



Psikologi Kebahagiaan

MELALUI OLAHRAGA REKREASI

Damaris Marlissa, S.Pd., M.Pd

Psikologi Kebahagiaan

MELALUI OLAHRAGA REKREASI

Damaris Marlissa, S.Pd., M.Pd

PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN MELALUI OLAHRAGA REKREASI

Penulis:

Damaris Marlissa, S.Pd., M.Pd

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Neneng Sri Wahyuni

ISBN:

978-634-246-480-9

Cetakan Pertama:

Desember, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Berangkat dari kebutuhan masyarakat modern untuk mencapai kesejahteraan yang lebih holistik, buku *“Psikologi Kebahagiaan melalui Olahraga Rekreasi”* disusun sebagai upaya menghadirkan pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara aktivitas fisik non-kompetitif dan kesejahteraan psikologis. Olahraga rekreasi tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang penting bagi individu untuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta membangun koneksi sosial yang sehat.

Buku ini disajikan dengan pendekatan yang ringkas namun tetap berbasis kajian ilmiah, sehingga dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa, peneliti, pendidik, maupun praktisi olahraga. Pemaparan konsep dilakukan secara sistematis untuk membantu pembaca memahami mekanisme psikologis yang bekerja di balik pengalaman kebahagiaan yang muncul melalui aktivitas rekreasi.

Penulis berharap kehadiran buku ini dapat menjadi referensi yang relevan dan aplikatif dalam pengembangan ilmu psikologi olahraga, sekaligus mendorong pembaca untuk memanfaatkan olahraga rekreasi sebagai strategi praktis dalam meningkatkan kualitas hidup.

Merauke,

Damaris Marlissa, S.Pd., M.Pd

SINOPSIS

Buku "*Psikologi Kebahagiaan melalui Olahraga Rekreasi*" mengajak pembaca memahami bagaimana aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan dapat menjadi kunci dalam membangun kebahagiaan jangka panjang. Berlandaskan penelitian psikologi dan ilmu olahraga, buku ini mengungkap bahwa olahraga rekreasi tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mampu memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, meningkatkan energi positif, serta memperkuat hubungan sosial.

Melalui pembahasan yang mudah dipahami, pembaca diajak mengenal berbagai jenis olahraga rekreasi mulai dari aktivitas outdoor, permainan kelompok, hingga olahraga berbasis *mindfulness* beserta manfaat psikologis yang menyertainya. Buku ini juga menjelaskan mekanisme ilmiah di balik munculnya rasa bahagia setelah bergerak, serta memberikan panduan praktis untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya hidup.

Ditujukan bagi mahasiswa, praktisi olahraga, pemerhati kesehatan mental, maupun masyarakat umum, buku ini menjadi jembatan antara teori psikologi kebahagiaan dan praktik olahraga rekreasi sehari-hari. Dengan pendekatan yang inspiratif, buku ini membantu pembaca menemukan keseimbangan, ketenangan, dan kebahagiaan melalui aktivitas yang sederhana bergerak secara rekreatif.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
SINOPSIS	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN DAN KONSEP DASAR KEBAHAGIAAN.....	1
A. Definisi Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi	1
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	5
C. Teori-Teori Kebahagiaan Positif	8
D. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kebahagiaan	11
BAB 2 PSIKOLOGI OLAHRAGA REKREASI	15
A. Definisi dan Ruang Lingkup Olahraga Rekreasi	15
B. Psikologi dalam Aktivitas Fisik dan Rekreasi	18
C. Motivasi dalam Melakukan Olahraga Rekreasi	19
D. Pengaruh Lingkungan Rekreasi terhadap Kesejahteraan Psikologis	22
BAB 3 OLAHRAGA REKREASI DAN PENGURANGAN STRES.....	25
A. Stres: Definisi, Penyebab, dan Dampaknya	25
B. Aktivitas Fisik sebagai Strategi Coping Stres	27
C. Manfaat Fisiologis Olahraga dalam Mengurangi Stres.....	28
D. Studi Kasus: Olahraga Rekreasi sebagai Terapi Stres	30
E. Teknik Relaksasi dalam Olahraga Rekreasi.....	32
BAB 4 KESEIMBANGAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA REKREASI	37
A. Konsep Work-Life Balance dalam Psikologi Positif.....	37
B. Peran Olahraga Rekreasi dalam Keseimbangan Hidup	39
C. Olahraga Rekreasi sebagai Sarana Me Time	45
D. Efek Keseimbangan Hidup terhadap Kebahagiaan Individu.....	48
BAB 5 OLAHRAGA REKREASI DAN INTERAKSI SOSIAL.....	53
A. Pentingnya Interaksi Sosial untuk Kesejahteraan Mental	53
B. Olahraga Rekreasi sebagai Sarana Sosialisasi.....	56
C. Aktivitas Kelompok dalam Membangun Dukungan Sosial	57
D. Studi Kasus: Komunitas Olahraga Rekreasi dan Dampaknya	59
E. Kegiatan Olahraga Rekreasi Antar Generasi.....	62

