

## Apakah Berolahraga Dapat Menyebabkan Orang Menjadi Merasa Bahagia: Sebuah Kajian Literatur

Airul Syuruli<sup>1</sup>, Rubiyatno<sup>2</sup>, Ghana Frista Yosika<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Alamat jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

<sup>1</sup>E-mail : [f1251231013@student.untan.ac.id](mailto:f1251231013@student.untan.ac.id)

### Abstrak

Dalam kehidupan banyak orang kebahagiaan merupakan kondisi psikologis subjektif yang berkaitan dalam mencari rasa senang atau bahagia dengan berbagai cara. Salah satu yang dapat memberikan kontribusi terhadap rasa Bahagia ini adalah dengan mengikuti kegiatan olahraga. Secara penelitian perlu untuk dikaji informasi-informasi yang valid dari hasil penelitian pengaruhnya olahraga terhadap perasaan Bahagia. Penelitian dilakukan dengan studi literatur dengan analisis menggunakan PRISMA. Kata kunci yang dipergunakan adalah kebahagiaan dan olahraga dilakukan pencarian di WOS. Awal pencarian diperoleh 776 artikel, selanjutnya dilakukan pembatasan yaitu 5 tahun terakhir adalah 339 artikel dan hanya 72 artikel yang bertema psikologi ilmu olahraga dan dilakukan lagi pembatasan untuk mendapatkan data penelitian artikel yang relevan ditemukan artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis adalah 25 artikel yang layak untuk dikaji. Hasil telaah terhadap artikel-artikel tersebut memberikan informasi yang sangat tegas bahwa keikutsertaan dalam olahraga memberikan pengaruh yang positif terhadap rasa Bahagia. Hal ini memberikan petunjuk bahwa olahraga memberikan sumbangan yang besar terhadap rasa bahagia bagi orang yang aktif berpartisipasi.

**Kata kunci:** Dewasa, Kebahagiaan Olahraga, Orang tua Psikologi, Remaja.

### Abstract

*In many people's lives, happiness is a subjective psychological condition related to seeking pleasure or happiness in various ways. One way that can contribute to this feeling of happiness is by participating in sports activities. Research needs to examine valid information from research results on the effect of exercise on feelings of happiness. The study was conducted through a literature study with analysis using PRISMA. The keywords used were happiness and sports and a search was conducted in WOS. The initial search obtained 776 articles, then limited to the last 5 years with 339 articles and only 72 articles on the theme of sports psychology. Further restrictions were made to obtain relevant research data articles found that articles that met the requirements for analysis were 25 articles that were worthy of study. The results of the review of these articles provide very clear information that participation in sports has a positive influence on feelings of happiness. This provides an indication that sports make a significant contribution to feelings of happiness for people who actively participate.*

**Keywords:** Adults, Sports Happiness, Psychology Parents, Teenagers.

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan atau rasa bahagia, rasa kesejahteraan merupakan kondisi psikologis yang bersifat subjektif dan personal, dimana perasaan individu akan

merasa lebih bahagia ketika mengalami perasaan senang dan puas terhadap kehidupannya. Kajian olahraga menyebutkan bahwa dengan berpartisipasi dalam olahraga rasa ini akan diperoleh (Choi & Yang, 2020). Bukti lain menunjukkan olahraga dan aktivitas sosial dapat meningkatkan kebahagiaan individu (Shimamoto, 2020), penelitian selanjutnya memiliki hasil yang kecenderungan sama bahwa kepuasan peserta acara olahraga, berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan. (Armbrecht & Andersson, 2020), kecerdasan emosional berhubungan positif dengan olahraga informal termasuk empati, pengambilan keputusan, dukungan sosial, dan nilai nilai olahraga (Mercader-Rubio et al., 2023). Kebahagiaan ini nantinya dapat berpengaruh terhadap durasi jam kerja (Badri et al., 2022).

Bukan hanya itu, ternyata berpartisipasi aktif dalam menonton acara olahraga sudah dapat membuat orang merasa bahagia dan senang, dan pemanfaatan realitas virtual (VR) dapat membantu menemukan kesenangan dan aspirasi pribadi (Inamura et al., 2024). Terlebih mengikuti olahraga rekreasi meningkatkan kesehatan psikologis, kebahagiaan, dan hubungan sosial terhadap penduduk muda dan paruh baya (Ma & Li, 2024). Kelancaran dalam aktivitas olahraga rekreasi meningkatkan kebahagiaan mahasiswa terutama pada kepuasan waktu luang yang tinggi (Chen et al., 2025) Pemanfaatan waktu luang keseimbangan antara akademik dan waktu luang serta kualitas ruang publik mempengaruhi kebahagiaan remaja. (E. J. Kim et al., 2024a). Menjadi point dalam bahasan ini adalah lebih baik mengikuti kegiatan aktif untuk mencari kebahagiaan dibandingkan dengan kegiatan pasif seperti bermain game yang akan berefek kurang baik. Keikutsertaan ini menjadi kunci untuk mendapatkan rasa senang.

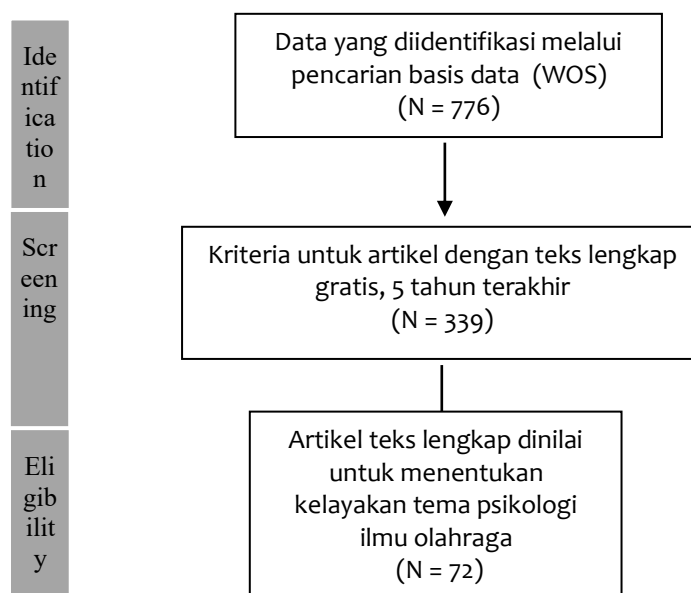
Berdasarkan kajian selanjutnya (Eines et al., 2025) latihan dayung dengan intensitas tinggi mampu meningkatkan suasana hati yang positif, (Villena-Serrano et al., 2020), dan judo meningkatkan kualitas tidur selain keuntungan psikologis (Ouergui et al., 2020). Olahraga elit sering berfokus pada pencapaian tujuan yang menjanjikan kebahagiaan masa depan (Svoboda et al., 2023). Menjadi permasalahan berikutnya adalah olahraga yang untuk prestasi terkadang

