

## HOBİ REKREASIONAL DAN KETAHANAN KELUARGA MUSLIM: ANALISIS FUN FOOTBALL DALAM PERSPEKTIF HUKUM KELUARGA ISLAM STUDI KASUS JUVENTUS BOYOLALI

**Muhammad Ayub Afiffudin, Kurniadi**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyyah Imam Syafi'i Jember

\*Email: [muhammadayubafiffudin@gmail.com](mailto:muhammadayubafiffudin@gmail.com)

### **Abstract**

*This study examines the relationship between the hobby of recreational football and household harmony among Muslim families in the Juventus Boyolali community. The primary concern lies in the potential distortion of domestic relationships resulting from unmanaged recreational activities. Using a qualitative case study approach, data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using Miles and Huberman's model and validated through triangulation. The findings indicate that recreational football does not inherently have a negative impact. On the contrary, the activity can support physical health, mental well-being, and family emotional stability when managed through proportional time allocation, open communication, and clear prioritization of obligations. The novelty of this research lies in exploring contemporary amateur sports as a tool for strengthening family resilience, rather than merely as a physical activity. The theoretical contribution enriches studies in Islamic Family Law and Muslim Family Sociology by integrating the values of *mas'ūliyyah* (responsibility) and *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* (proper social conduct) in managing the husband's private space (third space). The study concludes that household harmony is determined by relational maturity and internalization of Islamic values, rather than the mere presence of hobbies.*

**Keywords:** recreational hobby, family resilience, Islamic family law

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji relasi hobi *fun football* terhadap keharmonisan keluarga Muslim pada komunitas Juventus Boyolali. Masalah utama terletak pada potensi distorsi relasi domestik akibat hobi rekreasi yang tidak terkelola. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model Miles dan Huberman serta divalidasi melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fun football* tidak secara inheren berdampak negatif. Sebaliknya, aktivitas ini mendukung kesehatan fisik, mental, dan stabilitas emosional keluarga jika dikelola melalui manajemen waktu proporsional, komunikasi terbuka, dan penegasan prioritas kewajiban. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi olahraga amatir kontemporer sebagai instrumen penguatan ketahanan keluarga, bukan sekadar aktivitas fisik. Kontribusi teoritisnya memperkaya kajian Hukum Keluarga Islam dan Sosiologi Keluarga Muslim dengan mengintegrasikan nilai *mas'ūliyyah* (tanggung jawab) dan *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* (pergaulan baik) dalam pengelolaan ruang pribadi (*third space*) suami. Penelitian menyimpulkan keharmonisan ditentukan oleh kedewasaan relasional dan internalisasi nilai Islam, bukan keberadaan hobi.

**Kata kunci:** hobi rekreasi, ketahanan keluarga, hukum keluarga Islam

### **PENDAHULUAN**

Keluarga dalam perspektif Islam merupakan amanah besar yang menuntut kesungguhan, tanggung jawab, dan kesadaran penuh dari kedua belah pihak, baik suami

maupun istri. Allah ﷻ menegaskan bahwa tujuan pernikahan bukan sekadar pemenuhan kebutuhan biologis, melainkan pencapaian ketenangan batin (*sakinah*), lahirnya kasih sayang (*mawaddah warahmah*), serta terjaganya ikatan emosional yang harmonis antar pasangan (Q.S. Ar-Rum: 21). Prinsip ini menegaskan bahwa kebahagiaan keluarga bergantung tidak hanya pada terpenuhinya kebutuhan materi, tetapi juga pada perhatian, komunikasi, dan kesediaan berbagi peran dalam keseharian. Dengan demikian, keluarga yang harmonis tidak bisa diukur semata dari kondisi eksternal, melainkan juga dari kualitas relasional dan internalisasi nilai-nilai Islam oleh masing-masing pasangan.

Dalam kehidupan nyata, suami maupun istri memiliki kebutuhan personal yang tidak bisa diabaikan, salah satunya berupa aktivitas rekreasional atau hobi. Islam memberikan ruang bagi aktivitas semacam ini selama tidak melalaikan kewajiban pokok terhadap Allah ﷻ maupun keluarga. Aktivitas rekreasional dapat berfungsi sebagai sarana pengembangan diri, pelepasan stres, dan peningkatan kualitas interaksi sosial, selama dilakukan secara seimbang dan bertanggung jawab. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa hobi sering kali menjadi sumber gesekan dalam keluarga, terutama jika aktivitas tersebut menyita terlalu banyak waktu dan mengurangi perhatian terhadap pasangan maupun anak. Situasi semacam ini dapat menimbulkan rasa cemburu, komunikasi yang renggang, dan ketegangan emosional yang berkelanjutan.

Salah satu hobi yang populer di kalangan laki-laki Muslim, khususnya di Indonesia, adalah sepak bola rekreasional atau fun football. Aktivitas ini biasanya dilakukan oleh komunitas non-profesional yang memiliki kesamaan minat terhadap olahraga sepak bola. Bagi sebagian pria, fun football bukan sekadar olahraga, tetapi juga wadah silaturahmi, media mempererat pertemanan, serta sarana untuk melepaskan penat setelah rutinitas pekerjaan (Kurniawan et al., 2022). Komunitas semacam ini biasanya memiliki agenda mingguan berupa latihan, pertandingan persahabatan, maupun kegiatan sosial seperti makan bersama atau kegiatan amal. Penelitian menunjukkan bahwa sepak bola rekreasional memberikan manfaat yang cukup luas, mulai dari peningkatan kebugaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan fisik, hingga kesehatan kardiovaskular. Selain itu, aktivitas ini juga diyakini berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, seperti menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat ikatan sosial antar anggota komunitas (Milanović et al., 2019). Dari perspektif psikologi sosial, keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat memperkuat identitas sosial, memberikan rasa keterikatan, dan mendorong perilaku kooperatif.