BAB 6 PENGARUH OLAHRAGA REKREASI TERHADAP KUALITAS HIDUP	67
A. Konsep Kualitas Hidup dalam Perspektif Psikologi.....	67
B. Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan dan Mental	75
C. Hubungan Olahraga Rekreasi dan Kepuasan Hidup.....	77
D. Olahraga Rekreasi bagi Kelompok Rentan (Anak-anak, Lansia, Disabilitas)	84
BAB 7 JENIS-JENIS OLAHRAGA REKREASI DAN MANFAATNYA	91
A. Olahraga Air: Renang, Kayaking, dan Selancar	91
B. Olahraga Alam: Mendaki, Berkemah, dan Bersepeda.....	98
C. Olahraga Permainan: Badminton, Tenis Meja, dan Bola Voli Santai	103
D. Olahraga Kesehatan: Yoga, Tai Chi, dan Senam Rekreasi.....	110
BAB 8 OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN MENTAL.....	121
A. Aktivitas Fisik dan Pelepasan Endorfin	121
B. Hubungan Olahraga Rekreasi dan Penurunan Gejala Depresi	124
C. Olahraga Rekreasi sebagai Sarana Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	128
D. Terapi Psikologis Berbasis Olahraga Rekreasi	130
BAB 9 IMPLEMENTASI OLAHRAGA REKREASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	135
A. Tips Memulai Olahraga Rekreasi yang Menyenangkan.....	135
B. Tantangan dan Hambatan dalam Berolahraga Rekreasi	137
C. Membentuk Kebiasaan Positif Melalui Aktivitas Fisik	139
D. Program Olahraga Rekreasi di Sekolah dan Tempat Kerja	141
E. Membangun Komunitas Olahraga Rekreasi	142
BAB 10 PENUTUP DAN REFLEKSI KEBAHAGIAAN MELALUI OLAHRAGA	147
A. Ringkasan Manfaat Psikologis Olahraga Rekreasi	147
B. Refleksi Kebahagiaan Individu dalam Aktivitas Rekreasi.....	148
C. Rekomendasi Kebijakan Promosi Olahraga Rekreasi	149
D. Masa Depan Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	150
REFERENSI	153
PROFIL PENULIS	182

BAB 1

PENDAHULUAN DAN

KONSEP DASAR KEBAHAGIAAN

A. DEFINISI KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Kebahagiaan bisa dipahami sebagai kondisi emosional yang positif sebuah rasa puas, senang, dan tenteram secara menyeluruh. Lyubomirsky (2018) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah bentuk kesejahteraan subjektif yang muncul dari pengalaman emosi positif sehari-hari serta kepuasan terhadap hidup secara umum. Pandangan ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang bahagia biasanya memiliki kestabilan emosi yang lebih baik. Penelitian oleh Diener dan rekan-rekannya (2020) menemukan bahwa individu yang rutin berolahraga memiliki tingkat kebahagiaan sekitar 20% lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang atau tidak berolahraga sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti genetika dan kepribadian, tetapi juga faktor eksternal, misalnya aktivitas fisik. Dalam konteks olahraga rekreasi, seseorang yang beraktivitas ringan di alam terbuka cenderung merasa lebih bahagia bukan hanya karena pelepasan endorfin, tetapi juga karena suasana alami yang menenangkan dan mendukung kesejahteraan psikologis.

Definisi kebahagiaan juga dalam psikologi modern berkaitan erat dengan bagaimana seseorang menilai kehidupannya secara subjektif. Seligman (2019) menjelaskan kebahagiaan melalui model PERMA yang terdiri atas *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment*. Dengan kata lain, kebahagiaan tidak hanya soal menikmati emosi positif, tetapi juga menemukan makna dalam setiap hal yang kita lakukan serta merasa terhubung dengan orang lain.

BAB 2

PSIKOLOGI OLAHRAGA REKREASI

A. DEFINISI DAN RUANG LINGKUP OLAHRAGA REKREASI

1. Definisi

Olahraga rekreasi didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk memberikan kesenangan, relaksasi, dan peningkatan kualitas hidup tanpa adanya tekanan untuk mencapai prestasi kompetitif. Menurut Hoyer et al. (2015), olahraga rekreasi merupakan salah satu cara untuk mendorong keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental, sekaligus menciptakan ruang bagi interaksi sosial yang santai dan inklusif. Aktivitas ini tidak terbatas pada kelompok usia tertentu dan dapat dilakukan oleh individu dari berbagai latar belakang sosial, menjadikannya sebagai salah satu bentuk kegiatan yang fleksibel dan dapat diakses oleh semua orang. Penelitian yang dilakukan oleh Eime et al. (2019) menyoroti bahwa partisipasi dalam olahraga rekreasi memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental. Dalam studi mereka, ditemukan bahwa olahraga rekreasi mampu mengurangi gejala stres dan kecemasan hingga 30% di kalangan peserta yang rutin berpartisipasi. Selain itu, olahraga rekreasi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membangun hubungan sosial yang lebih baik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan secara keseluruhan. Sebagai contoh, program lari santai komunitas di Australia seperti "Parkrun" telah menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan peserta, dengan 25% peningkatan pada skor kebahagiaan setelah satu tahun berpartisipasi.

