



Aktivitas Fisik, Kebahagiaan, dan Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur dari Perspektif Filsafat Olahraga

Windo Wiria Dinata¹, Mustika Fitri², Sucipto³, Alen Rismayadi⁴, Yogi Andria⁵

Sekolah Pasca Sarjana, Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia¹

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang^{1,5}

Program Studi Ilmu keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia⁴

Email: windowiria@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan secara fisiologis, serta kesejahteraan psikologis individu. Partisipasi dalam olahraga juga dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan, kesejahteraan subjektif, serta terbentuknya makna hidup. Namun demikian, dimensi filosofis dari partisipasi olahraga masih relatif jarang dibahas secara mendalam dalam literatur ilmu keolahragaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara partisipasi olahraga, kebahagiaan, dan makna hidup melalui pendekatan narrative literature review. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik internasional, termasuk Google Scholar, Scopus, dan Web of Science, dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan makna hidup. Sekitar 40 publikasi ilmiah yang relevan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi mekanisme psikologis dan filosofis yang menghubungkan partisipasi olahraga dengan kesejahteraan manusia. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap kebahagiaan melalui berbagai mekanisme, termasuk peningkatan kesejahteraan subjektif, penguatan self-efficacy, regulasi emosi, serta pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Selain itu, pengalaman tantangan, pencapaian, serta keterlibatan sosial dalam olahraga juga berperan dalam membantu individu menemukan makna hidup. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai sarana penting dalam pengembangan kesejahteraan psikologis dan kehidupan yang bermakna. Temuan ini menegaskan pentingnya mendorong partisipasi masyarakat dalam olahraga sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, makna hidup, partisipasi olahraga

ABSTRACT

Physical activity is an important factor that contributes to physiological health, as well as the psychological well-being of an individual. Participation in sport has increasingly

been associated with higher levels of happiness, subjective well-being, and the development of meaning in life. However, the philosophical dimensions of sport participation remain relatively underexplored within the field of sport science literature. This study aims to examine the relationship between sport participation, happiness, and meaning in life through a narrative literature review approach. The literature search was conducted across several international academic databases, including Google Scholar, Scopus, and Web of Science, using keywords related to physical activity, psychological well-being, happiness, and meaning in life. Approximately 40 relevant scientific publications were analyzed thematically to identify psychological and philosophical mechanisms linking sport participation to human well-being. The findings indicate that physical activity contributes to happiness through several mechanisms, including the enhancement of subjective well-being, the strengthening of self-efficacy, emotional regulation, and the fulfillment of basic psychological needs as described in Self-Determination Theory. In addition, experiences of challenge, achievement, and social engagement in sport play a significant role in helping individuals develop a sense of meaning in life. Therefore, sport should not only be viewed as a physical activity aimed at improving bodily health but also as an important medium for fostering psychological well-being and meaningful living. These findings highlight the importance of promoting sport participation within society as part of a broader strategy to improve overall quality of life.

Keywords: *physical activity, happiness, psychological well-being, meaning in life, sport participation*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik telah lama diakui sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis individu. Berbagai bukti ilmiah menunjukkan bahwa partisipasi rutin dalam aktivitas fisik mampu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fungsi metabolik tubuh, sekaligus menurunkan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Warburton & Bredin, 2017; Pedersen & Saltin, 2015). Selain manfaat fisiologis tersebut, aktivitas fisik juga semakin banyak dikaitkan dengan berbagai dampak psikologis positif, seperti peningkatan suasana hati, penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kepuasan hidup.