Meski demikian, hobi ini juga menimbulkan tantangan bagi kehidupan keluarga. Ketika waktu dan energi yang seharusnya untuk keluarga tersita oleh aktivitas rekreasional, pasangan berpotensi merasa terabaikan. Fenomena ini telah teramati dalam beberapa penelitian di Indonesia. Sebagai contoh, studi di Banjarmasin menemukan

bahwa pria yang aktif bermain sepak bola rekreasional menghadapi kesulitan membagi waktu antara keluarga dan komunitas hobinya (Ryani, 2024). Penelitian lain mengenai atlet sepak bola profesional di Balikpapan menunjukkan bahwa intensitas latihan dan pertandingan dapat memengaruhi keharmonisan keluarga, terutama pada aspek komunikasi dan keterlibatan emosional dengan pasangan (Azhar & Ponamon, 2020). Walaupun konteks penelitian tersebut berbeda (profesional versus rekreasional), temuan ini menekankan bahwa intensitas dan pengelolaan hobi memiliki potensi ganda: memberi manfaat kesehatan sekaligus menimbulkan risiko disharmoni keluarga.

Hingga kini, penelitian yang secara khusus menyoroti *fun football* pada komunitas non-profesional masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks keluarga Muslim. Padahal, fenomena ini nyata dan berkembang di banyak daerah di Indonesia. Hampir di setiap kota atau kabupaten terdapat komunitas *fun football* yang rutin mengadakan pertandingan persahabatan maupun turnamen lokal. Bagi sebagian anggotanya, keterlibatan dalam komunitas ini bahkan sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup. Memahami dinamika *fun football* dalam konteks keluarga Muslim penting untuk menambah pemahaman mengenai bagaimana hobi rekreasional dapat berinteraksi dengan kewajiban keluarga, dan bagaimana strategi pengelolaan waktu dan komunikasi dapat mendukung ketahanan keluarga.

Penelitian ini fokus pada komunitas Juventus Boyolali, salah satu komunitas *fun football* yang cukup aktif di daerah tersebut. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Bagaimana hobi *fun football* memengaruhi keharmonisan keluarga Muslim, dan strategi apa yang digunakan pasangan suami-istri untuk menyeimbangkan hobi dengan tanggung jawab keluarga? Artikel ini menempati posisi di antara kajian sosiologi olahraga dan studi keluarga Muslim, dengan menekankan peran hobi rekreasional sebagai instrumen ketahanan keluarga, bukan sekadar aktivitas fisik. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap kajian Hukum Keluarga Islam dan Sosiologi Keluarga Muslim, serta memberikan panduan praktis bagi pasangan dalam menata hubungan antara hobi, kesehatan, dan keharmonisan keluarga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman para anggota komunitas *fun football* Juventus Boyolali dalam menyeimbangkan antara hobi bermain sepak bola dan tanggung jawab keluarga. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, motivasi, serta dinamika relasi yang terbentuk di balik aktivitas tersebut.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada beberapa anggota komunitas yang sudah menikah serta pasangan mereka untuk mendapatkan pandangan dari dua sisi. Observasi dilakukan selama kegiatan latihan dan pertandingan berlangsung, guna memahami konteks sosial dan interaksi antaranggota. Dokumentasi yang digunakan berupa catatan kegiatan, jadwal latihan dan pertandingan, serta arsip internal komunitas yang relevan dengan topik penelitian. Informan dipilih secara *purposive* dengan kriteria anggota yang sudah menikah, memiliki variasi usia pernikahan, dan frekuensi bermain yang aktif, hingga mencapai titik jenuh data.

Analisis data dilakukan menggunakan *interpretative thematic analysis* (ITA) berbasis model Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penggunaan ITA memungkinkan peneliti untuk tidak sekadar mendeskripsikan data, tetapi melakukan interpretasi mendalam guna mengidentifikasi tema-tema utama terkait nilai-nilai Islam, dinamika relasi, dan strategi keharmonisan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, guna memastikan bahwa temuan penelitian memiliki validitas yang kuat dan interpretasi yang objektif.

Melalui rancangan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana hobi *fun football* berpengaruh terhadap keseimbangan kehidupan keluarga Muslim, sekaligus menunjukkan strategi yang dapat ditempuh untuk menjaga keharmonisan keluarga tanpa harus meniadakan ruang pribadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian, diperoleh sejumlah temuan yang dapat dipaparkan terkait motivasi dan manfaat partisipasi anggota dalam kegiatan *fun football* yang diselenggarakan oleh komunitas Juventus Boyolali (JUMBO). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh informan menyatakan keterlibatan mereka dalam kegiatan ini didorong oleh faktor hobi bermain sepak bola yang telah mendarah daging sejak lama. AS (nama inisial), misalnya, menyatakan bahwa dirinya telah bergabung dengan JUMBO sejak tahun 2021 karena ketertarikannya terhadap sepak bola yang telah menjadi hobi personal. Ia mengungkapkan bahwa motivasi awal keikutsertaannya adalah “tertarik karena sudah lama hobi bermain sepak bola.” Pernyataan serupa juga disampaikan oleh ELB yang menuturkan bahwa kegemarannya tersebut sudah terpupuk sejak duduk di bangku sekolah dasar.

Temuan ini menunjukkan bahwa hobi berfungsi sebagai faktor intrinsik yang kuat dalam mendorong partisipasi individu dalam olahraga informal. Dalam kajian psikologi motivasi, motivasi intrinsik didefinisikan sebagai dorongan internal yang muncul dari

rasa senang, minat, dan kepuasan personal terhadap suatu aktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan positif dengan keberlanjutan partisipasi olahraga serta tingkat keterlibatan yang lebih konsisten dibandingkan motivasi ekstrinsik (Deci & Ryan, 2000).