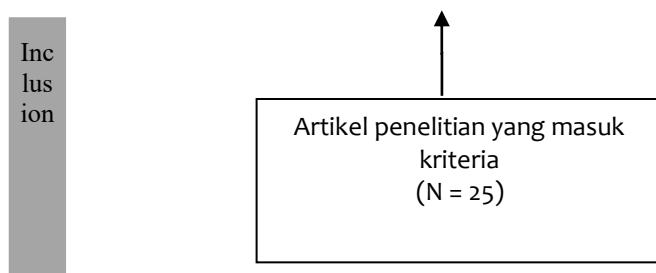
diperlukan pengorbantan yang lebih, meskipun capaian prestasi akan memberikan capaian psikologis yang membanggakan.

berdasarkan kajian ini perlu untuk dibahas tentang pengaruh olahraga terhadap kebahagiaan. Kajian ini literatur review ini masih belum banyak dilakukan. Sehingga penguatan terhadap bukti bahwa olahraga dapat meningkatkan kebahagiaan perlu dikemukakan.

## METODE

Database ilmiah yang di gunakan dalam pencarian penelitian pada penelitian ini adalah *WOS* yang memiliki banyak sumber data mengenai dengan kata kunci pengaruh “Olahraga Dan Kebahagiaan”. Awal ditemukan 776 artikel dibatasi 5 tahun terakhir ditemukan 339 artikel dan hanya 72 artikel yang bertema psikologi dan sport science setelah itu dilakukan pembacaan abstrak dan full paper sehingga ditemukan 25 artikel yang masuk dalam kriteria dan layak untuk dikaji sebagai hasil penelitian. Pencarian Pada penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)*. PRISMA ialah suatu metode yang dirancang untuk membantu para peninjau sistematis dalam melaporkan hasil penelitian secara transparan dan terpercaya (Page et al., 2021)





## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Artikel Olahraga dan Kebahagiaan**

Penulis dan judul	Desain	Tujuan Penelitian	Kesimpulan
How Does Happiness Influence the Loyalty of Karate Athletes? A Model of Structurl Equations From the Constructs: Consumer Satisfaction, Engagement, and Meaningful (Núñez-Barriopedro et al., 2021)	682 anggota federasi di Spanyol.	Menggunakan kuantitatif potong lintang berbasis survei.	Federasi karate peduli menunjukkan bahwa keterlibatan, kepuasan dan kebahagiaan pada anggota sangat penting dalam meningkatkan loyalitas
Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study (Iwon et al., 2021)	(217 peserta 124 wanita) yang dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan tingkat aktivitas	Penelitian ini menggunakan desain longitudinal	Aktivitas fisik seseorang yang teratur dapat meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan harga diri di

	fisik (orang aktif, pemula, dan orang tidak aktif).		kepuasan hidup, dan harga diri setelah 4 minggu.	bandingkan pemula dan yang tidak aktif berolahraga.
The Effects of Sport Activities and Environmentally Sustainable Behaviors on Subjective Well-Being: A Comparison Before and During COVID-19 (Wendtlandt & Wicker, 2021)	Pengambilan sampel praktis n = 412 orang dewasa 18-64 tahun.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan aktivitas olahraga dan perilaku ramah lingkungan selama pandemi, serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif.	Aktivitas olahraga yang berbasis alam dan netral alam secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada orang dewasa (18-64).
Combined Chair-Based Exercises Improve Functional Fitness, Mental Well-Being, Salivary Steroid Balance, and Anti-microbial Activity in Pre-frail Older Women (Furtado et al., 2021)	32 wanita lansia pra-rahapuh dengan rata-rata usia 82,8 tahun.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program latihan gabungan berbasis kursi (CEP) terhadap indikator kesehatan fisik dan mental wanita lansia pra-rahapuh.	Hasil ini menunjukkan program latihan (CEP) 14 MINGGU dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia yang pra-lemah karena latihan ini dapat mengurangi penurunan persepsi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental.
The impact of national music activities on improving long-term care for happiness of elderly	150 orang lansia sebagai responden survei.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan musik nasional, khususnya musik etnik yang	Aktivitas tari perseggi dan musik etnik secara signifikan dapat meningkatkan

people (Zhao et al., 2022)		semu.	digunakan dalam tari persegi, terhadap perawatan jangka panjang dan kebahagiaan lansia di era masyarakat menua.	kesehatan fisik dan kebahagiaan lansia di bandingkan dengan tari segi music biasa.
An exploration of elite Japanese female footballers' acute cultural transition experiences in Europe (Hirose & Meijen, 2022)	sembilan pemain sepak bola wanita elit asal Jepang	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif	Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman akulturasi dan adaptasi budaya yang dialami oleh pemain sepak bola wanita elit Jepang saat berkompetisi di liga profesional Eropa, serta dampak transisi budaya tersebut terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja atletik mereka.	Hasil ini meneliti bahwa pengalaman sembilan pemain wanita sepak bola jepang yang bermain di liga profesional di spanyol dan Portugal.
Association of Latent Mental Health Profiles of Military Officers With Active Sport Participation and Hedonic and Eudaimonic Motives for Sport Participation (Kinoshita et al., 2022)	1.168 perwira dari Angkatan Bersenjata Kanada (CAF)	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara profil kesehatan mental perwira militer dengan tingkat partisipasi olahraga aktif dan motif berolahraga,	Hasil partisipasi olahraga dan modif eudaimonik berperan penting karena terbukti signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental.
Predicting sports	94 peserta yang terdiri	Penelitian menggunakan	Penelitian ini bertujuan untuk	Menunjukkan bahwa lima