Dalam beberapa dekade terakhir, para peneliti di bidang psikologi olahraga dan psikologi positif mulai mengeksplorasi dimensi psikologis dan eksistensial yang lebih mendalam dari partisipasi olahraga. Aktivitas fisik tidak lagi dipandang

semata-mata sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai jalur potensial untuk mencapai kesejahteraan subjektif serta kehidupan yang bermakna (Zhang & Chen, 2019). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa partisipasi olahraga berkontribusi terhadap peningkatan emosi positif serta kesejahteraan psikologis individu (Peris-Delcampo et al., 2024). Partisipasi dalam olahraga dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk mengalami pertumbuhan pribadi, mengekspresikan diri, serta membangun hubungan sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terbentuknya rasa tujuan hidup dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Kebahagiaan sendiri merupakan konstruk psikologis multidimensional yang mencakup komponen afektif dan kognitif. Menurut Holder (2012), kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif terdiri dari tingginya emosi positif, rendahnya emosi negatif, serta tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Selain konsep kebahagiaan yang bersifat hedonik, teori psikologi kontemporer juga menekankan pentingnya kesejahteraan eudaimonik, yaitu realisasi potensi diri, keterlibatan yang bermakna dalam aktivitas kehidupan, serta pencapaian aktualisasi diri (DeHaan & Ryan, 2014).

Dalam perspektif ini, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas manusia yang bermakna yang memungkinkan individu merasakan baik kebahagiaan hedonik maupun eudaimonik. Dari sudut pandang filsafat olahraga, olahraga menyediakan konteks unik di mana individu menghadapi tantangan, mengejar tujuan, serta mengembangkan berbagai nilai pribadi seperti disiplin, ketekunan, dan ketahanan mental (McNamee, 2018). Pengalaman tersebut dapat menumbuhkan rasa makna hidup yang lebih mendalam, yang telah diidentifikasi sebagai determinan penting dari kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan jangka panjang (Steger, 2012).

Selain itu, partisipasi dalam olahraga sering kali melibatkan interaksi sosial dan keterlibatan kolektif yang merupakan komponen penting dalam perkembangan manusia secara optimal. Menurut *Self-Determination Theory*, kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Schutte & Malouff, 2021). Lingkungan olahraga sering memberikan peluang bagi individu untuk memenuhi

kebutuhan tersebut melalui pengembangan keterampilan, pencapaian tujuan, serta interaksi sosial dengan rekan tim atau mitra latihan.

Meskipun minat terhadap hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan semakin meningkat, dimensi filosofis dari partisipasi olahraga masih relatif kurang dieksplorasi dalam literatur ilmu keolahragaan. Banyak penelitian yang lebih berfokus pada hasil fisiologis atau indikator kesehatan mental, sementara kajian yang menelaah bagaimana olahraga berkontribusi terhadap pencarian makna hidup individu masih terbatas. Padahal, pemahaman terhadap hubungan ini penting karena makna hidup telah diidentifikasi sebagai prediktor utama dari ketahanan psikologis, kepuasan hidup, serta kebahagiaan jangka Panjang (King & Hicks, 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara partisipasi olahraga, makna filosofis, dan kebahagiaan melalui pendekatan *narrative literature review* terhadap berbagai literatur yang relevan. Dengan mengintegrasikan perspektif dari ilmu keolahragaan, psikologi positif, dan filsafat olahraga, artikel ini berupaya memberikan pemahaman konseptual yang lebih mendalam mengenai bagaimana partisipasi olahraga dapat berkontribusi tidak hanya terhadap kesehatan fisik, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis serta kehidupan yang bermakna.

METODE PENELITIAN

Desain Narrative Literature Review

Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative literature review* untuk mengkaji hubungan antara partisipasi olahraga, makna filosofis, dan kebahagiaan. *Narrative literature review* merupakan metode yang banyak digunakan untuk mensintesis pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu serta mengembangkan pemahaman konseptual terhadap suatu fenomena yang kompleks (Turnbull et al., 2023). Mengingat hubungan antara olahraga, makna hidup, dan kebahagiaan melibatkan perspektif dari ilmu keolahragaan, psikologi, dan filsafat, pendekatan ini memungkinkan analisis integratif terhadap temuan teoritis maupun empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik internasional, antara lain Google Scholar, jurnal yang terindeks Scopus, serta publikasi yang terindeks Web of Science. Kata kunci yang digunakan dalam proses

pencarian meliputi kombinasi dari beberapa istilah utama, seperti *physical activity*, *sport participation*, *happiness*, *subjective well-being*, *meaning in life*, *philosophy of sport*, dan *psychological well-being*. Melalui proses pencarian tersebut, sekitar 40 artikel ilmiah dan karya teoritis yang relevan berhasil diidentifikasi untuk dianalisis lebih lanjut.