Berangkat dari hobi yang terjaga tersebut, para anggota JUMBO kemudian merasakan berbagai manfaat multidimensional dari partisipasi mereka dalam *fun football*. Manfaat ini tidak berhenti pada kepuasan individu, tetapi meluas ke aspek kesehatan fisik dan mental, relasi sosial, serta stabilitas kehidupan domestik. Penelitian dalam bidang sosiologi olahraga menegaskan bahwa olahraga komunitas berkontribusi terhadap kesejahteraan individu sekaligus kualitas relasi sosial dan keluarga (Eime et al., 2013).

Secara lebih mendalam, dampak dari kegemaran yang terkelola ini terhadap keharmonisan keluarga, serta strategi yang diterapkan oleh para anggota komunitas JUMBO untuk menjaga keseimbangan antara hobi dan tanggung jawab keluarga, akan diuraikan dalam pembahasan berikut:

### **Manfaat Hobi *Fun football* terhadap Keharmonisan Keluarga**

Menjaga keharmonisan keluarga merupakan sebuah proses dinamis yang menuntut keseimbangan antara pemenuhan hak Tuhan, hak pasangan, dan hak diri sendiri. Sering kali, ketegangan dalam relasi suami-istri muncul bukan karena hilangnya rasa cinta, melainkan karena terkurasnya energi psikis dan fisik akibat rutinitas hidup yang berat. Di sinilah hobi, khususnya *fun football*, mengambil peran yang tidak sekadar sebagai sarana hiburan, melainkan sebagai katarsis dan instrumen pendukung stabilitas keluarga.

Aktivitas *fun football* di komunitas JUMBO menawarkan ruang ketiga (*the third space*) di luar rumah dan tempat kerja, di mana individu dapat melepaskan beban peran sosialnya sejenak untuk kembali kepada kegembiraan yang autentik. Dampak positif yang dihasilkan dari lapangan hijau ini kemudian dibawa pulang, memberikan energi baru dalam berinteraksi dengan pasangan dan anak-anak. Secara lebih mendalam, kontribusi positif hobi ini terhadap keharmonisan keluarga dapat diuraikan sebagai berikut:

### **Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental**

Salah satu manfaat fundamental yang dirasakan oleh para anggota komunitas JUMBO adalah terjaganya kesehatan jasmani dan rohani melalui aktivitas *fun football*. Aktivitas fisik berbasis olahraga rekreasional terbukti tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap *mental well-being* dan kualitas hidup secara keseluruhan (Bondarev et al., 2021).

*Fun football* dalam konteks ini tidak dapat dipahami semata sebagai aktivitas mengejar bola di lapangan, melainkan sebagai bentuk *leisure-time physical activity* yang berfungsi sebagai investasi jangka panjang bagi kesehatan individu. Penelitian dalam

kajian *leisure studies* menunjukkan bahwa aktivitas fisik rekreatif memiliki peran protektif terhadap stres dan gangguan psikologis, terutama ketika dilakukan secara rutin dan bersifat menyenangkan (Iwasaki et al., 2001).

Secara relasional, kebugaran fisik yang optimal menjadi modal dasar bagi suami untuk menjalankan peran domestiknya secara aktif. Suami yang sehat cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi dinamika keluarga, seperti mengasuh anak atau membantu tugas rumah tangga, tanpa merasa terbebani secara fisik yang berujung pada keluhan atau sikap apatis terhadap pasangan. Dalam perspektif Islam, tubuh bukanlah milik pribadi yang boleh diabaikan, melainkan amanah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Pemeliharaan kesehatan merupakan bagian dari ketaatan kepada Sang Pencipta, sebagaimana disinggung dalam sebuah hadis:

إِنَّ لِيَدَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya: “Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.” (H.R. Muslim)

Hak tubuh ini mencakup hak untuk diistirahatkan saat lelah dan hak untuk digerakkan melalui aktivitas yang menyehatkan. Ketika seorang suami memenuhi hak tubuhnya melalui olahraga, ia secara tidak langsung sedang mempersiapkan diri untuk memenuhi hak-hak istrinya dan anak-anaknya. Manfaat fisik ini divalidasi secara langsung oleh para istri informan. NSW memberikan kesaksian bahwa dampak nyata yang ia lihat adalah suaminya menjadi lebih “sehat dan kuat”. Hal senada diungkapkan oleh APS yang mencermati bahwa aktivitas tersebut membuat suaminya “menjadi lebih banyak bergerak” dan hal itu berdampak “bagus untuk badan”.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, sebagaimana disampaikan oleh AW dan RA, *fun football* juga berfungsi sebagai sarana pelepas penat (*stress release*) yang efektif setelah menjalani rutinitas kerja yang monoton dan penuh tekanan. Dalam konteks keluarga, individu yang mampu menyalurkan stres melalui kanal yang positif seperti olahraga cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil. Sebaliknya, akumulasi kelelahan fisik dan tekanan psikologis yang tidak tersalurkan berpotensi muncul dalam bentuk perilaku destruktif di dalam keluarga, seperti mudah tersulut emosi, menurunnya kualitas komunikasi, dan berkurangnya empati terhadap pasangan. Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan regulasi emosi dalam konteks relasi interpersonal (Az-Zahroh & Sidarta, 2023).

Namun demikian, fungsi katarsis ini dapat berbalik menjadi risiko sosial jika manajemen waktu dan energi gagal dilakukan. Kritik utamanya terletak pada potensi munculnya "kelelahan sekunder" pasca-olahraga; jika suami pulang dalam keadaan terlalu letih hingga mengabaikan interaksi dengan istri, maka hobi tersebut telah kehilangan esensi rekreatifnya dan justru menjadi beban baru bagi relasi. Keberhasilan hobi ini sebagai penjaga keharmonisan sangat bergantung pada kemampuan subjek untuk

menyisakan energi sosial bagi keluarga setelah energi fisiknya habis di lapangan. Prinsip ini sejalan dengan spirit pelarangan Islam terhadap segala sesuatu yang membahayakan diri sendiri (dan orang lain akibat dampak domino perilaku kita), sebagaimana firman Allah dalam Surah al-Baqarah ayat 195:

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْوَهْلَةِ

Artinya: “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.”