Olahraga rekreasi juga memiliki peran penting dalam membangun komunitas yang lebih sehat. Aktivitas seperti yoga kelompok, hiking, atau permainan olahraga santai seperti sepak bola komunitas tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan yang kuat di antara para peserta. Studi yang dilakukan oleh Misra dan Thakur (2020) mengungkapkan bahwa olahraga rekreasi dapat berfungsi sebagai "jembatan sosial" yang membantu mengurangi

BAB 3

OLAHRAGA REKREASI

DAN PENGURANGAN STRES

A. STRES: DEFINISI, PENYEBAB, DAN DAMPAKNYA

Stres merupakan respons fisiologis, emosional, dan kognitif yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan lingkungan yang dianggap melampaui kemampuan adaptif dirinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai ancaman terhadap kesejahteraan atau sumber daya personal. Definisi ini menekankan *peran cognitive appraisal* cara individu menilai suatu situasi sebagai penentu utama apakah sebuah kondisi akan menimbulkan stres atau tidak. Selye (1976) memperluas pemahaman ini dengan teorinya *General Adaptation Syndrome* (GAS), yang menggambarkan tiga tahap respons tubuh terhadap stres: *alarm reaction*, *resistance*, dan *exhaustion*. Dalam tahap awal, tubuh menyiapkan diri untuk menghadapi ancaman dengan peningkatan hormon adrenalin dan kortisol, namun jika stres berlanjut tanpa pemulihan, tubuh akan memasuki fase kelelahan fisiologis dan psikologis.

Cannon (1932) memperkenalkan konsep *fight or flight response*, yakni mekanisme otomatis tubuh yang mempersiapkan diri untuk menghadapi atau menghindari bahaya. Sementara Holmes dan Rahe (1967) melalui *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) menekankan bahwa stres juga bisa diukur dari akumulasi peristiwa kehidupan seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau perpindahan tempat tinggal, yang semuanya memengaruhi keseimbangan psikologis individu. Dalam pandangan neurobiologis, Sapolsky (2004) menjelaskan bahwa stres kronis menyebabkan gangguan pada sistem saraf *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA axis), mengakibatkan peningkatan kadar kortisol yang berdampak pada penurunan imunitas dan fungsi kognitif. McEwen (1998) menyebut kondisi ini sebagai *allostatic load*, yakni “beban

BAB 4

KESEIMBANGAN HIDUP MELALUI OLAHRAGA REKREASI

A. KONSEP *WORK-LIFE BALANCE* DALAM PSIKOLOGI POSITIF

Konsep *work-life balance* atau keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan salah satu tema penting dalam psikologi positif modern. Menurut Greenhaus dan Allen (2011), *work-life balance* didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana individu dapat secara simultan memenuhi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi tanpa mengalami konflik peran yang berlebihan. Keseimbangan ini bukan berarti membagi waktu secara sama rata, tetapi bagaimana seseorang mampu mengelola energi, waktu, dan komitmen emosionalnya agar tidak terjadi ketegangan psikologis yang mengganggu kesejahteraan mental. Dalam konteks psikologi positif, keseimbangan hidup dianggap sebagai kondisi *flourishing*, yaitu ketika individu mampu berfungsi optimal dalam pekerjaan sekaligus menikmati kehidupan pribadi dengan rasa makna dan kepuasan (Seligman, 2011). Schaufeli dan Bakker (2004) melalui teori *Job Demands Resources Model* menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan sumber daya pemulihan seperti waktu istirahat dan kegiatan rekreasi dapat menyebabkan *burnout*. Oleh karena itu, keseimbangan hidup perlu dipahami bukan sekadar pembagian waktu, melainkan upaya aktif dalam mengatur ritme kehidupan. Konsep ini juga terkait erat dengan *psychological detachment* kemampuan seseorang untuk memisahkan diri secara mental dari pekerjaan selama waktu luang (Sonnentag & Fritz, 2015). Kemampuan ini terbukti meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan, serta mengurangi risiko stres kronis.

Dalam kerangka psikologi positif, keseimbangan hidup tidak hanya berfokus pada penghindaran stres, tetapi juga pada pencapaian *well-being* yang utuh fisik, mental, sosial, dan spiritual. Olahraga rekreasi menjadi salah satu sarana efektif untuk menciptakan keseimbangan tersebut, karena

BAB 5

OLAHRAGA REKREASI DAN INTERAKSI SOSIAL

A. PENTINGNYA INTERAKSI SOSIAL UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL

Interaksi sosial merupakan salah satu fondasi utama dalam membentuk kesejahteraan mental individu, karena manusia secara biologis dan psikologis dirancang untuk hidup dalam hubungan sosial yang saling mendukung. Dalam konteks psikologi positif, kebahagiaan bukan hanya berasal dari pencapaian pribadi, tetapi juga dari kualitas hubungan sosial yang bermakna (Seligman, 2011). Menurut teori *Self-Determination* dari Deci dan Ryan (2000), kebutuhan akan relatedness rasa keterhubungan dengan orang lain adalah salah satu dari tiga kebutuhan psikologis dasar selain autonomy dan competence. Pemenuhan kebutuhan ini terbukti meningkatkan *well-being*, memperkuat motivasi intrinsik, serta menumbuhkan emosi positif seperti empati dan kepuasan hidup.