Literatur yang dipilih mencakup berbagai jenis publikasi, termasuk penelitian empiris, artikel konseptual, serta *systematic review* yang membahas hubungan antara aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan makna hidup. Seluruh literatur yang terpilih kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi mekanisme psikologis dan filosofis utama yang menghubungkan partisipasi olahraga dengan kebahagiaan manusia.

Untuk memastikan relevansi dan kualitas literatur yang digunakan, beberapa kriteria inklusi diterapkan dalam proses seleksi. Pertama, artikel yang dipilih harus dipublikasikan dalam jurnal ilmiah yang melalui proses *peer review*. Kedua, penelitian harus secara langsung membahas hubungan antara aktivitas fisik, partisipasi olahraga, kesejahteraan psikologis, atau makna hidup. Ketiga, sebagian besar literatur yang digunakan berasal dari publikasi dalam rentang waktu sepuluh hingga lima belas tahun terakhir guna memastikan penggunaan temuan penelitian yang relatif mutakhir.

Selain itu, prioritas diberikan pada artikel yang dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi yang terindeks dalam basis data seperti Scopus atau Web of Science. Meskipun demikian, beberapa karya teoritis klasik tetap digunakan untuk menjelaskan konsep-konsep dasar dalam psikologi positif dan filsafat olahraga yang menjadi landasan analisis dalam penelitian ini.

Melalui proses tersebut, berbagai studi teoritis dan empiris dianalisis untuk memahami bagaimana partisipasi olahraga dapat berkontribusi terhadap perkembangan kebahagiaan serta makna hidup individu. Literatur yang telah dipilih kemudian disintesis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola konseptual yang berkaitan dengan partisipasi olahraga, kesejahteraan psikologis, dan pemenuhan makna eksistensial dalam kehidupan manusia.

HASIL PENELITIAN

Aktivitas Fisik dan Kebahagiaan

Hubungan antara aktivitas fisik dan kebahagiaan telah banyak didokumentasikan dalam penelitian psikologi kontemporer maupun bidang kesehatan masyarakat. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan aktivitas fisik cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menjalani gaya hidup sedentari. Kesejahteraan subjektif sendiri umumnya merujuk pada evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, serta rendahnya emosi negative (Zheng & Kingdom, 2024). Partisipasi dalam aktivitas fisik juga terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif individu melalui perbaikan kondisi kesehatan fisik dan persepsi perkembangan sosial (Li, 2024).

Dalam beberapa dekade terakhir, berkembangnya bidang psikologi positif yang dipelopori oleh Martin E. P. Seligman telah mendorong perhatian yang lebih besar terhadap kekuatan manusia dan kesejahteraan psikologis dibandingkan sekadar fokus pada gangguan mental. Dalam kerangka ini, aktivitas fisik diidentifikasi sebagai salah satu perilaku yang mampu mendorong berkembangnya kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu (Biddle & Asare, 2011; Eime et al., 2013). Keterlibatan secara rutin dalam olahraga dan latihan fisik diketahui berhubungan dengan peningkatan emosi positif, perbaikan regulasi suasana hati, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Sebuah tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Zhang dan Chen menunjukkan adanya hubungan positif yang konsisten antara aktivitas fisik dan kebahagiaan pada berbagai kelompok populasi dan rentang usia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional serta ketahanan psikologis yang lebih baik, terutama apabila aktivitas tersebut dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang panjang.

Salah satu penjelasan terhadap hubungan ini berkaitan dengan manfaat psikologis yang muncul dari pengalaman pencapaian dan pengembangan *self-efficacy*. Partisipasi dalam olahraga memungkinkan individu untuk menetapkan

tujuan, memantau perkembangan diri, serta merasakan keberhasilan dalam mencapai target tertentu (McCarthy & Gupta, 2022). Pengalaman tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu sebagaimana dikemukakan oleh Bandura. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi diketahui berkaitan erat dengan meningkatnya kepercayaan diri, motivasi, serta kepuasan hidup.

Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam membantu regulasi emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga mampu mengurangi gejala depresi, kecemasan, serta stres psikologis. Aktivitas fisik merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berkaitan dengan munculnya suasana hati positif dan perasaan senang (Clara et al., 2024). Mekanisme neurobiologis tersebut menjelaskan mengapa olahraga sering direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental.

Kebahagiaan yang diperoleh dari partisipasi olahraga tidak hanya berasal dari faktor fisiologis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh dimensi sosial yang melekat dalam aktivitas olahraga (Cummins, 2018). Banyak cabang olahraga melibatkan kerja sama tim, komunikasi interpersonal, serta interaksi sosial yang intens. Interaksi tersebut dapat memperkuat hubungan sosial dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap suatu kelompok. Hubungan sosial yang positif telah lama diakui sebagai salah satu faktor fundamental yang memengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis manusia.

Selain itu, keterlibatan dalam olahraga juga dapat meningkatkan kepuasan hidup jangka panjang melalui pembentukan gaya hidup sehat dan identitas diri yang positif. Individu yang memandang dirinya sebagai pribadi yang aktif dan bugar secara fisik cenderung memiliki persepsi diri yang lebih positif. Persepsi diri yang positif ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis sekaligus mendorong individu untuk terus mempertahankan perilaku hidup sehat.

Partisipasi Olahraga dan Kesejahteraan Psikologis

Partisipasi dalam olahraga secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok populasi. Kesejahteraan

psikologis merupakan konsep multidimensional yang mencakup stabilitas emosional, fungsi psikologis yang positif, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, serta adanya tujuan hidup. Penelitian dalam bidang psikologi olahraga menunjukkan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam kegiatan olahraga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang aktif secara fisik. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis serta penurunan gejala depresi dan kecemasan (Stockwell et al., 2022).

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Studi populasi berskala besar menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan aktivitas fisik memiliki kondisi kesehatan mental yang secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan individu yang menjalani gaya hidup sedentari (Chekroud, 2018). Temuan ini juga didukung oleh berbagai tinjauan sistematis dalam psikologi olahraga yang menunjukkan bahwa partisipasi olahraga mampu meningkatkan suasana hati, memperkuat emosi positif, serta meningkatkan ketahanan psikologis individu (Biddle & Asare, 2011; Stubbs & Vancampfort, 2018).

Selain manfaat emosional, partisipasi olahraga juga berkontribusi terhadap perkembangan harga diri dan kepercayaan diri individu. Melalui proses pembelajaran keterampilan, peningkatan performa, serta pengalaman kompetisi, individu dapat merasakan peningkatan rasa kompetensi dan penghargaan terhadap diri sendiri. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi penting terutama bagi kelompok usia remaja dan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik serta berbagai tantangan dalam proses transisi kehidupan.

Lebih lanjut, lingkungan olahraga juga dapat menyediakan ruang yang terstruktur bagi pengembangan diri serta pembentukan identitas personal. Individu yang aktif berpartisipasi dalam olahraga sering kali mengembangkan kebiasaan hidup sehat, pola hidup disiplin, serta strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan kehidupan (Tahira, 2023). Oleh karena itu, partisipasi olahraga dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Partisipasi Olahraga dan Makna Hidup

Selain memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan emosional, partisipasi olahraga juga berperan dalam membantu individu menemukan makna dalam kehidupannya. Makna hidup merujuk pada persepsi individu bahwa kehidupannya memiliki tujuan, arah, dan signifikansi tertentu. Dalam psikologi kontemporer, makna hidup semakin diakui sebagai komponen penting dari kesejahteraan jangka panjang dan perkembangan manusia secara optimal (Steger, 2012).