Kebinasaan di sini tidak hanya bermakna kerusakan fisik secara langsung, tetapi juga kerusakan relasi akibat jiwa yang sakit dan emosi yang tidak terkelola. Giriwijoyo (2025) mempertegas hal ini melalui konsep sehat yang mencakup aspek jasmani, rohani, dan sosial. *Fun football* menjembatani ketiga aspek tersebut secara sekaligus. Aktivitas fisik yang dilakukan secara kolektif dan menyenangkan terbukti menghasilkan efek residu berupa ketenangan jiwa dan peningkatan *mental well-being* (Bondarev et al., 2021).

Kondisi psikologis yang bugar ini menjadi modal sosial-emosional yang krusial bagi terciptanya keharmonisan keluarga. Penelitian dalam psikologi keluarga menunjukkan bahwa kesehatan mental ayah memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas relasi keluarga dan keharmonisan keluarga secara keseluruhan (Alfat, 2025).

Sejalan dengan itu, sifat *fun football* yang informal dan tidak terlalu kompetitif menciptakan lingkungan yang rileks dan menyenangkan, sehingga mendorong munculnya emosi positif yang berkelanjutan. Olahraga informal semacam ini terbukti menyediakan ruang aman bagi individu dewasa untuk memulihkan kondisi mental tanpa tekanan performatif, yang pada akhirnya berdampak positif pada interaksi keluarga di rumah (Mathunjwa et al., 2024).

Dengan demikian, hobi *fun football* yang dijalankan secara proporsional bukan sekadar kegiatan rekreasional, melainkan sarana preventif untuk menjaga ketahanan keluarga. Ia membantu mewujudkan tujuan utama pernikahan dalam Islam, yakni terciptanya keluarga yang *sakinah* (tenang), *mawaddah* (penuh cinta), dan *rahmah* (penuh kasih sayang). Tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat adalah bekal utama untuk mencintai lebih lama dan membimbing lebih bijaksana.

### **Mengasah Keterampilan Sosial dalam Keluarga**

Selain aspek kesehatan, manfaat sosial berupa bertambahnya relasi juga memiliki keterkaitan erat dengan keharmonisan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fun football* menjadi ruang interaksi sosial yang mempertemukan individu dalam suasana santai dan egaliter. FLH menegaskan bahwa kegiatan ini dapat menjadi ajang silaturahmi, sementara Tegar dan Ahmad Sholikhin menyatakan bahwa keikutsertaan dalam komunitas memungkinkan mereka memperluas relasi dan mengenal banyak orang baru.

Selain aspek kesehatan, manfaat sosial berupa perluasan relasi juga memiliki hubungan yang erat dengan keharmonisan keluarga. Partisipasi dalam olahraga tim atau aktivitas olahraga berbasis komunitas tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memperluas jaringan sosial individu, yang pada gilirannya berkontribusi pada keterampilan sosial yang lebih baik (Eather et al., 2023).

Dalam konteks komunitas seperti *fun football*, pengalaman interaksi sosial yang intens mendukung perkembangan keterampilan sosial fundamental seperti komunikasi, kerja sama, dan pengelolaan konflik. Sistem interaksi dalam olahraga memungkinkan anggota berlatih cara berkomunikasi secara efektif serta memperluas relasi dengan individu dari beragam latar sosial (Elime et al., 2013).

Dalam Islam, pentingnya hubungan sosial antarsesama Muslim ditegaskan dalam sabda Nabi ﷺ :

الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا

Artinya “Seorang mukmin bagi mukmin yang lain bagaikan sebuah bangunan, satu bagian menguatkan bagian yang lain.” (H.R. Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa relasi sosial yang sehat dan saling menguatkan merupakan bagian dari konstruksi kehidupan sosial Islam. Dalam perspektif kehidupan berkeluarga, jejaring sosial ini berfungsi sebagai “laboratorium relasi” yang sehat bagi suami.

Interaksi sosial yang berkembang melalui aktivitas fisik bersama juga berdampak pada ruang privasi keluarga. Partisipasi dalam olahraga memberikan pengalaman dialog sosial dan koordinasi yang pada banyak kasus meningkatkan keterampilan interpersonal individu, yang kemudian dapat diaplikasikan dalam relasi suami-istri (Dalen & Saippel, 2021). Namun, keterampilan sosial ini hanya akan menjadi aset jika suami mampu melakukan transfer keterampilan (*skill transfer*) dari lapangan ke rumah. Jika manajemen hubungan gagal, komunitas justru berisiko menjadi "pelarian sosial" di mana suami merasa lebih dihargai oleh rekan satu tim daripada oleh istri sendiri, yang berkonsekuensi pada munculnya alienasi domestik.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga komunitas dapat meningkatkan rasa *social connectedness*, yaitu persepsi individual bahwa ia terhubung secara sosial dengan orang lain. Pengembangan keterampilan seperti empati, saling menghargai, dan penyelesaian konflik merupakan aspek yang sering muncul dalam interaksi olahraga berkelompok (Georgian & Lorand, 2016).

APS memberikan perspektif penting bahwa hobi ini memengaruhi keharmonisan melalui keterbukaan untuk “saling bertukar cerita tentang hobi masing-masing”. Menurutnya, memberikan kesempatan kepada pasangan untuk tetap menekuni hobinya (selama tidak keluar dari syariat) menjadi wasilah atau perantara untuk saling

menghargai. Data ini menunjukkan bahwa kematangan sosial suami yang didapat dari luar rumah mampu menciptakan iklim “saling memberi ruang” (*mutual space*) di dalam keluarga.

