanya melakukan olahraga alam dengan berjalan atau berlari di sepanjang pegunungan melainkan mereka juga melakukan banyak kegiatan demi pelestarian alam itu sendiri seperti penanaman pohon, pembersihan alam dsb. Adapun dimensi *social coherence* dan *social integration* secara tidak langsung terbentuk dan dikembangkan dalam komunitas *Hash House Harriers*, hal ini mengacu pada para *hashers* yang merasa menjadi bagian dari *Hash House Harriers*, selain itu dukungan dan *commonality* yang mereka rasakan dengan *hashers* lain dalam lingkungan *Hash House Harriers*, tidak jarang terjadi *share* di antara sesama *hashers* untuk mencari *problem solving* dari masalah-masalah sosial yang dihadapi.

Selanjutnya, ada beberapa dimensi lain dari *social well-being* yang perlu diperhatikan dari *Hash House Harriers* ini yaitu menyangkut psikologi komunitas. Satu dari gagasan kunci dalam psikologi komunitas adalah *empowerment* (Rappaport& Seidman dalam Compton,2005). *Empowerment* mengacu pada proses memungkinkan orang yang dimarginalisasi atau dibawah penindasan untuk tujuan mempunyai satu ukuran dari kekuatan personal dan politik. Menjadi berdaya adalah mengambil beban dari hidup seseorang dan *sense of efficacy*, kompeten dan mampu menentukan nasibnya

sendiri. Intervensi psikologi komunitas dirancang untuk membantu orang mengambil kontrol terhadap lingkungan mereka dan *be master* dari permasalahan mereka sendiri.

Hal ini sangat sesuai dengan komunitas *Hash House Harriers* di Yogyakarta yang hampir didominasi *hashers* warga keturunan (Etnis China) yang secara sosial dan politik merasa dimarginalkan. Gore dalam Compton (2005) mempercayai bahwa lingkungan seperti itu menciptakan suatu *sense of learned powerlessness*. Ide ini serupa dengan gagasan Seligman bahwa belajar ketidakberdayaan dapat mendorong orang untuk depresi. Yaitu, jika usaha-usaha seseorang untuk menyelesaikan masalah di lingkungan mereka secara konsisten gagal, maka orang tersebut mulai percaya bahwa mereka tidak mempunyai dampak nyata dari perubahan kondisi di masyarakat mereka untuk lebih baik.

Hash House Harriers belajar tidak dari ketidakberdayaan, melainkan belajar pemberdayaan. Aktivitas *Hash House Harriers* mempunyai hasil yang nyata, maka orang dapat belajar untuk mengambil suatu ukuran dan kontrol atas masyarakat mereka. Robert Sampson dalam Compton (2005) percaya bahwa satu format dari belajar pemberdayaan adalah sebuah *sense of collective efficacy*. Secara umum, *collective efficacy* adalah *sense of social cohesion* dari suatu masyarakat yang menciptakan jaringan persahabatan lokal dan *sense of agency* atau suatu kemauan untuk terlibat dalam membuat lingkungan yang lebih baik untuk tempat tinggal dan bergaul. Ketika *social efficacy* adalah tinggi dalam suatu lingkungan, aktivitas kejahatan adalah rendah. *A sense of cohesion* dan pertalian sosial informal dengan lingkungan sosial akan menjadi "*buffer*" dari ketakutan dan mistrust (Ross & Jang dalam Compton, 2005). *Sense of trust* dapat secara parsial dibangun oleh suatu keinginan untuk terlibat. Intervensi dapat mengambil format dari partisipasi dalam suatu organisasi dalam lingkungan. *A sense of agency* atau suatu keinginan untuk terlibat dapat juga datang dari sesuatu yang kecil seperti memperhatikan *hashers* lain, memberikan perhatian pada aktivitas yang luar biasa dari para *hashers* dan sebagainya. *Sense of community* berkontribusi untuk kualitas lingkungan yang lebih baik dalam hidup (Shinn & Toohey dalam Compton, 2005).

Dari uraian-uraian tersebut di atas, jelaslah bahwa *Hash House Harriers* sebagai olahraga rekreasi selain dapat menciptakan kesehatan juga dapat mengembangkan *social well-being* yang sangat dibutuhkan manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

REFERENSI

- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Crum, Bart. (2003). *Physical Education and School Sport and the Multiformality of Movement Culture*. Proceeding International Conference on Sport and Sustainable Development September 2003 Yogyakarta. Hlm. 12-13
- Jogjakarta HHH.(2004). *Jogjakarta Hash House Harriers Silver Anniverssary 1974-2004*. Yogyakarta: Jogjakarta HHH.
- Johan Huizinga. (1990). *Homo Ludens (terjemahan Hasan Basri)*. Jakarta: LP3ES
- Jumhan Pida, Dkk. (2000). *Status Kesegaran Jasmani Para Hasher MYHHH Di Yogyakarta*. Laporan Penelitian. PSO Lemlit Universitas Negeri Yogyakarta
- _____. (2001). *Hashing Sebagai Olahraga Alternatif*. MAJORA(Volume 7 Edisi desember 2001).Hlm 83-97.
- Malioboro HHH. (2002). *8th Anniversary*. Yogyakarta: Malioboro Hash House Harriers.
- Mataram Yogyakarta HHH. (1994). *Buku Panduan Mataram Yogyakarta Hash House Harriers*. Yogyakarta: Mataram Yogyakarta HHH.
- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Pusat Komunikasi Pemuda MENPORA. (1987). *Informasi Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pusat Komunikasi Pemuda MENPORA
- Rusli Luthan & Amung Ma' mun. (2000). *Sosiologi Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS Dirjen Dikdasmen.
- Sukintaka. (1999). *Ilmu Olahraga atau Ilmu Keolahragaan*. MAJORA FPOK IKIP Yogyakarta.(Vol. 4 No.1 April 1999) Hlm. 16-23.
- Wuest & Bucher. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. Missouri: Mosby Dedicated to Publishing Excellence.
- (www.un.org/sport 2005).