performance from well-being: A non-mapping of professional athletes', amateur athletes' and non-athletes' positions (Fruchart & Rulence-Pâques, 2022)	dari tiga kelompok: 24 non-atlet, 44 atlet amatir, dan 26 atlet profesional, yang diminta memprediksi i performa mereka dalam 32 skenario yang melibatkan lima elemen kesejahteraan eudaimonik	n metode kuantitatif	bagaimana individu secara mental mengintegrasikan lima elemen kesejahteraan eudaimonik (keterkaitan, otonomi, kompetensi, vitalitas mental, dan vitalitas fisik) untuk memprediksi tingkat performa olahraga mereka pada awal pertandingan.	elemen kesejahteraan eudaimonik berpengaruh positif terhadap performa atlet.
Cross-Sectional Associations between Playing Sports or Electronic Games in Leisure Time and Life Satisfaction in 12-Year-Old Children from the European Union (Gomez-Baya et al., 2022)	10.626 anak-anak berusia 12 tahun.	Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan pendekatan kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi aktivitas olahraga dan bermain gim elektronik dengan kepuasan hidup pada anak-anak usia 12 tahun di sembilan negara Eropa.	Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak 12 tahun di 9 eropa lebih sering berolahraga karena cenderung lebih Bahagia di dibandingkan bermain game elektronik.
The Impact of Frame Running on Quality of Life in Young Athletes With Mobility Limitations (van Schie et	62 anak dan remaja berusia 6-19 tahun	Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional)	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan kualitas hidup (QoL) pada anak-anak dan remaja dengan keterbatasan	Frame running ini dapat membantu meningkatkan kebahagiaan, kepercayaan diri, dan kualitas hidup

al., 2022)				mobilitas setelah mengikuti olahraga Running.	anak-anak dengan keterbatasan mobilitas.	anak-anak
Have a good day! An experience-sampling study of daily meaningful and pleasant activities (Kreiss & Schnell, 2022)	62 mahasiswa dari sebuah universitas di Austria	menggunakan desain kuantitatif	Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara penilaian terhadap aktivitas harian (berdasarkan makna dan kesenangan) dengan tingkat makna hidup yang dirasakan oleh individu.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penilaian terhadap aktivitas harian (berdasarkan makna dan kesenangan) dengan tingkat makna hidup yang dirasakan oleh individu.	Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas seperti olahraga, musik, komunikasi, dan keintiman di rasa paling bermakna dan paling menyenangkan.	ini
A Moderated Mediation Model of Wellbeing and Competitive Anxiety in Male Marathon Runners (Jaenes et al., 2022)	238 pelari maraton pria yang mengikuti Maraton ke-26 di Sevilla, Spanyol pada tanggal 23 Februari 2020.	Menggunakan desain kuantitatif korelasional.	Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis (PWB) dan kecemasan kompetitif pada pelari maraton.	Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis (PWB) dan kecemasan kompetitif pada pelari maraton.	Hasil ini menunjukkan pada saat lari marathon terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat mengurangi kecemasan.	ini
Physical activity, individual emotions, and prosocial attitudes: The role of citizen identity (Shi et al., 2023)	10.154 peserta Survei Sosial Umum Tiongkok	menggunakan pendekatan kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aktivitas fisik dapat meningkatkan kebahagiaan, menumbuhkan kepercayaan sosial, dan mengurangi tingkat depresi pada masyarakat.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aktivitas fisik dapat meningkatkan kebahagiaan, menumbuhkan kepercayaan sosial, dan mengurangi tingkat depresi pada masyarakat.	Aktivitas fisik secara umum menunjukkan bisa membuat orang-orang di Tiongkok merasa Bahagia, dan lebih percaya pada sesama.	
Even Though We Have Different	17 imigran peserta turnamen	menggunakan pendekatan	Penelitian ini bertujuan mengetahui	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui	Partisipasi imigran dalam	

Colors, We Are All Equal Here": Immigrants building a sense of community and wellbeing through sport participation (Corvino et al., 2023)	Balon Mundial	kualitatif	bagaimana olahraga, khususnya sepak bola, membantu imigran merasa lebih diterima, bahagia, dan memiliki ikatan dengan orang lain.	mengikuti turnamen sepak bola membantu membangun rasa kebersamaan, dan kepercayaan karena berdampak positif pada kebahagiaan.
Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in n=31,818 adults in Scotland (Niven & Strain, 2023)	31.818 orang dewasa berusia 16 tahun ke atas	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana berbagai jenis aktivitas fisik dan perilaku duduk di berbagai situasi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan mental seseorang.	Penelitian ini menemukan bahwa aktivitas fisik seperti berjalan, berkebun dan berolahraga dapat meningkatkan kesejahteraan mental.
Passion for Exercise: Factor structure and its relationship with affects in Brazilian practitioners (da Rocha et al., 2023)	Terdiri dari 2 sampel 460 peserta untuk analisis faktor eksploratori, dan 333 peserta untuk analisis faktor konfirmatori.	menggunakan desain kuantitatif psikometrik	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Skala Gairah untuk Latihan itu valid dan bisa dipercaya dipakai pada orang yang rutin berolahraga.	Latihan fisik yang teratur bertujuan meningkatkan kebahagiaan terutama di lakukan dengan semangat yang kuat.
The	404	menggunakan	Penelitian ini	Hasil ini

relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese university students: the mediating roles of perceived health, social support and self-esteem (Liao et al., 2023)	mahasiswa	n	pendekatan kuantitatif	bertujuan untuk mengetahui apakah aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kesehatan yang dirasakan, dukungan sosial, dan harga diri.	menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa karena melalui dukungan sosial, kesehatan, dan harga diri.
Impact of sports participation on life satisfaction among internal migrants in China: The chain mediating effect of social interaction and self-efficacy (Kan & Xie, 2024)	579 responden		menggunakan pendekatan kuantitatif	Bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh partisipasi olahraga terhadap kepuasan hidup migran internal, serta menjelaskan bagaimana proses atau mekanisme psikologis dan sosial yang terjadi di dalamnya.	Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga, baik dalam melakukan latihan fisik karena meningkatkan kepuasan hidup migran internal yang ada di tiongkok.
Promoting mental wellbeing among youth Australian Rules footballers through a model of continuous improvement (Couston et al., 2024)	608 muda	atlet	Menggunakan desain kuantitatif deskriptif komperatif	Bertujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan mental atlet muda serta membandingkannya dengan remaja pada umumnya.	Hasil ini meneliti kesejahteraan mental atlet muda 16-19 tahun australia menunjukkan bahwa seorang atlet terutama pria merasa Bahagia di banding kan

					yang bukan atlet.
Busy as a bee': a qualitative dual analysis of life fulfillment among Norwegian competitive recreational athlete mothers in endurance sports (Johansen et al., 2024)	6 wanita berusia 35–46 tahun	menggunakan desain kualitatif eksploratif	Bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana para ibu atlet membentuk makna dan menemukan kesejahteraan psikologis melalui aktivitas olahraga.		Hasil ini menunjukkan bahwa olahraga sangat bermakna dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu ibu atlet norwegia.
Examining the relationship between different physical activities and health and well-being in middle-aged and older men: An isotemporal substitution analysis (Blake et al., 2024)	1019 pria yang berusia 35 tahun	Menggunakan desain kuantitatif potong lintang	Bertujuan mengetahui hubungan antara berbagai jenis aktivitas fisik dengan kesehatan dan kesejahteraan yang dinilai sendiri pada pria paruh baya dan pria lanjut usia,		Aktivitas fisik seperti bersepeda dapat meningkatkan kesehatan dan kepuasan hidup pada pria paruh baya.
Life Satisfaction and Subjective Well-Being on the Road to Happiness: An Application of Structural Equation Modeling (Somoğlu et al., 2025)	400 mahasiswa jurusan ilmu olahraga	menggunakan desain kuantitatif survei korelasional.	Bertujuan untuk menguji seberapa kuat hubungan antara vitalitas subjektif, kepuasan hidup, dan kebahagiaan pada atlet mahasiswa.		Hasil ini menunjukkan bahwa atlet mahasiswa memiliki kepuasan hidup dan berkontribusi, secara signifikan di temukan kebahagiaan.
Walking Football	120 peserta usia 60	Menggunakan desain	Bertujuan untuk mengetahui		Hasil ini menunjukkan

Programme for Elderly People: Study Protocol (Pisà-Canyelles et al., 2025)	tahun	kuantitatif eksperimental	apakah program Walking Football dapat meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki komposisi tubuh, dan meningkatkan kualitas hidup serta kebahagiaan pada orang dewasa yang lebih tua.	bahwa program walking football dapat meningkatkan kebugaran fisik, komposisi tubuh, dan kebahagiaan pada lansia di atas 60 tahun.
Performance tracking in female youth soccer through wearables and subjective assessments (Kranzinger et al., 2025)	Sebanyak 46 pemain sepak bola remaja (tim U17 dan U20)	menggunakan desain kohort observasional longitudinal	Bertujuan untuk melihat bagaimana perasaan pemain setelah latihan, seperti seberapa berat dan seberapa bahagia mereka.	Penelitian ini menunjukkan semakin intens latihan semakin baik performa pemain cenderung akan merasa Bahagia.
The impact of Tai Chi on emotional regulation efficacy and subjective wellbeing in the elderly and the mediating mechanism (Wang et al., 2025)	60 lansia	menggunakan desain eksperimental acak	Bertujuan untuk menilai apakah pelatihan Tai Chi sederhana dapat meningkatkan efikasi regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada lansia,	latihan tai chi selama 8 minggu bagus meningkatkan kebahagiaan dan kemampuan dalam mengatur emosi pada lansia.

Kajian ini menunjukkan bahwa konsistensi seseorang dalam berolahraga dapat berpengaruh positif terhadap kebahagiaan dan semua kelompok usia oleh karena itu terdapat 4 artikel yang membahas pada hasil olahraga dan kebahagiaan pada remaja (Couston et al., 2024; Gomez-Baya et al., 2022; Kranzinger et al., 2025; van Schie et al., 2022), dan 14 artikel yang membahas hasil olahraga dan kebahagiaan pada dewasa. (Corvino et al., 2023; Fruchart & Rulence-Pâques,

2022; Hirose & Meijen, 2022; Iwon et al., 2021; Jaenes et al., 2022; Kan & Xie, 2024; Kinoshita et al., 2022; Kreiss & Schnell, 2022; Liao et al., 2023; Niven & Strain, 2023; Núñez-Barriopedro et al., 2021; Shi et al., 2023; Somoglu et al., 2025; Wendtlandt & Wicker, 2021) dan 7 artikel yang membahas hasil olahraga pada orang tua (Blake et al., 2024; da Rocha et al., 2023; Furtado et al., 2021; Johansen et al., 2024; Pisà-Canyelles et al., 2025; Wang et al., 2025; Zhao et al., 2022). Secara keseluruhan konsistensi dalam berolahraga dapat mengidentifikasi bahwa olahraga merupakan faktor yang universal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dan artikel tersebut membahas tentang bagaimana olahraga menyebabkan orang menjadi merasa Bahagia dan juga membahas bagaimana olahraga pada kebahagiaan remaja,dewasa,dan orang tua.

#### -Hasil olahraga dan kebahagiaan pada remaja

Sekelompok anak anak 12 tahun di 9 eropa lebih sering berolahraga karena cenderung lebih Bahagia di bandingkan bermain game elektronik. (Gomez-Baya et al., 2022) dan kegiatan frame running dapat membantu meningkatkan kebahagiaan, kepercayaan diri, dan kualitas hidup anak anak dengan keterbatasan mobilitas. (van Schie et al., 2022). Selain itu penelitian ini menunjukkan semakin intens latihan semakin baik peforma maka pemain cenderung akan merasa Bahagia. (Kranzinger et al., 2025). Oleh karena itu atlet muda 6-19 tahun di Australia menunjukkan bahwa seorang atlet terutama pria merasa Bahagia di banding kan yang bukan atlet. (Couston et al., 2024).