Sebagaimana dikemukakan oleh Mathunjwa (2024) bahwa olahraga informal menyediakan peluang bagi interaksi sosial, *fun football* menciptakan ruang sosial yang alami untuk melatih kepekaan interpersonal. Dalam konteks keluarga, pola hubungan baik yang dipelajari di lapangan, seperti cara menghargai perbedaan, berempati, dan menjaga kekompakan, dapat diaplikasikan langsung dalam relasi keluarga. Keterampilan sosial yang terasah melalui interaksi di luar rumah ini secara otomatis meningkatkan kualitas komunikasi dan empati suami saat berinteraksi dengan istrinya di rumah.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa manfaat sosial ini hanya akan berdampak positif terhadap keharmonisan keluarga apabila relasi yang terbangun tidak menggeser prioritas utama terhadap keluarga. Dalam kerangka hukum keluarga Islam, pemenuhan hak dan kewajiban suami-istri tetap menjadi prioritas utama, sebagaimana ditegaskan dalam sabda Nabi ﷺ :

خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي

Artinya: “Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya.”

Oleh karena itu, *fun football* sebagai sarana memperluas relasi sosial perlu dikelola dengan kesadaran peran keluarga agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial atau pengabaian waktu berkualitas yang dapat memicu konflik baru. Dengan begitu, pengalaman berinteraksi di komunitas justru menjadi bekal bagi suami untuk menerapkan pola hubungan yang lebih baik, sabar, dan komunikatif demi menjaga keharmonisan keluarga.

### **Strategi Menjaga Keseimbangan antara Hobi *Fun football* dan Tanggung Jawab dalam Keluarga**

Dalam kaitannya dengan keharmonisan keluarga, hobi *fun football* memiliki potensi besar untuk berdampak positif melalui kebugaran fisik, pengembangan keterampilan sosial, dan perluasan relasi. Namun, dampak positif ini tidak terwujud secara otomatis, melainkan membutuhkan manajemen prioritas waktu dan kesadaran tentang batasan peran domestik. Tanpa strategi yang matang, aktivitas hobi yang semula bersifat rekreasional justru dapat menjadi sumber konflik ketika menggerus pemenuhan tanggung jawab keluarga. Ketegangan ini sering kali muncul dalam bentuk konflik laten, di mana ketidakpuasan pasangan tidak meledak secara langsung namun terakumulasi akibat perasaan terabaikan yang perlahan mengikis kedekatan emosional.

Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara hobi dan tanggung jawab keluarga dapat dipahami melalui kajian hubungan antara alokasi waktu, struktur keluarga, dan partisipasi dalam aktivitas olahraga. Penelitian empiris menunjukkan bahwa

konstraints waktu yang muncul dari tanggung jawab keluarga seperti pengasuhan anak dan tugas domestik secara signifikan mengurangi waktu yang tersedia untuk partisipasi dalam olahraga (Ruseski et al., 2011).

Pentingnya keseimbangan ini berakar pada prinsip Islam mengenai keadilan (menempatkan sesuatu pada tempatnya) dan pemenuhan hak setiap pihak secara proporsional. Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan yang tergabung dalam komunitas JUMBO, ditemukan bahwa kunci keberhasilan mereka dalam mempertahankan kebahagiaan domestik sambil tetap aktif di lapangan hijau terletak pada kedisiplinan dalam mengatur ritme kehidupan. Strategi untuk menjaga keseimbangan antara penyaluran minat pribadi dan penunaian tanggung jawab keluarga tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

### **Pengaturan Waktu secara Proporsional**

Strategi yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah pengaturan waktu yang proporsional antara aktivitas *fun football* dan kewajiban keluarga. Para informan menyadari sepenuhnya bahwa hobi, betapapun menyenangkan, tidak boleh menggeser peran utama mereka sebagai suami dan kepala keluarga. AS menuturkan bahwa dirinya secara sadar membatasi intensitas bermain agar tetap dalam koridor kewajaran, “Main bola itu cuma buat selingan, biasanya saya atur waktunya. Kalau sudah ada agenda keluarga, ya bola nomor dua.” Pernyataan serupa disampaikan oleh Tegar yang menegaskan bahwa keterlibatannya dalam *fun football* dilakukan dengan pertimbangan prioritas yang matang, “Saya main kalau memang tidak bentrok dengan urusan rumah.”

Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran kolektif mengenai pentingnya manajemen waktu sebagai instrumen penjaga harmoni. Hal ini divalidasi oleh APS yang menyatakan bahwa upaya menjaga keseimbangan tersebut dilakukan “tentu saja dengan manajemen waktu yang baik”. Ia memberikan pelajaran penting bahwa dukungan istri akan mengalir selama “waktu tidak habis hanya untuk hobi” dan aktivitas tersebut tidak keluar dari batasan syariat. Kesadaran timbal balik ini menciptakan iklim saling mendukung dalam keluarga. Namun, efektivitas manajemen waktu ini sangat rentan mengalami kegagalan jika konsistensi tidak terjaga. Ketika suami mulai mengabaikan batas waktu yang telah disepakati, hobi yang tadinya didukung dapat berubah menjadi pemicu keretakan karena istri merasa waktu berkualitas keluarga telah dikorbankan demi kesenangan sepihak.

Dalam perspektif hukum keluarga Islam, pengaturan waktu bukan sekadar masalah teknis jadwal, melainkan cerminan dari prinsip keadilan dalam pemenuhan hak-hak domestik. Allah ﷻ berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (Q.S. ar-Rum: 21)

Ayat ini memberikan landasan filosofis bahwa tujuan utama pernikahan adalah terciptanya *sakinah* (ketenteraman). Ketenteraman ini mustahil terwujud jika salah satu pihak merasa terabaikan akibat hobi pasangan yang menyita waktu secara berlebihan. Oleh karena itu, pengelolaan waktu menjadi strategi penting agar hobi tidak mereduksi fungsi utama keluarga sebagai ruang ketenangan dan kebersamaan.