Olahraga menyediakan berbagai peluang bagi individu untuk mengejar tujuan yang bermakna, menghadapi tantangan, serta merasakan pencapaian pribadi. Melalui proses latihan dan kompetisi, atlet terlibat dalam aktivitas yang berorientasi pada tujuan dan memerlukan komitmen, ketekunan, serta disiplin yang tinggi (Spray & Warburton, 2022). Pengalaman tersebut dapat membentuk narasi kehidupan yang berfokus pada perkembangan diri, ketahanan mental, serta pencapaian prestasi.

Partisipasi dalam olahraga juga sering kali mempertemukan individu dengan berbagai bentuk tantangan, seperti kelelahan fisik, tekanan kompetitif, serta pengalaman kegagalan. Keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut dapat menumbuhkan rasa makna hidup yang lebih dalam serta memperkuat perkembangan psikologis. Penelitian dalam psikologi positif menunjukkan bahwa pengalaman yang melibatkan usaha, tantangan, serta perkembangan diri sering kali berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi makna hidup yang lebih kuat (Park, 2010).

Selain itu, keterlibatan dalam olahraga juga sering berkaitan dengan keanggotaan dalam tim, klub olahraga, atau komunitas olahraga tertentu. Keanggotaan dalam kelompok tersebut dapat memberikan identitas sosial dan tujuan bersama bagi para anggotanya. Berdasarkan teori identitas sosial, individu cenderung membangun sebagian konsep dirinya melalui keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Oleh karena itu, komunitas olahraga dapat memainkan peran penting dalam membentuk identitas, rasa memiliki, serta persepsi makna hidup individu (Singh et al., 2024).

PEMBAHASAN

Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Melalui Partisipasi Olahraga

Temuan yang disintesis dalam kajian ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis serta kebahagiaan individu. Sejumlah penelitian dalam bidang psikologi olahraga menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup, stabilitas emosional, serta ketahanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang aktif secara fisik (Biddle & Asare, 2011; Eime et al., 2013; Warburton & Bredin, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat olahraga tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

Salah satu kerangka teori yang paling berpengaruh dalam menjelaskan hubungan tersebut adalah Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Teori ini menyatakan bahwa kesejahteraan manusia sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Ketika ketiga kebutuhan psikologis ini terpenuhi, individu cenderung mengalami motivasi intrinsik yang lebih tinggi, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Deci & Ryan, 2000). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga terbukti berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan serta kesejahteraan mental individu (Zekioğlu et al., 2024).

Partisipasi olahraga menyediakan lingkungan alami yang memungkinkan pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis tersebut. Pertama, kebutuhan akan otonomi terpenuhi karena individu biasanya secara sukarela memilih jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan tujuan pribadinya. Kedua, kebutuhan akan kompetensi berkembang melalui proses pembelajaran keterampilan baru, peningkatan performa, serta pencapaian tujuan dalam latihan maupun kompetisi. Pengalaman keberhasilan dalam olahraga dapat meningkatkan persepsi kompetensi serta *self-efficacy* individu (Reverdito et al., 2023). Ketiga, kebutuhan akan keterhubungan sosial terpenuhi melalui interaksi dengan rekan satu tim,

pelatih, maupun komunitas olahraga yang memberikan dukungan emosional dan rasa kebersamaan.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa atlet yang merasakan tingkat pemenuhan kebutuhan psikologis yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih besar. Misalnya, penelitian dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa lingkungan pelatihan yang suportif serta kohesi tim yang kuat dapat meningkatkan motivasi intrinsik serta kesejahteraan psikologis atlet (Ntoumanis, 2012). Dengan demikian, olahraga dapat dipahami tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai konteks psikososial yang mendukung perkembangan manusia secara optimal.

Pengalaman Flow dan Kenikmatan Intrinsik dalam Olahraga

Mekanisme lain yang menghubungkan partisipasi olahraga dengan kebahagiaan adalah pengalaman flow, sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Csikszentmihalyi. Flow merujuk pada kondisi psikologis di mana individu sepenuhnya tenggelam dalam suatu aktivitas, ditandai dengan konsentrasi yang tinggi, perasaan menikmati aktivitas tersebut, serta hilangnya kesadaran terhadap waktu (Abuhamdeh, 2020).