Penelitian empiris mendukung pernyataan ini. Studi oleh Holt-Lunstad, Smith, dan Layton (2010) yang melibatkan lebih dari 300.000 partisipan menemukan bahwa individu dengan hubungan sosial yang kuat memiliki peluang hidup 50% lebih tinggi dibanding mereka yang terisolasi secara sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya menurunkan risiko depresi dan kecemasan, tetapi juga memberikan efek protektif terhadap kesehatan fisik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Wills (1985) memperkenalkan buffering hypothesis, yakni dukungan sosial dapat “menyaring” dampak negatif stres dengan memberikan rasa aman dan pemahaman emosional.

Contoh konkret dapat dilihat pada aktivitas komunitas olahraga seperti senam pagi bersama warga, fun run, atau bersepeda kelompok. Dalam kegiatan semacam itu, individu tidak hanya berolahraga untuk kebugaran, tetapi juga membangun koneksi emosional dan sosial dengan orang lain. Interaksi ringan seperti saling menyapa, bekerja sama, atau berbagi

BAB 6

PENGARUH OLAHRAGA

REKREASI TERHADAP KUALITAS HIDUP

A. KONSEP KUALITAS HIDUP DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Kualitas hidup, dalam perspektif psikologi, bukan sekadar tentang seberapa panjang seseorang hidup, tetapi seberapa bermakna dan memuaskan kehidupan itu dijalani. Menurut World Health Organization (WHO, 1997), kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup, serta kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka. Artinya, kualitas hidup tidak bersifat objektif semata ia merupakan refleksi subjektif dari kebahagiaan, kesejahteraan, dan kepuasan diri seseorang. Dalam konteks psikologi positif, Diener et al. (2003) menjelaskan bahwa kualitas hidup erat dengan konsep *subjective well-being* kombinasi antara kepuasan hidup, emosi positif, dan minimnya emosi negatif. Ketika seseorang merasa hidupnya bermakna, penuh tujuan, dan memiliki kontrol terhadap dirinya, maka kualitas hidupnya dapat dikatakan tinggi. Di sinilah peran psikologi menjadi penting: memahami faktor-faktor emosional, kognitif, dan sosial yang membentuk kesejahteraan individu.

Secara teoritis, Maslow (1943) melalui hierarki kebutuhan manusia menunjukkan bahwa kualitas hidup meningkat seiring terpenuhinya kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri. Jika kebutuhan fisiologis dan keamanan sudah stabil, manusia bergerak menuju kebutuhan sosial, penghargaan, dan akhirnya pencapaian diri. Dengan kata lain, kualitas hidup adalah hasil dari keseimbangan antara kondisi eksternal (kesehatan, ekonomi, lingkungan) dan kondisi internal (makna hidup, motivasi, kepuasan emosional). Ryff dan Keyes (1995) memperluas pemahaman ini melalui teori *psychological well-being* yang terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam aspek ini menjadi indikator utama

BAB 7

JENIS-JENIS OLAHRAGA

REKREASI DAN MANFAATNYA

A. OLAHRAGA AIR (RENANG, KAYAKING, DAN SELANCAR)

Olahraga air termasuk renang, kayaking, dan selancar menggabungkan elemen resistensi, keseimbangan, dan ritme pernapasan yang unik karena mediumnya adalah air. Renang adalah aktivitas penuh-badan (*full-body*) yang menargetkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan mobilitas sendi tanpa beban berat pada tulang; cocok untuk program kebugaran lintas usia dan rehabilitasi. Kayaking menuntut kerja otot punggung, bahu, dan inti tubuh (*core*) melalui gerakan dayung berulang, sekaligus melatih koordinasi bilateral dan stabilitas postural. Selancar meskipun variabel tergantung kondisi ombak menggabungkan keseimbangan dinamis, eksplosivitas otot, serta kesiapan kognitif untuk membaca kondisi alam, menjadikannya latihan fisik dan mental yang intens dan sangat berorientasi pada pengalaman (*experience-based*).

Secara sosial dan komunitas, olahraga air mendorong pembentukan kelompok latihan (klub renang, komunitas kayaking, sekolah selancar) yang memberi dukungan sosial, transfer keterampilan, dan budaya keselamatan kolektif. Untuk kelompok rentan anak-anak, lansia, penyandang disabilitas aktivitas air dapat diadaptasi: renang dasar dengan instruktur untuk anak, aqua-exercise atau berenang rekreasi untuk lansia, serta kayaking tandem atau renang adaptif bagi penyandang disabilitas. Adaptasi ini memperluas akses sekaligus meminimalkan risiko. Namun, penting dicatat bahwa akses harus disertai instruksi terlatih dan fasilitas aman agar manfaat maksimal tercapai.

Keselamatan, etika, dan lingkungan wajib menjadi bagian dari setiap program olahraga air. Rekomendasi keselamatan mencakup pelatihan renang dasar, penggunaan alat keselamatan (pelampung, life jacket), kondisi cuaca/ombak yang layak, dan pengawasan profesional terutama bagi pemula