#### -Hasil olahraga dan kebahagiaan pada dewasa

Aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dalam berolahraga (Iwon et al., 2021). Dan olahraga berbasis alam dan netral alam juga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada orang dewasa (18-64) (Wendtlandt & Wicker, 2021) partisipasi dalam olahraga, di sepak bola professional, seperti di spayol dan portugal dapat membantu dan membangun makna hidup dan memperkuat kesejahteraan mental (Hirose & Meijen, 2022; Kinoshita et al., 2022). Selain itu kegiatan seperti olahraga, musik, komunikasi memberikan makna yang menyenangkan (Kreiss &

Schnell, 2022). Dan aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan, berkebun dan berolahraga dapat meningkatkan kesejahteraan mental, kesehatan dan harga diri (Liao et al., 2023; Niven & Strain, 2023) atlet mahasiswa secara signifikan cenderung lebih Bahagia dan puas dengan hidupnya. (Somoglu et al., 2025). Dan federasi karate peduli menunjukkan bahwa menilai kebahagiaan anggota penting untuk menjaga loyalitas (Núñez-Barriopedro et al., 2021) selain itu olahraga seperti marathon dan partisipasi dalam mengikuti turnamen sepak bola dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, rasa kebersamaan yang menunjukkan bahwa berpengaruh positif pada performa atlet (Corvino et al., 2023; Fruchart & Rulence-Pâques, 2022; Jaenes et al., 2022; Kan & Xie, 2024; Shi et al., 2023)

-Hasil olahraga dan kebahagiaan pada orang tua

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga membuat orang lanjut usia lebih bahagia dan sehat. Karena itu program latihan (CEP) Combined Exercise Program selama 14 minggu terbukti bisa menurunkan stres dan membuat para lansia lebih bahagia (Furtado et al., 2021). Menari dengan musik etnik dapat meningkatkan kebugaran dan kebahagiaan pada lansia (Zhao et al., 2022) dan bagi ibu-ibu atlet yang berada di Norwegia, bahwa olahraga dapat memberi makna hidup dan rasa Bahagia (Johansen et al., 2024) Sementara bagi pria paruh baya aktivitas bersepeda dapat meningkatkan kesehatan dan kepuasan hidup (Blake et al., 2024) dan kegiatan seperti walking football dan tai chi juga membantu lansia menjadi lebih bugar, bahagia dan mampu mengatur emosi dengan baik (Pisà-Canyelles et al., 2025; Wang et al., 2025) secara keseluruhan rutin berolahraga dengan semangat dapat membuat hidup lebih sehat dan Bahagia (da Rocha et al., 2023)

Kajian penelitian terhadap olahraga dan kebahagiaan (rasa Bahagia) ternyata meyakinkan bahwa keikutsertaan dalam berolahraga menyebabkan keterlibatan itu menjadi Bahagia. Hal ini terbukti, 4 Artikel untuk remaja, 14 untuk orang dewasa dan 7 Untuk orang tua. Kesemua artikel tersebut menyatakan hasil yang sama, yaitu berpengaruh positif terhadap Bahagia.

Kajian membuktikan kaitan antara olahraga dan bahagia ini menyatakan; olahraga pasif seperti menonton dan membicarakan olahraga berhubungan positif pada kebahagiaan individu (Lera-López et al., 2021) kebahagiaan sebagai dimensi kognitif karena kesejahteraan berperan penting dalam menentukan persepsi kesehatan seseorang di ekuador (Acosta-González & Marcenaro-Gutiérrez, 2021). Kajian relevan ini menyebutkan bahwa remaja yang aktif beraktivitas akan memiliki penyesuaian diri dan kesejahteraan yang lebih baik di bandingkan remaja yang pasif (Martins et al., 2020), mengikuti organisasi federasi karate berpengaruh kuat pada kepuasan dan kepercayaan atlet meningkatkan kebahagiaan loyalitas, (Cuesta-Valiño et al., 2023). Sebagai akibat dari keikutsertaan ini tingkat antusiasme baik itu kognitif, emosional dan perilaku berpengaruh positif karena dapat meningkatkan kebahagiaan individu dan kualitas hidup

Olahraga sepak bola adalah tontonan yang paling populer di dunia sehingga dapat meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan (Robinson et al., 2023) Sepak bola memberikan nilai sosial dan kesejahteraan lebih besar bagi wanita (Downward et al., 2024) Menonton acara olahraga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dengan efek interaksi sosial lebih kuat. (Guo et al., 2024), mindfulness dan refocusing membantu atlet melihat tantangan secara positif, meningkatkan emosi menyenangkan, dan mengurangi kecemasan. (Robazza et al., 2024). kepuasan waktu luang, dalam beraktivitasn meningkatkan kepuasan dan kebijakan mempengaruhi kebahagiaan lansia. (E. J. Kim et al., 2024b), menonton olahraga langsung beberapa kali setahun meningkatkan kebahagiaan orang dewasa lebih tua terutama bagi laki-laki. (Kawaguchi et al., 2025). Mengadiri acara olahraga langsung dapat meningkatkan kepuasan hidup dan rasa hidup yang bermakna. (Keyes et al., 2023),

Aktivitas rekreasi positif meningkatkan kebahagiaan seperti olahraga, kegiatan sosial, dan budaya, dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa (J. Kim et al., 2024), terjadi juga terhadap remaja di zelandia Baru (Wilson et al., 2022) seni (Keyes et al., 2024), seni dan budaya. (Choe & Baek, 2023). baik atlet ataupun non atlet (Aguiar-Noury et al., 2024), dengan

bersepeda (Kruger & Venter, 2020), hanya sekedar pernafasan singkat pada fisioterapi konvensional pada meningkatkan keseimbangan kebahagiaan (Ramalingam et al., 2023). Remaja menemukan kebahagiaan terkait keluarga, hobi, dan olahraga, menekankan peran hubungan sosial dan aktivitas pilihan. (Freire et al., 2025). olahraga rekreasi solo meningkatkan kebahagiaan hedonistik dan eudaimonik, termasuk kemandirian, pertumbuhan pribadi, refleksi diri (Jeong, 2025). Telah banyak sekali terbukti bahwa keikutsertaan dalam olahraga ataupun organisasi memberikan pengaruh positif secara psikologis, teristimewa adalah rasa bahagia.