Dalam konteks ini, pengaturan waktu yang dilakukan oleh anggota komunitas JUMBO bukan sekadar “menyisihkan waktu sisa”, melainkan bentuk komitmen untuk menghadirkan diri secara utuh bagi keluarga. Mereka memahami bahwa kehadiran fisik yang dibarengi dengan keterlibatan emosional adalah “biaya” yang harus dibayar untuk mempertahankan rasa kasih dan sayang (*mawaddah wa rahmah*). Dengan menempatkan bola sebagai “nomor dua” setelah urusan keluarga, para suami ini sedang mempraktikkan manajemen skala prioritas yang sehat, di mana kegemaran pribadi menjadi pendukung kebahagiaan, bukan penghalang bagi terpenuhinya hak-hak istri dan anak-anak.

#### **Komunikasi yang Baik dengan Pasangan**

Strategi berikutnya yang ditemukan sebagai kunci keseimbangan adalah komunikasi terbuka antara suami dan istri terkait aktivitas *fun football*. Para informan menyadari bahwa konflik sering kali bukan dipicu oleh aktivitas olahraganya, melainkan oleh minimnya penjelasan yang menimbulkan perasaan tidak dihargai pada pihak istri. Keterbukaan sejak awal menjadi cara efektif untuk mencegah kesalahpahaman serta membangun kepercayaan. RA, misalnya, selalu berusaha memberikan pemahaman kepada pasangannya mengenai esensi hobi yang ia jalani, “Saya jelaskan ke istri kalau ini buat kesehatan dan *refreshing*, bukan buat kabur dari rumah.” Hal senada disampaikan oleh AW yang menekankan pentingnya izin dan kabar, “Kalau mau main, saya ngomong dulu. Jadi tidak ada rasa ditinggal atau dicuekin.”

Dalam konteks hobi, komunikasi yang dilakukan sejak awal terbukti efektif mencegah kesalahpahaman dan membangun rasa saling percaya. Penjelasan mengenai tujuan, durasi, dan manfaat aktivitas rekreasional membantu pasangan memahami bahwa hobi bukan bentuk pelarian dari keluarga, melainkan sarana pemeliharaan kesejahteraan individu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa *self-disclosure* dan keterbukaan komunikasi dalam pernikahan berhubungan langsung dengan

kepuasan relasional dan kelekatan emosional pasangan (Laurenceau et al., 1998). Akan tetapi, strategi komunikasi ini dapat menemui jalan buntu pada kondisi keluarga yang tidak suportif, di mana terdapat ketimpangan beban domestik yang ekstrem. Jika istri merasa kewalahan menangani urusan rumah tangga sendirian, penjelasan suami mengenai hobi sebagai sarana 'kesehatan mental' justru berisiko dianggap sebagai bentuk ketidakadilan emosional yang memperuncing konflik.

Pentingnya aspek ini dikonfirmasi oleh para istri informan sebagai pilar utama harmoni. APS menegaskan bahwa komunikasi adalah hal “paling penting” agar hobi dan keluarga berjalan beriringan. Komunikasi ini tidak bersifat satu arah. Para istri pun memiliki ruang untuk menyampaikan keberatan atau perasaan mereka secara lisan dan dengan memberikan alasan yang jelas.

Respons suami terhadap masukan istri menjadi titik krusial dalam menentukan apakah komunikasi tersebut berujung pada konflik atau pemahaman. NSW menuturkan bahwa suaminya mampu “menerima kritikan”, sementara APS mencermati bahwa meski ada kalanya muncul rasa kecewa, proses komunikasi tersebut pada akhirnya membawa kedua belah pihak pada titik “saling memahami”. Ketika pasangan mampu mendengarkan dan menyesuaikan perilaku berdasarkan umpan balik pasangan, kualitas hubungan cenderung meningkat dan konflik menjadi lebih mudah dikelola. Hal ini diperkuat oleh riset yang menunjukkan bahwa responsivitas pasangan dalam komunikasi berperan besar dalam membangun rasa aman dan saling memahami dalam pernikahan (Reis et al, 2004).

Dalam Islam, komunikasi yang santun dan musyawarah merupakan prinsip fundamental dalam menjaga kerangka relasi suami-istri. Allah ﷻ berfirman dalam Al-Qur'an:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Artinya “Dan bergaullah dengan mereka secara patut.” (QS. an-Nisa’: 19)

Ayat ini merupakan perintah eksplisit agar seorang suami berinteraksi dengan istrinya dengan cara yang *ma'ruf*, yaitu cara yang baik secara syariat, pantas secara adat, dan melegakan secara perasaan. Komunikasi yang jujur mengenai hobi adalah bentuk nyata dari penerapan *mu'āsyarah bi al-ma'rūf*. Dengan menjelaskan tujuan dan jadwal kegiatan, suami sebenarnya sedang menjaga perasaan istri agar tidak merasa dikesampingkan oleh kegemaran pribadi.

Lebih jauh lagi, musyawarah dalam menentukan aktivitas di luar rumah, termasuk hobi *fun football*, menunjukkan adanya penghormatan suami terhadap kedudukan istri sebagai partner hidup. Komunikasi ini bukan sekadar ritual “minta izin”, melainkan upaya untuk membangun pemahaman bersama bahwa hobi tersebut adalah sarana bagi suami untuk menjaga kesehatan mentalnya, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada suasana di rumah. Ketika komunikasi terjalin dengan sehat, hobi tidak lagi

dipandang oleh istri sebagai “pesaing” yang mencuri waktu keluarga, melainkan sebagai aktivitas yang didukung karena membawa kemaslahatan bagi stabilitas emosional sang suami.