Aktivitas olahraga sering kali menyediakan kondisi yang ideal untuk munculnya pengalaman flow karena aktivitas tersebut memiliki tujuan yang jelas, umpan balik yang langsung, serta tingkat tantangan yang sesuai dengan kemampuan individu. Selama partisipasi dalam olahraga, atlet sering mengalami momen keterlibatan penuh ketika mereka fokus pada pelaksanaan keterampilan atau strategi permainan. Pengalaman keterlibatan yang mendalam ini dapat menghasilkan emosi positif serta meningkatkan persepsi individu terhadap makna dan kepuasan hidup. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup melalui peningkatan resiliensi psikologis dan mindfulness (Secer et al., 2025).

Penelitian dalam psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami pengalaman flow dalam aktivitas sehari-hari cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Dalam konteks olahraga, pengalaman flow dapat meningkatkan kenikmatan selama latihan dan kompetisi, yang pada akhirnya

mendorong individu untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik dalam jangka panjang.

Selain itu, pengalaman flow juga berkaitan dengan konsep kesejahteraan eudaimonik, yaitu bentuk kesejahteraan yang menekankan pada perkembangan potensi diri, pertumbuhan pribadi, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna (Sri & Nakamura, 2023). Dalam hal ini, olahraga dapat menjadi sarana bagi individu untuk mengejar keunggulan, mengembangkan kemampuan pribadi, serta mencapai pertumbuhan psikologis.

Olahraga sebagai Sumber Makna Hidup

Di luar aspek kebahagiaan emosional, partisipasi olahraga juga dapat memberikan kontribusi terhadap terbentuknya makna hidup. Makna hidup merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis serta perkembangan manusia secara optimal. Menurut Steger (2012), makna hidup berkaitan dengan persepsi individu bahwa kehidupannya memiliki tujuan, keteraturan, dan signifikansi.

Partisipasi olahraga menyediakan berbagai jalur yang memungkinkan individu untuk mengembangkan makna hidup. Atlet umumnya menjalani proses latihan jangka panjang yang memerlukan komitmen, disiplin, dan ketekunan. Melalui proses tersebut, individu dapat membangun narasi kehidupan yang berfokus pada perkembangan diri, pencapaian prestasi, serta kemampuan mengatasi berbagai kesulitan.

Selain itu, partisipasi dalam olahraga sering kali menghadapi individu pada berbagai tantangan seperti kelelahan fisik, tekanan kompetitif, maupun kegagalan dalam pertandingan. Kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut dapat memperkuat ketahanan psikologis serta menumbuhkan penghargaan yang lebih besar terhadap kemampuan dirinya (Booth & Neill, 2017). Penelitian dalam psikologi positif menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi kesulitan dan berhasil mengatasinya dapat memperkuat persepsi makna hidup serta pertumbuhan pribadi (Park, 2010).

Olahraga juga dapat memberikan makna hidup melalui dimensi sosial dan budaya yang dimilikinya. Banyak individu memperoleh identitas dan rasa memiliki melalui keterlibatan dalam komunitas olahraga. Pengalaman bersama dalam

latihan, kompetisi, maupun keberhasilan tim dapat memperkuat ikatan sosial serta membangun jaringan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan individu (Matheus & Martinez, 2024).

KESIMPULAN

Olahraga dan aktivitas fisik tidak hanya merupakan bentuk latihan fisik, tetapi juga merupakan praktik manusia yang memiliki makna mendalam bagi kesejahteraan psikologis dan perkembangan individu. Melalui partisipasi dalam olahraga, individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi, membangun hubungan sosial yang positif, serta memenuhi kebutuhan psikologis dasar yang penting bagi kebahagiaan manusia.