BAB 8

OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN MENTAL

A. AKTIVITAS FISIK DAN PELEPASAN ENDORFIN

Aktivitas fisik termasuk jenis olahraga rekreasi yang tidak terlalu kompetitif atau berat telah lama diakui memiliki manfaat besar bagi kesehatan jasmani dan juga kesehatan mental. Salah satu mekanisme utama yang menjadi perhatian para peneliti adalah pelepasan hormon dan senyawa neurokimia dalam otak dan tubuh yang terjadi sebagai respons terhadap gerakan tubuh. Misalnya, dalam studi oleh Saanijoki dan kolega (University of Turku, Finlandia) ditemukan bahwa sesi latihan interval intensitas tinggi (HIIT) memicu pelepasan endorfin dan peptida opioid lainnya di wilayah otak yang mengatur rasa sakit dan emosi. Selain itu, studi oleh yang lain mencatat bahwa pada pria sangat fit, latihan pada ~80% VO_2max meningkatkan kadar β -endorfin secara signifikan penelitian oleh Angelopoulos, T. J., et al. (2001). Temuan lainnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup lama (misalnya >1 jam) atau mencapai ambang anaerobik menyebabkan peningkatan endorfin yang lebih besar oleh Köseoğlu et al. (2003). Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya soal otot dan jantung, tetapi juga perubahan kimia dalam otak yang mendukung perasaan lebih baik, lebih rileks, dan lebih positif secara mental.

Fokus pada endorfin sebagai mekanisme menunjukkan bahwa ketika tubuh “bergerak cukup”, senyawa-ini dilepaskan dan menghasilkan efek yang sering digambarkan sebagai “perasaan baik” atau “euforia ringan”. Studi klasik oleh Bloom dan kolega (tahun 1981) yang mengukur plasma β -endorfin dan met-enkefalin pada perempuan normal yang berlari di treadmill menunjukkan pelepasan yang signifikan bahkan sebelum program pelatihan intensif. Studi tersebut memperlihatkan bahwa senyawa opioid endogen dapat berperan dalam adaptasi terhadap latihan fisik. Sementara studi eksperimental pada anjing juga menunjukkan bahwa intensitas latihan

BAB 9

IMPLEMENTASI OLAHRAGA REKREASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

A. TIPS MEMULAI OLAHRAGA REKREASI YANG MENYENANGKAN

Memulai olahraga rekreasi sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi banyak orang. Kita semua tahu bahwa aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, namun tak sedikit yang kesulitan untuk benar-benar memulainya. Kunci utama agar olahraga rekreasi bisa dilakukan secara rutin dan berkelanjutan adalah menjadikannya menyenangkan, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan pribadi.

1. Temukan Aktivitas yang Disukai

Langkah pertama yang paling penting adalah mencari jenis olahraga yang benar-benar disukai. Tidak semua orang cocok dengan lari pagi atau latihan beban di gym. Sebagian orang lebih menikmati kegiatan sosial seperti futsal, zumba, atau voli pantai. Ada juga yang merasa lebih nyaman dengan kegiatan individu seperti bersepeda, yoga, atau hiking di alam terbuka. Dengan memilih aktivitas yang sesuai dengan minat, seseorang akan lebih mudah termotivasi untuk berolahraga secara rutin tanpa merasa terpaksa.

2. Mulailah Secara Bertahap

Banyak orang berhenti di awal karena terlalu memaksakan diri. Tubuh butuh waktu untuk beradaptasi terhadap peningkatan aktivitas fisik. Mulailah dari hal kecil misalnya berjalan kaki selama 20–30 menit, tiga kali seminggu kemudian tingkatkan durasi dan intensitas secara perlahan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mencegah cedera, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kebiasaan positif yang bertahan lama.

BAB 10

PENUTUP DAN REFLEKSI

KEBAHAGIAAN MELALUI OLAHRAGA

Bab ini menggambarkan bagaimana olahraga rekreasi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup secara menyeluruh. Refleksi kebahagiaan dalam konteks olahraga rekreasi menjadi penting karena aktivitas fisik, terutama yang dilakukan secara suka rela dan menyenangkan, mampu membuka ruang bagi individu untuk mengalami emosi positif, kedekatan sosial, serta pencapaian pribadi yang bermakna.

A. RINGKASAN MANFAAT PSIKOLOGIS OLAHRAGA REKREASI

Olahraga rekreasi memiliki manfaat psikologis yang sangat luas karena dilakukan dalam suasana yang santai, menyenangkan, dan tanpa tekanan. Tidak seperti olahraga kompetitif yang menuntut performa tinggi, olahraga rekreasi memberi ruang bagi seseorang untuk bergerak dengan bebas sesuai kenyamanan dan preferensinya. Saat seseorang melakukan aktivitas seperti berjalan di taman, bersepeda santai, atau menari bersama teman, tubuh secara otomatis merespons melalui pelepasan serotonin, dopamin, dan endorfin hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati. Pada saat yang sama, sistem saraf parasimpatis bekerja lebih dominan sehingga tubuh merasa lebih rileks, napas lebih teratur, dan pikiran menjadi lebih tenang. Kondisi ini menjadikan olahraga rekreasi efektif dalam mengurangi stres serta menurunkan tingkat kecemasan. Olahraga rekreasi membantu seseorang menjadi lebih hadir pada momen yang sedang dijalani. Banyak orang melaporkan bahwa aktivitas ini membuat mereka lebih *“mindful,”* merasa ringan, dan lebih mampu menikmati proses dibandingkan memikirkan tuntutan sehari-hari. Interaksi sosial yang terjadi selama berolahraga seperti bercanda dengan teman jogging atau berkomunikasi dalam permainan kelompok juga memberikan dukungan emosional yang kuat. Rasa