### **Menempatkan Kewajiban Keluarga sebagai Prioritas Utama**

Penelitian ini juga menemukan bahwa para informan menjaga keharmonisan keluarga dengan menempatkan kewajiban keluarga di atas kepentingan hobi. Sikap ini tampak dari kesiapan mereka untuk secara sukarela “mengalah” ketika kepentingan keluarga membutuhkan kehadiran mereka secara mendesak atau terjadwal. FLH menyatakan secara tegas prinsip yang ia pegang, “Kalau ada urusan rumah, ya saya tinggalkan bola. Keluarga tetap yang utama.” Pernyataan ini mengindikasikan adanya hierarki nilai yang sangat jelas di batin para pemain; bahwa hobi adalah aktivitas penunjang, sementara keluarga adalah institusi utama yang haknya tidak bisa ditawar.

Komitmen terhadap prioritas ini pun ditegaskan oleh pihak istri sebagai kunci utama stabilitas keluarga mereka. NSW mengungkapkan bahwa keseimbangan antara hobi dan kehidupan domestik dapat terjaga karena ia dan suaminya sepakat untuk selalu “mengutamakan kepentingan keluarga”. Lebih lanjut, ia mengambil pelajaran berharga bahwa keharmonisan akan tetap berjalan selama pasangan “berusaha selalu mengutamakan kepentingan keluarga di atas hobi”. Keselarasan pandangan antara suami dan istri mengenai skala prioritas ini menjadi benteng utama yang mencegah hobi berubah menjadi sumber perpecahan.

Dalam Islam, prinsip penempatan prioritas ini sejalan dengan konsep tanggung jawab kepemimpinan atau *mas’ūliyyah*. Nabi ﷺ bersabda dalam sebuah hadis yang sangat populer: :

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

Artinya: “Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya.”

Hadis ini memberikan penegasan teologis bahwa peran sebagai suami dan kepala keluarga memiliki konsekuensi tanggung jawab (*amanah*) yang sangat besar. Tanggung jawab ini mencakup pemenuhan nafkah, perlindungan, kasih sayang, hingga kehadiran fisik. Kepentingan personal, termasuk hobi *fun football*, harus tunduk di bawah mandat kepemimpinan tersebut. Jika seorang suami mengabaikan urusan rumah demi mengejar kesenangan di lapangan, ia tidak hanya mencederai keharmonisan keluarga, tetapi juga melalaikan amanah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah ﷻ. Kegagalan mendasar dalam memegang komitmen prioritas ini sering kali berujung pada disfungsi peran suami, di mana gairah untuk berkomunitas di luar rumah justru lebih besar daripada keinginan untuk mengayomi keluarga sendiri.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan keluarga, kemampuan menunda kepuasan pribadi demi kepentingan relasi merupakan indikator kedewasaan relasional. Penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* dalam konteks peran keluarga berkontribusi signifikan terhadap stabilitas pernikahan dan kepuasan pasangan (Karney & Bradbury, 1995).

Oleh karena itu, strategi menjaga prioritas kewajiban keluarga menjadi faktor determinan atau penentu utama dalam menjaga keharmonisan keluarga. Kedewasaan seorang suami diuji ketika ia mampu menahan diri dari keinginannya untuk bermain saat keluarga lebih membutuhkannya. Dengan adanya hierarki yang jelas ini, hobi tidak akan pernah menjadi ancaman bagi stabilitas keluarga. Sebaliknya, hobi justru menjadi ruang rekreasi yang “aman” karena dilakukan setelah seluruh kewajiban utama tertunaikan, sehingga tidak menyisakan rasa bersalah pada suami maupun rasa sakit hati pada anggota keluarga yang lain. Secara reflektif, keberhasilan strategi-strategi di atas sangat bergantung pada kepekaan situasional suami; hobi tidak boleh menjadi pelarian di tengah krisis keluarga, melainkan harus tetap diposisikan sebagai aktivitas pendukung kebahagiaan bersama yang dijalankan secara bertanggung jawab.

Rangkaian temuan pada pembahasan ini menegaskan bahwa harmoni dalam keluarga anggota komunitas JUMBO merupakan hasil dari kesepakatan nilai yang telah dibangun sejak awal. Data penelitian menunjukkan bahwa dukungan istri merupakan pilar stabilitas yang kokoh. NSW, misalnya, telah mendukung hobi suaminya sejak tahun 2018, sementara APS telah memahami aktivitas tersebut sejak masa *ta'aruf*. Penerimaan sejak awal ini meminimalisasi potensi konflik karena hobi telah menjadi bagian dari ekspektasi relasi yang dipahami bersama. Namun, penerimaan awal ini bukanlah cek kosong; ia bersifat dinamis dan sangat bergantung pada pembuktian konsistensi suami dalam menjaga amanah waktu.

Keberhasilan para suami dalam menerapkan strategi pengaturan waktu dan komunikasi yang jujur terbukti efektif menjaga kualitas hubungan. Hal ini tercermin dari pengakuan para istri yang menyatakan bahwa sejauh ini mereka tetap merasa diperhatikan dan hubungan tetap “aman-aman saja” meski suami aktif di lapangan. Data ini mempertegas bahwa hobi tidak akan dirasakan sebagai ancaman selama suami tetap mampu menghadirkan diri secara emosional di rumah. Sebaliknya, temuan ini juga memberikan peringatan implisit bahwa rasa "aman" tersebut dapat retak seketika jika komunikasi tersumbat atau jika hobi mulai bertransformasi menjadi bentuk alienasi domestik di mana suami secara fisik hadir namun secara emosional absen.