Kajian ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran tubuh sangat berhubungan positif pada kebahagiaan lansia di taiwan (Lin et al., 2020). Berbagai cabang olahraga jika diikuti dengan sukarela maka akan menimbulkan pengaruh positif secara psikologis (bahagia ataupun sejahtera) (Frey & Gullo, 2021), di antaranya; pickleball (A. C. H. Kim et al., 2021), kegiatan lari 5 kilo dapat membantu penyakit penderita kardiovaskular meningkatkan kebugaran fisik dan kebahagiaan (Haake et al., 2023), golf berfokus (Brady, 2023). Pelari ultra trail (Hallez et al., 2023), maraton menjadi sarana ekspresi diri (Du & Zheng, 2023).

Keikutsertaan dalam olahraga secara teratur akan meningkatkan produksi dopamin dapat mengurangi stres, kecemasan dan depresi serta meningkatkan kebahagiaan, (Zulkarnain et al., 2024). selain itu memantau kondisi fisik, tingkat obesitas, dan kesejahteraan pada remaja bisa meningkatkan kebahagiaan untuk hidup generasi muda (Mendoza-Muñoz et al., 2020).

## **SIMPULAN**

Bahagia adalah rasa subyektif identik dengan rasa senang. Kajian review artikel ini membuktikan bahwa dengan mengikuti olahraga dan aktivitas fisik akan memberikan pengaruh terhadap munculnya Bahagia secara psikologis. Hal ini terbukti dari 25 Artikel yang ditemukan 100% menyebabkan rasa senang atau Bahagia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada rekan penulis yang membantu menyelesaikan naskah ini dan juga kepada pemberi dana penelitian yang sudah memberi dana finansial sehingga dapat terlaksana dalam pembuatan artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Acosta-González, H. N., & Marcenaro-Gutiérrez, O. D. (2021). The Relationship Between Subjective Well-Being and Self-Reported Health: Evidence from Ecuador. *Applied Research in Quality of Life*, *16*(5), 1961–1981. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09852-z>
- Aguiar-Noury, A., Frick, B., & Risch, N. (2024). The relationship between life satisfaction and risk preferences of couch potatoes, recreational and elite athletes: the impact of mental dispositions and attitudes. *Frontiers in Behavioral Economics*, *3*. <https://doi.org/10.3389/frbhe.2024.1472427>
- Armbrecht, J., & Andersson, T. D. (2020). The event experience, hedonic and eudaimonic satisfaction and subjective well-being among sport event participants. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, *12*(3), 457–477. <https://doi.org/10.1080/19407963.2019.1695346>
- Badri, M., Al Khaili, M., Aldhaferi, H., Yang, G., Al Bahar, M., & Al Rashdi, A. (2022). Examining the structural effect of working time on well-being: Evidence from Abu Dhabi. *Social Sciences and Humanities Open*, *6*(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100317>
- Blake, H. T., Crozier, A. J., Buckley, J. D., & Stenner, B. J. (2024). Examining the relationship between different physical activities and health and well-being in middle-aged and older men: an isotemporal substitution analysis. *BMJ OPEN SPORT & EXERCISE MEDICINE*, *10*(3), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001875> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Brady, A. (2023). Using Positive Psychology and Character Strengths To Support GolfeBrady, A. (2023). Using Positive Psychology and Character Strengths To Support Golfers' Development and Longevity Within the Game. In *The Psychology of Golf Performance Under Pressure* (pp. . In *The Psychology of Golf Performance Under Pressure* (pp. 7–20). <https://doi.org/10.4324/9781003299042-2>
- Chen, F., Li, J., Yu, H. C., Chen, P., & Xia, Y. (2025). The impact of fluency in college students' leisure sports on happiness: The moderating role of leisure satisfaction. *Environment and Social Psychology*, *10*(4). <https://doi.org/10.59429/esp.v10i4.3594>

- Choe, Y., & Baek, J. (2023). Unlocking Happiness: Assessing the Monetary Value of Leisure Activities on Subjective Well-Being. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(21). <https://doi.org/10.3390/healthcare11212884>
- Choi, M. K., & Yang, C. H. (2020). The relationship between maniac types and leisure satisfaction among participants in marine leisure sports. *International Journal of Advanced Science and Technology*, *29*(4 Special Issue), 106–114.
- Corvino, C., Martinez-Damia, S., Belluzzi, M., Marzana, D., & D'Angelo, C. (2023). “Even Though We Have Different Colors, We Are All Equal Here”: Immigrants building a sense of community and wellbeing through sport participation. *JOURNAL OF COMMUNITY PSYCHOLOGY*, *51*(1), 201–218. <https://doi.org/10.1002/jcop.22897>
- Couston, N., Hoare, E., & Hall, K. (2024). Promoting mental wellbeing among youth Australian Rules footballers through a model of continuous improvement. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1189933> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Cuesta-Valiño, P., Loranca-Valle, C., Núñez-Barriopedro, E., & Penelas-Leguía, A. (2023). Model based on service quality, satisfaction and trust, the antecedents of federated athletes' happiness and loyalty. *Journal of Management Development*, *42*(6), 501–513. <https://doi.org/10.1108/JMD-02-2023-0056>
- da Rocha, R. M. A., Romano, A. R., & Peixoto, E. M. (2023). Passion for Exercise: Factor structure and its relationship with affects in Brazilian practitioners. *PSYCHOLOGICA*, *66*(2). [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_66\\_2](https://doi.org/10.14195/1647-8606_66_2) WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Downward, P., Wicker, P., & Thormann, T. F. (2024). The Well-Being and Social Value of Playing Soccer for Women and Men. *Journal of Sports Economics*, *25*(8), 1003–1024. <https://doi.org/10.1177/15270025241233552>
- Du, J., & Zheng, G. (2023). Sports Tourism Sustainability in Times after COVID-19: Analysis of the Behavior of Participatory Event Consumers. *Sustainability (Switzerland)*, *15*(12). <https://doi.org/10.3390/su15129796>
- Eines, K., Tesler, R., Birk, R., Giladi, A., Dunskey, A., Alian, N., Gonen, L., & Barak, S. (2025). The Effects of the Mamanet Cachibol League Intervention Program on Perceived Health Status, Mental Health, and Healthy Lifestyle Among Arab Women. *Healthcare (Switzerland)*, *13*(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare13020169>
- Freire, T., Ramos, A., Raposo, B., & Hartel, J. (2025). Visual Representations of