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dapat meningkatkan kebahagiaan melalui berbagai mekanisme, termasuk manfaat fisiologis, pemberdayaan psikologis, keterlibatan sosial, serta pengalaman hidup yang bermakna. Integrasi perspektif dari psikologi positif, teori motivasi, dan filsafat olahraga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana aktivitas fisik berkontribusi terhadap perkembangan manusia secara optimal.

Oleh karena itu, mendorong partisipasi masyarakat dalam olahraga dan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga untuk memperkuat kesejahteraan psikologis serta makna hidup individu. Penelitian di masa mendatang diharapkan dapat terus mengeksplorasi hubungan kompleks antara olahraga, kebahagiaan, dan perkembangan manusia melalui pendekatan multidisipliner yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “ Flow ” Experience : Key Conceptual and Operational Issues. 11(February), 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Booth, J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20(1), 47–54. <https://doi.org/10.1007/BF03401002>
- Chekroud, S. R. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)

- Clara, M., Chagas, R., & Gisele, M. (2024). Neuropsychological effects of physical activity in people with depression. 06(January), 19–22.
- Cummins, R. A. (2018). Physical Activity and Subjective Wellbeing BT - Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life (L. Rodriguez de la Vega & W. N. Toscano (eds.); pp. 275–291). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_16
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- DeHaan, C. R., & Ryan, R. M. (2014). Chapter 3 - Symptoms of Wellness: Happiness and Eudaimonia from a Self-Determination Perspective (K. M. Sheldon & R. E. B. T.-S. of H. Lucas (eds.); pp. 37–55). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00003-5>
- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Holder, M. D. (2012). Understanding the Construct of Positive Well-Being and Happiness BT - Happiness in Children: Measurement, Correlates and Enhancement of Positive Subjective Well-Being (M. D. Holder (ed.); pp. 1–4). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4414-1_1
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. 561–584.
- Li, J. (2024). Effects of physical activity participation on subjective well-being. *Frontiers in Public Health*.
- Matheus, V., & Martinez, L. (2024). The exercise as a social support to improve mental health : a brief narrative review. 8(6), 152–155. <https://doi.org/10.15406/ijfcm.2024.08.00369>
- McCarthy, P. J., & Gupta, S. (2022). SET GOALS TO GET GOALS : SOWING SEEDS FOR.
- McNamee, M. (2018). *Philosophy of sport: A critical introduction*. Routledge.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Ntoumanis, N. (2012). Motivation in sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Park, N. (2010). The role of subjective well-being in positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25–39.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Peris-Delcampo, D., Núñez, A., & Ortiz-Marholz, P. (2024). The bright side of sports: A systematic review on well-being, positive emotions and performance. *BMC Psychology*, 12, 284. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01769-8>
- Reverdito, Riller Silva, Fonseca, Sofia, Lopes, Antonio, Aires, Karyna, Santos Alves, Luciano, Alves de Lima, Leilane, Tavares, Mayara de Almeida, & Gonçalves, Carlos. (2023). Sources of Sport Satisfaction and Perceived Self-

- Efficacy Among Youth in a Competitive Environment. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1221–1238. <https://doi.org/10.1177/00315125231167460>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2021). Basic Psychological Need Satisfaction, Affect and Mental Health. *Current Psychology*, 40(3), 1228–1233. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0055-9>
- Secer, E., Kacay, Z., & Yildiz, N. O. (2025). The effect of physical activity on life satisfaction among sports science students. *Frontiers in Psychology*.
- Singh, S., Panchal, R. K., & Jaggi, D. S. (2024). SOCIAL DEVELOPMENT THROUGH LOCAL SPORTS COMUNITIES (AN ARTICLE). 5, 1457–1460. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.432>
- Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2022). WHAT MOTIVATES YOUNG ATHLETES TO PLAY SPORT ?
- Sri, S., & Nakamura, J. (2023). Flow and mental health (H. S. Friedman & C. H. B. T.-E. of M. H. (Third E. Markey (eds.); pp. 35–40). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00130-2>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*.
- Stockwell, S., Trott, M., & Tully, M. (2022). Changes in physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *BMC Public Health*.
- Stubbs, B., & Vancampfort, D. (2018). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Tahira, S. (2023). The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. 5(2).
- Turnbull, D., Chugh, R., & Luck, J. (2023). Social Sciences & Humanities Open Systematic-narrative hybrid literature review : A strategy for integrating a concise methodology into a manuscript. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100381. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100381>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Zekioğlu, A., Tatar, A., & Ayhan, D. (2024). The importance of physical activity in terms of mental health. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305–1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>
- Zheng, W., & Kingdom, U. (2024). Analyse Subjective Wellbeing. 0, 204–208. <https://doi.org/10.54254/2754-1169/75/20241668>
- Bartlett, R. (2014). Introduction to sports biomechanics: Analysing human movement patterns. Routledge. ISBN: 978-0-415-63243-0
- Burns, G. T., Kozloff, K. M., & Zernicke, R. F. (2020). Biomechanics of elite performers: Economy and efficiency of movement. *Kinesiology Review*, 9(1), 21–30. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0058>

- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. doi: <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Firmansyah, A. J., & Hadi, M. S. (2024). Implementasi Program Running ABC di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin: Meningkatkan Kesehatan dan Kinerja Fisik Siswa di SMP Muhammadiyah Al-Mujahidin. *SEMNASFIP*.
- Grigorenko, D. N., Bondarenko, K. K., & Shilko, S. V. (2011). The kinematic and power analysis of the competitive exercises at hurdle race. *Russian Journal of Biomechanics*, 15(3), 51–59.
- Janna, M., & Kurnia, M. F. (2025). Penerapan Prinsip Biomekanika untuk Optimalisasi Performa Atletik Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Hybrid: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains*, 4(2), 39–48. doi: <https://doi.org/10.51574/hybrid.v4i2.4163>
- Kiely, J., Pickering, C., & Collins, D. J. (2019). Smoothness: an unexplored window into coordinated running proficiency. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 43.
- Knudson, D. V. (2013). Qualitative diagnosis of human movement: improving performance in sport and exercise. *Human kinetics*.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688. DOI: 10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61
- Lu, T.-W., & Chang, C.-F. (2012). Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 28(2), S13–S25. <https://doi.org/10.1016/j.kjms.2011.08.004>
- Maheswari, D. L., Yuliastin, G. D., & Rachman, W. (2025). *Mengenal Dunia Atletik: Dasar, Teknik, dan Peraturan*. Penerbit: Kramantara JS.
- Pica, R. (2008). Physical education for young children: Movement ABCs for the little ones. *Human Kinetics*.
- Prasetyo, B., Sukamti, E. R., & Prabowo, T. A. (2025). A Narrative Review: How Does ABC Running Affect Speed Improvement in Young Athletes. *J Adv Sport Phys Edu*, 8(1), 14–18. doi: <https://doi.org/10.36348/jaspe.2025.v08i01.003>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Running Abc (Agility Balance Coordination) Terhadap Kecepatan Lari Sprint 30 Meter. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 143–152. DOI: <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.9097>
- Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The game-based ABC running exercise model for children ages 6-12 years. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 506-518. doi : <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.422>
- Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112-120. DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.05>

- Sunaryo, F. Y. A. B. (2023). Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Keterampilan Teknik Dribbling Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh pada Pemain Pemula Sepakbola Wanita. UNS (Sebelas Maret University).
- Teferi, G. (2020). Methods of Biomechanical Performance Analyses in Sport: Systematic Review. *American Journal of Sports Science and Medicine*. doi:10.12691/ajssm-8-2-2
- Widyanata, A. N., Utomo, A. W. B., & Putra, A. A. I. A. (2025). Analisis Teknik Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Menggunakan Software Kinovea. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(7). doi: <https://doi.org/10.62281/v3i7.2611>
- Yanuarsyah, M., Nurjaya, D. R., & Syahid, A. M. (2025). The Effect of the Combination of ABC Running Drill and Hexagon Drill Exercises on Increasing the Agility of Men's Futsal Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 715-721. doi: <https://doi.org/10.15294/active.v14i2.28175>