Seluruh dinamika ini menunjukkan bahwa *fun football* telah menjadi instrumen pendukung bagi ketahanan keluarga. Kebugaran fisik dan stabilitas mental suami, yang dikelola dengan manajemen waktu proporsional serta komunikasi yang *ma'ruf*,

berkontribusi langsung pada suasana keluarga yang positif. Meskipun demikian, keberlanjutan ekosistem yang harmonis ini menuntut kewaspadaan suami terhadap potensi konflik laten, terutama dalam situasi krisis keluarga di mana fleksibilitas istri mungkin menurun. Praktik ini membuktikan bahwa nilai-nilai Islam seperti *mas'ūliyyah* (tanggung jawab) dan *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* (pergaulan yang baik) dapat diimplementasikan secara nyata melalui pengelolaan hobi yang sehat, yang pada akhirnya menopang terciptanya ekosistem keluarga yang harmonis selama prinsip prioritas keluarga tetap diletakkan di atas kegemaran pribadi..

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas *fun football* pada komunitas Juventus Boyolali (JUMBO) tidak berimplikasi negatif terhadap keharmonisan keluarga Muslim, melainkan berfungsi sebagai instrumen pendukung ketahanan keluarga melalui penguatan aspek fisik, mental, dan sosial suami. Namun, dampak positif ini tidak bersifat otomatis. Keharmonisan yang terwujud merupakan hasil dari "harmoni yang terkelola", yakni buah dari kedewasaan suami dalam menerapkan strategi pengaturan waktu yang proporsional, komunikasi terbuka, serta konsistensi dalam menempatkan kewajiban domestik sebagai prioritas utama.

Dukungan istri terbukti menjadi pilar krusial yang sangat bergantung pada kemampuan suami dalam menghadirkan diri secara emosional di rumah. Meskipun tidak ditemukan konflik eksplisit, stabilitas ini tetap mensyaratkan negosiasi peran yang berkelanjutan agar hobi tidak berubah menjadi alienasi domestik. Oleh karena itu, temuan ini tidak dapat digeneralisasi secara luas mengingat adanya perbedaan latar sosial, ekonomi, dan religiusitas pada setiap keluarga Muslim.

Secara normatif, penelitian ini memberikan implikasi bahwa hukum keluarga Islam perlu memandang aktivitas rekreasional kontemporer bukan sebagai ancaman bagi *sakinah*, melainkan sebagai ruang pemenuhan hak *nafsiyah* (hak diri) yang jika dikelola dengan prinsip *mas'ūliyyah* (tanggung jawab) dan *mu'āsyarah bi al-ma'rūf*, justru akan memperkuat ketahanan keluarga.

Sebagai upaya pengembangan, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali perspektif istri secara lebih mendalam dan melibatkan komunitas dengan tingkat konflik yang lebih beragam. Penggunaan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* juga diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai batas adaptasi hobi terhadap ketahanan keluarga Muslim di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfat, F. H. (2025). The influence of men's (fathers') mental health on improving children's education and family harmony. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 120–136. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v19i02.10773>
- Azhar, Z., & Ponamon, R. (2020). Keharmonisan rumah tangga pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Balikpapan (Persiba). *Ulumul Syar'i: Jurnal Ilmu-Ilmu Hukum dan Syariah*, 8(1), 65–79. <https://doi.org/10.52051/ulumulsyari.v8i1.56>
- Az-zahroh, D. D. N., & Sidarta, N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(3), 351–358. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.853>
- Bondarev, D., Sipilä, S., Finni, T., Kovanen, V., Aukee, P., Laakkonen, E. K., & Kokko, K. (2021). Associations of physical performance and physical activity with mental well-being in middle-aged women. *BMC Public Health*, 21(1), Article 1448. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11485-2>
- Dalen, H. B., & Seippel, Ø. (2021). Friends in sports: Social networks in leisure, school and social media. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), Article 6197. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126197>
- Dasgupta, N., & Asgari, S. (2004). Seeing is believing: Exposure to counterstereotypic women leaders and its effect on the malleability of automatic gender stereotyping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 642–658. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.02.003>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), Article 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- 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 adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), Article 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Georgian, B., & Lorand, B. (2016). The influence of leisure sports activities on social health in adults. *SpringerPlus*, 5(1), Article 1647. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3296-9>
- Giriwijoyo, Y. S. S., Ichsan, M., Harsono., Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. (2005). *Manusia dan olahraga*. Penerbit ITB.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 214–218. <https://doi.org/10.1007/BF03404309>
- Jetten, J., Branscombe, N. R., & Spears, R. (2002). On being peripheral: Effects of identity insecurity on personal and collective self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 105–123. <https://doi.org/10.1002/ejsp.64>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kurniawan, R., Srijaroon, A., & Mousavi, S. H. (2024). Exploring the benefits of recreational sports: Promoting health, wellness, and community engagement. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 3(4), 135–140. <https://doi.org/10.37251/jee.v3i4.932>

- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Mathunjwa, M. L., Shandu, N. M., Ndwandwe, N. K., Shongwe, N., & Linda, N. (2024). Beyond the classroom: The social benefits of informal sports for first-year students. In M. Makua, M. Akinlolu, & P. Gumede (Eds.), *Proceedings of the Focus Conference (TFC 2024)* (Vol. 31, pp. 320–330). Atlantis Press International BV. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-630-7\\_31](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-630-7_31)
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M., & Krustup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(15), 926–939. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097885>
- Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (1931). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Jil. 2, 6, & 8). Maṭba‘at Muṣṭafá al-Bābī al-Ḥalabī.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallmann, K., & Breuer, C. (2011). Family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2), 57–66. <https://doi.org/10.1007/s11556-011-0084-y>
- Ryani, M. A. (2024). *Problematika dan strategi suami yang hobi bermain sepak bola dalam menjaga keharmonisan rumah tangga (Studi kasus Kota Banjarmasin)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin]
- al-Ṣiddīqī al-Hindī al-Fattānī, M. Ṭ. ibn ‘A. (2013). *Tadhkirat al-mawḍū‘āt*. Idārat al-Ṭibā‘ah al-Munīriyah.