- Happiness in Portuguese Adolescents †. *Adolescents*, 5(2).  
<https://doi.org/10.3390/adolescents5020026>
- Frey, B. S., & Gullo, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal of Sports Economics*, 22(4).  
<https://doi.org/10.1177/1527002520985667>
- Fruchart, E., & Rulence-Pâques, P. (2022). Predicting sports performance from well-being: A mapping of professional athletes', amateur athletes' and non-athletes' positions. *EUROPEAN REVIEW OF APPLIED PSYCHOLOGY-REVUE EUROPEENNE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUEE*, 72(6).  
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100793>
- Furtado, G. E., Letieri, R. V, Silva-Caldo, A., Trombeta, J. C. S., Monteiro, C., Rodrigues, R. N., Vieira-Pedrosa, A., Barros, M. P., Cavaglieri, C. R., Hogervorst, E., Teixeira, A. M., & Ferreira, J. P. (2021). Combined Chair-Based Exercises Improve Functional Fitness, Mental Well-Being, Salivary Steroid Balance, and Anti-microbial Activity in Pre-frail Older Women. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.564490> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Gomez-Baya, D., Sarmiento, H., Nicoletti, J. A., & Garcia-Moro, F. J. (2022). Cross-Sectional Associations between Playing Sports or Electronic Games in Leisure Time and Life Satisfaction in 12-Year-Old Children from the European Union. *EUROPEAN JOURNAL OF INVESTIGATION IN HEALTH PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 12(8), 1050–1066.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe12080075> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Guo, J., Yang, H., & Zhang, X. (2024). How watching sports events empowers people's sense of wellbeing? The role of chain mediation in social interaction and emotional experience. *Frontiers in Psychology*, 15.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1471658>
- Haake, S., Johnson, T. W., Bourne, J., Quirk, H., & Bullas, A. (2023). Parkrun as self-managed cardiac rehabilitation: Secondary analysis of a cross-sectional survey of parkrun in the UK. *Open Heart*, 10(2).  
<https://doi.org/10.1136/openhrt-2023-002355>
- Hallez, Q., Paucsik, M., Tachon, G., Shankland, R., Marteau-Chasserieau, F., & Plard, M. (2023). How physical activity and passion color the passage of time: A response with ultra-trail runners. *Frontiers in Psychology*, 13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.934308>
- Hirose, K., & Meijen, C. (2022). An exploration of elite Japanese female

footballers' acute cultural transition experiences in Europe. *SCIENCE AND MEDICINE IN FOOTBALL*, 6(5), 660–667. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2133161> WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED)

Inamura, T., Gotoh, R., & Matsumoto, M. (2024). Development of a Virtual Travel System to Enhance the Discovery of Aspiration and Pleasure. *Proceedings - 2024 IEEE 48th Annual Computers, Software, and Applications Conference, COMPSAC 2024*, 2060–2064. *Proceedings - 2024 IEEE 48th Annual Computers, Software, and Applications Conference, COMPSAC 2024*, 2060–2064. <https://doi.org/10.1109/COMPSAC61105.2024.00329>

Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678> WE - Social Science Citation Index (SSCI)

Jaenes, J. C., Alarcón, D., Trujillo, M., Méndez-Sánchez, M. D., León-Guereño, P., & Wilczynska, D. (2022). A Moderated Mediation Model of Wellbeing and Competitive Anxiety in Male Marathon Runners. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.800024> WE - Social Science Citation Index (SSCI)

Jeong, Y. (2025). Discovering happiness in solo leisure sports: a phenomenological exploration of independent participation. *Leisure Studies*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2025.2522422>

Johansen, B. T., Nordnes, E. S., & Solstad, B. E. (2024). “Busy as a bee”: a qualitative dual analysis of life fulfillment among Norwegian competitive recreational athlete mothers in endurance sports. *QUALITATIVE RESEARCH IN SPORT EXERCISE AND HEALTH*, 16(1), 102–115. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2243969>

Kan, B. B., & Xie, Y. (2024). Impact of sports participation on life satisfaction among internal migrants in China: The chain mediating effect of social interaction and self-efficacy. *ACTA PSYCHOLOGICA*, 243. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104139>

Kawaguchi, K., Ide, K., Kanamori, S., Tsuji, T., & Kondo, K. (2025). Watching sports and happiness among older adults in Japan: The JAGES cohort study. *PLoS ONE*, 20(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320213>

Keyes, H., Gradidge, S., Forwood, S. E., Gibson, N., Harvey, A., Kis, E., Mutsatsa, K., Ownsworth, R., Roeloffs, S., & Zawisza, M. (2024). Creating

- arts and crafting positively predicts subjective wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>
- Keyes, H., Gradidge, S., Gibson, N., Harvey, A., Roeloffs, S., Zawisza, M., & Forwood, S. (2023). Attending live sporting events predicts subjective wellbeing and reduces loneliness. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.989706>
- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623–1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2024a). Determinants of the happiness of adolescents: A leisure perspective. *PLoS ONE*, 19(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301843>
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2024b). Leisure and Happiness of the Elderly: A Machine Learning Approach. *Sustainability (Switzerland)*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/su16072730>
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students? *World Leisure Journal*, 66(1), 12–25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>
- Kinoshita, K., MacIntosh, E., & Sato, S. (2022). Association of Latent Mental Health Profiles of Military Officers With Active Sport Participation and Hedonic and Eudaimonic Motives for Sport Participation. *SPORT EXERCISE AND PERFORMANCE PSYCHOLOGY*, 11(3), 353–368. <https://doi.org/10.1037/spy0000291>
- Kranzinger, S., Kranzinger, C., Kremser, W., & Duemler, B. (2025). Performance tracking in female youth soccer through wearables and subjective assessments. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1627820> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Kreiss, C., & Schnell, T. (2022). Have a good day! An experience-sampling study of daily meaningful and pleasant activities. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.977687> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Kruger, S., & Venter, D. (2020). I can't buy happiness but could own a motorcycle: Does leisure life matter? *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 9(4), 469–483. <https://doi.org/10.46222/ajhtl.19770720-31>

- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. M. (2021). Is Passive Sport Engagement Positively Associated with Happiness? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 195–218. <https://doi.org/10.1111/aphw.12227>
- Liao, T. Z., Yin, Y. J., Hu, X. Y., Tang, S. Z., & Shim, Y. (2023). The relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese university students: the mediating roles of perceived health, social support and self-esteem. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1280404> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Lin, Y. T., Chen, M. C., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145235>
- Ma, L., & Li, L. (2024). The Impact of Leisure Sports Activities on The Psychological Health of The Public. *Revista de Psicología Del Deporte*, 33(3), 62–72.
- Martins, P. C., Oliveira, V. H., Mendes, S. M., & Fernández-Pacheco, G. (2020). After-school time use of urban adolescents: Effects on achievement, problem behaviors, and happiness. *Journal of Leisure Research*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1785977>
- Mendoza-Muñoz, M., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J., Muñoz-Bermejo, L., Garcia-Gordillo, M. Á., & Carlos-Vivas, J. (2020). Well-being, obesity and motricity observatory in childhood and youth (WOMO): A study protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062129>
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Teixeira, A., & Brito-Costa, S. (2023). Relationships between Informal Sports Leadership and Emotional Intelligence: A Cross-Sectional Study. *Sustainability (Switzerland)*, 15(19). <https://doi.org/10.3390/su151914571>
- Niven, A. G., & Strain, T. (2023). Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in n=31,818 adults in Scotland. *MENTAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556>
- Núñez-Barriopedro, E., Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P., & Ravina-Ripoll, R. (2021). How Does Happiness Influence the Loyalty of Karate Athletes? A Model of Structural Equations From the Constructs: Consumer

Satisfaction, Engagement, and Meaningful. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653034> WE - Social Science Citation Index (SSCI)

Ouergui, I., Franchini, E., Selmi, O., Levitt, D. E., Chtourou, H., Bouhlel, E., & Ardigo, L. P. (2020). Relationship between perceived training load, well-being indices, recovery state and physical enjoyment during judo-specific training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207400>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. In *BMJ* (Vol. 372). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Pisà-Canyelles, J., Mendoza-Muñoz, M., Siquier-Coll, J., & Pérez-Gómez, J. (2025). Walking Football Programme for Elderly People: Study Protocol. *SPORTS*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/sports13050149> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)

Ramalingam, V., Cheong, S. K., & Lee, P. F. (2023). Effect of six-week short-duration deep breathing on young adults with chronic ankle instability—a pilot randomized control trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00758-5>

Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2024). Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions: a multi-states theory approach. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1521613>

Robinson, M. A., Davis, M. C., & Unsworth, K. L. (2023). Expectation-achievement gaps and satisfaction in World Cup football supporters: a quasi-experiment. *European Sport Management Quarterly*, 23(5), 1304–1327. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.2007278>

Shi, W. J., Zhu, X. B., Shi, J. F., Xu, L. J., & Jiang, W. Y. (2023). Physical activity, individual emotions, and prosocial attitudes: The role of citizen identity. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 51(3). <https://doi.org/10.2224/sbp.12224> WE - Social Science Citation Index (SSCI)

Shimamoto, K. (2020). Effects of leisure activities on happiness in the case of Japan. *Regional Science Inquiry*, 12(1), 11–22.

- Somoglu, M. B., Yazici, O. F., Paktas, Y., & Isbilir, E. (2025). Life Satisfaction and Subjective Well-Being on the Road to Happiness: An Application of Structural Equation Modeling. *RESEARCH IN SPORT EDUCATION AND SCIENCES*, 27(1), 12–23. <https://doi.org/10.62425/rses.1526877> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Svoboda, S., Kohli, T., & Steptoe, K. (2023). Acceptance-Based Approaches for Optimal Performance Experiences. In *The Psychology of Golf Performance Under Pressure* (pp. 51–67). <https://doi.org/10.4324/9781003299042-5>
- van Schie, P. E. M., van Eck, M., Bonouvrie, L. A., Bos, A., & Buizer, A. I. (2022). The Impact of Frame Running on Quality of Life in Young Athletes With Mobility Limitations. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.839285> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Analysis of the subjective well-being of the player of paddle. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(1), 29–38.
- Wang, S. G., Huang, Y. C., Si, X. Y., Zhang, H. K., Zhai, M. L., Fan, H. X., & Ding, L. (2025). The impact of Tai Chi on emotional regulation efficacy and subjective wellbeing in the elderly and the mediating mechanism. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550174> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Wendtlandt, M., & Wicker, P. (2021). The Effects of Sport Activities and Environmentally Sustainable Behaviors on Subjective Well-Being: A Comparison Before and During COVID-19. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.659837> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Wilson, O. W. A., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., Millar, S. K., Ferkins, L., Hinckson, E., Hapeta, J., Sam, M., & Richards, J. (2022). The Value of Sport: Wellbeing Benefits of Sport Participation during Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148579>
- Zhao, X. A., Qi, N., Long, H. Z., & Yang, S. (2022). The impact of national music activities on improving long-term care for happiness of elderly people. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009811> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Zulkarnain, Fitria, R., Asnaini, & Hasanah, U. (2024). Physiology Sport Approaches: The Role of Walking in Dopamine Stimulation for

Transforming Habits and Mental Health. *Journal of Coaching and Sports Science*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.58524/jcss.v3i2.526>