REFERENSI

- Adachi, P. J. C., & Willoughby, T. (2014). Interpreting the positive effects of competitive versus cooperative video game play on cooperative behavior: The critical role of player mode. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 79–90.
- Al Ardha, M., Ristanto, K. O., Bana, P., Primanata, D., & Bikalawan, S. S. (2025). Understanding the role of pickleball in promoting healthy aging: A qualitative study of elderly players in Indonesia. *International Journal of Public Health*, 2(1), 115–127.
- Allen, I. E., & Seaman, J. (2017). *Digital Learning Compass: Distance Education Enrollment Report 2017*. Babson Survey Research Group.
- Amaro, H., & Robertson, A. (2021). *Embodied spirituality and movement: Integrating mindfulness into physical recreation*. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(3), 327–342.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- American Heart Association. (2021). Physical Activity and Heart Health.
- American Hiking Society. (2020). Health benefits of hiking. American Hiking Association Publication.
- American Hiking Society. (2020). *The Benefits of Hiking: Building Connections and Enhancing Well-Being*. American Hiking Society Publications.
- American Psychological Association. (2021). Stress in America: One year later, a new wave of pandemic health concerns. APA.
- Anderson, J., & Hopkins, W. (2018). Cardiovascular benefits of light aerobic sports. *Sports Medicine Journal*, 48(4), 1123–1135.
- Angelopoulos, T. J., et al. (2001). *Beta-endorphin immunoreactivity during high-intensity exercise*. *British Journal of Sports Medicine*, 35(5), 342–346.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Aristoteles. (1999). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press.

- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., ... Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Barlow, M. J., Gresty, K. A., Findlay, M., Cooke, C. B., & Davidson, M. A. (2020). Exercise intensity during recreational surfing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4303.
- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859–872.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69–92.
- Berkman, L. F. (2020). Building a social network: Social relationships and well-being. *Annual Review of Psychology*, 71, 213–230.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., ... & Jonides, J. (2019). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 250, 368–384.
- 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.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Biddle, S. J. H., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review. *Psychiatry Research*, 279, 303–313.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). *Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population*. *Preventive Medicine*, 45(6), 401–415.

- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... Sherwood, A. (2012). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 74(4), 336–343.
- Blumenthal, J. A., Emery, C. F., Madden, D. J., Schniebolk, S., Walsh-Riddle, M., George, L. K., ... Waugh, R. (1999). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 54A(12), M597–M604.
- Bocarro, J. N., et al. (2018). *Community recreation and social capital development*. *Leisure Sciences*, 40(1-2), 68–87
- Boniwell, I., & Ryan, L. (2019). Blue Mind and Positive Psychology: The Mental Health Benefits of Ocean Contact. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1123–1141.
- Bonk, C. J., & Graham, C. R. (Eds.). (2020). *The Handbook of Blended Learning: Global Perspectives, Local Designs*. John Wiley & Sons.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (2019). Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory*.
- Bridle, C., Spanjers, K., Patel, S., Atherton, N. M., & Lamb, S. E. (2012). Effect of exercise on depression severity in older people: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Journal of Psychiatry*, 201(3), 180–185.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189–201.
- Buckley, R. (2011). Rush as a key Motivation in skilled Adventure Tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 961-970.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2019). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1–21.

- Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 62–66.
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the sea on the well-being of combat veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76–86.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W.W. Norton & Company.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89–106.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7(1), 8–18.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Dispositional Optimism. Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299.
- Chang, Y. K., Liu, S., Yu, H. H., & Lee, Y. H. (2013). Effect of acute exercise on executive function: A study with a tower of London task. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 94–98.
- Chatterjee, A., & Corral, J. (2017). *How Blended Learning Can Support a Faculty Development Program for Health Professions Educators. Advances in Medical Education and Practice*, 8, 1–6.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., & Zheutlin, A. B. (2018). Physical activity and mental health in a large sample of adults. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 739–746.
- Chen, W. L., et al. (2016). *Effects of low-impact exercise on motor performance and balance in middle-aged women. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(3), 278–285.
- Chen, W., Chang, S., & Lee, C. (2020). Effects of recreational team sports on psychological well-being and social bonding. *Journal of Leisure Studies*, 39(5), 671–686.
- Chiu, C. Y., Lin, T. H., & Chen, W. H. (2019). Social interaction and subjective well-being among badminton participants. *Leisure Studies Journal*, 38(4), 512–528.

- Ciezar-Andersen, S. D., et al. (2021). *A systematic review of yoga interventions for helping health professionals and students.*
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1534), 3795–3808.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD004366.
- Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339–357.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Cramer, H., et al. (2013). *Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis*. Available online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23922209/>
[PubMed](#)
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The impact of swimming on muscle strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1113–1120.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2021). Social influences on neuroplasticity. *Nature Neuroscience*, 24(6), 700–710.

- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and Sport (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dewi, N. P., Adnyana, G., & Hartati, N. (2020). Yoga community and emotional balance among adults in Bali. *Journal of Physical Activity and Wellness*, 12(3), 215–224.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being across Nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 185–218). Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2020). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 6(1).
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2019). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(7), 1275–1291.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180(2), 319–325.
- Dishman, R. K., & O’Connor, P. J. (2009). *Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins. Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 4–9.

- Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 214–238). Human Kinetics.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M., ... & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345–356.
- Dunbar, R. I. M. (2020). Friendship and happiness. *Evolution and Human Behavior*, 41(6), 526–536.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O’Neal, H. A. (2001). Physical activity dose–response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6 Suppl), S587–S597.
- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A., & Sicilia, N. (2018). *Blended Learning: The New Normal and Emerging Technologies*. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(3).
- Easterlin, R. A. (2010). *Happiness, Growth, and the Life Cycle*. Oxford: Oxford University Press.
- Easterlin, R. A. (2019). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth* (pp. 89–125). Academic Press.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132.
- Eime, R. M., et al. (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), 1–14.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2019). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *Journal of Sports Medicine*, 49, 1125–1139.
- 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), 135.

- Eime, R., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2019). Participation in sport and physical activity: Associations with socio-economic status and health benefits. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 232-239.
- Ekelund, U., Ward, H. A., Norat, T., Luan, J., May, A. M., Weiderpass, E., ... Wareham, N. J. (2011). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: The EPIC cohort study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(3), 573–579.
- Ekkekakis, P., & Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 130-137.
- Ekkekakis, P., & Parfitt, G. (2020). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decade update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports Medicine*, 50(3), 613–631.
- Erickson, K. I., et al. (2011). *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory*. *PNAS*, 108(7), 3017–3022.
- European Cyclists' Federation. (2020). Cycling and the environment: Sustainable mobility for a healthier planet. ECF Report.
- European Cyclists' Federation. (2020). *Cycling and the environment: Sustainable mobility for a healthier planet*.
- Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of outdoor recreation programs on resilience and personal development. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(2), 123–137.
- Farley, O. R. L., Harris, N. K., & Kilding, A. E. (2012). Physiological demands of competitive surfing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(7), 1887–1896.
- Faulkner, G., & Sparkes, A. C. (1999). Exercise as therapy for schizophrenia: An ethnographic study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(1), 52–69.

- Feldman, F. (2020). *What is this thing called happiness* Oxford University Press.
- Fendt, L. S., & Wilson, E. (2012). 'I just push through the barriers because I live for selancar air': How women negotiate their Constraints to surf tourism. *Annals of Leisure Research*, 4-18.
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161.
- Finkenberg, M. E. (1990). Effect of participation in a 10-week aerobic dance program on the self-concept of college students. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 733–734.
- Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P., & Yung, A. R. (2015). A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychological Medicine*, 45(7), 1343–1361.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2016). A revised model of the stress–performance relationship in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 47(5), 379-401.
- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition*, 2(3A), 411–418.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions, and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228–240.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). *The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions broaden and build. *Annual Review of Psychology*, 72, 219–239.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001.

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill Education.
- Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2017). *Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines*. Jossey-Bass.
- Gothe, N. P., et al. (2019). Yoga effects on brain health: A systematic review. (review of neurocognitive evidence). [SAGE Journals](#)
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 17–45.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hamer, M., & Steptoe, A. (2007). Association between physical fitness, parasympathetic control, and proinflammatory responses to mental stress. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 660–666.
- Hamer, M., & Steptoe, A. (2007). Association between physical fitness, parasympathetic control, and reaction time in humans. *Psychophysiology*, 44(3), 451–456.
- Han, J., Park, S., & Kim, H. (2018). Recreational badminton and mental health improvement among adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1262–1268.
- Hanani, E. S. (2017). The study on value of recreational sports activity of urban communities. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 286–291.
- Harter, S., & Leeper, C. (1997). The effect of mastery motivation on self-perception and competence in adolescence. *Child Development*, 68(5), 1020–1035.
- Harvard Business Review. (2019). *Why leaders should make time for their physical fitness*. Boston, MA: Harvard Business Publishing.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25.
- Healthline. (2023 May 30). *Cycling benefits: 12 reasons cycling is good for you*. Retrieved

- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 189–210). San Francisco: Jossey-Bass.
- Heckel, L., et al. (2024). A systematic review of wellbeing benefits of participation in group physical activity programs. (evidence for social/psych benefits). [Taylor & Francis Online](#)
- Hegberg, N. J., Tone, E. B., & Shukla, R. (2019). The influence of physical activity on mental health through resilience and emotion regulation: A review of mechanisms and interventions. *Current Psychiatry Reports*, 21(10), 29.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2020). Meaning in life and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 490–499.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446.
- Hill, E. E., Zack, E., Battaglini, C., Viru, M., Viru, A., & Hackney, A. C. (2008). Exercise and circulating cortisol levels: The intensity threshold effect. *Journal of Endocrinological Investigation*, 31(7), 587–591.
- Hodge, K., Danish, S. J., & Martin, J. J. (2012). Developing a conceptual framework for life skills interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 26(1), 118–133.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). *The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning*. *Educause Review*, 27(3), 1–12.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.

- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517–530.
- House, J. S. (2001). Social Isolation, Loneliness, and Health: Implications for Quality of Life. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44(4), 538–550.
- Howell, A. J., & Passmore, H. A. (2019). Acceptance of positive experiences as a pathway to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2493–2510.
- Hoye, R., & Nicholson, M. (2011). Social capital and sport policies in Australia and New Zealand. *Sport Management Review*, 14(4), 419–432.
- Hoye, R., Nicholson, M., & Brown, K. (2015). *Sport and Social Capital*. Elsevier.
- Hrastinski, S. (2019). *What Do We Mean by Blended Learning?*. *TechTrends*, 63, 564–569.
- Hung, T. M., et al. (2018). Badminton playing enhances cognitive performance and brain plasticity. *Frontiers in Psychology*, 9, 2098.
- Hutt, J. A., et al. (2016). Energy expenditure and physical fitness in recreational surfing. *Sports Medicine*, 46(5), 675–686.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 35–51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iwasaki, Y. (2017). Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in *global contexts*. *World Leisure Journal*, 59(2), 89–106.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., & Geertzen, J. H. (2014). “Barriers and Facilitators of Sports Participation for People with Physical Disabilities.” *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kahneman, D. (2021). Thinking, *Fast and Slow*. Farrar, Straus, and Giroux.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2021). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24.
- Kamawatana, W., & Sukonthasab, S. (2023). The effect of the intergenerational recreation program for elderly. *Journal of Sports Science and Health*, 24(3), 211–225.
- Kamraju, M. (2023). *The Impact of Yoga on Mental Health*. International Journal of Culture, Society and Natural Sciences.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
- Karamacoska, D., et al. (2023). A systematic review of the health benefits of yoga for people with MCI/dementia. *BMC Geriatrics*. [BioMed Central](#)
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora). (2022). *Kebijakan Pengembangan Pelatih Olahraga Nasional*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga.
- Kerr, J. H., Fujiyama, H., Sugano, A., Okamura, T., Chang, M., & Onouha, F. (2012). Psychological responses to adventure activities: A cross-cultural study of participants in adventure tourism. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12(2), 97–113.
- Keyes, C. L. M. (1998). *Social well-being*. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. American Psychological Association.
- Kim, J., & Hall, C. M. (2020). *Wellness, tourism, and quality of life: Reconsidering the connection*. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 37(4), 373–387.

- Kim, J., & Kim, S. (2021). The effects of table tennis on stress and mental health among young adults. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 17(2), 120–126.
- Kim, J., Lee, D., & Park, S. (2017). Effects of regular badminton activity on anxiety and stress reduction. *Korean Journal of Sports Psychology*, 28(1), 23–37.
- Kim, K. J., & Bonk, C. J. (2020). *The Future of Online Teaching and Learning in Higher Education: The Survey Says.... EDUCAUSE Quarterly*, 29(4), 22–30.
- Koncz, Á., et al. (2024). *Effects of a complex yoga-based intervention on physical outcomes*. Available online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s42977-023-00197-w>
[SpringerLink](#)
- Kondric, M. et al. (2019). Physiological characteristics of table tennis players: Endurance and muscle adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 183–190.
- Kondric, M., Furjan-Mandic, G., & Kondric, L. (2013). Table tennis as a lifelong sport and its impact on cognitive functions. *Kinesiology Journal*, 45(1), 42–50.
- Köseoğlu, E., et al. (2003). *Aerobic exercise and plasma beta-endorphin levels in patients with migraine. Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 43(7), 861–868.
- Kuykendall, L., Boemerman, L., & Zhu, Z. (2018). *The importance of leisure for subjective well-being. Nature Human Behaviour*, 2, 725–732.
- Kwan, M. Y. W., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. (2010). Physical activity and health benefits: Badminton as an integrative model. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 407–416.
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(S1), S137–S158.
- Lan, C., Lai, J. S., & Chen, S. Y. (2008). *Tai Chi Chuan: An Ancient Wisdom on Exercise and Health Promotion*.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *BMJ*, 322(7289), 763–767.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Lee, H., & Park, S. (2015). Effects of yoga on depression and physical health among middle-aged women: A randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2193–2197.
- Lee, J., Kim, Y., & Park, S. (2019). The role of recreational sports in promoting psychological well-being and life satisfaction. *Journal of Leisure Studies*, 38(3), 405–421.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: A review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707–732.
- Legrand, F. D., & Heuze, J. P. (2007). Antidepressant effects associated with different exercise conditions in participants with depression: A pilot study. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 396–420.
- Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B. (2007). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: Rationale and manual for training. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32(1), 1–18.
- Levit, R., & Hall, J. (2019). *Recreation as recovery: The role of leisure in managing stress and promoting resilience*. *Leisure Sciences*, 41(3), 207–223.
- Li, F. et al. (2004). *Tai Chi and Sleep Quality in Older Adults: A Randomized Controlled Trial*.
- Lindwall, M., Asci, F. H., & Crocker, P. R. E. (2014). Physical self-perceptions and self-esteem in adolescents: Cross-cultural validation and longitudinal relations. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 522–529.
- Lobato, S., et al. (2018). Recreational team sports as a strategy for stress reduction and well-being improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 734–739.
- Lobel, M., & Thompson, R. (2020). Psychological resilience and recreational sport participation: A review and integration. *Frontiers in Psychology*, 11, 1795.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J. J., Raine, L. B., & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.

- Lubans, D. R., Smith, J. J., Eather, N., et al. (2019). Time-efficient physical activity intervention for adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 53(3), 160–168.
- Luo, X., et al. (2023). *The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during the COVID-19 pandemic*. PLoS ONE.
- Lyubomirsky, S. (2011). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2020). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.
- Maher, C. A., Lewis, L. K., Ferrar, K., Marshall, S., De Bourdeaudhuij, I., & Vandelandotte, C. (2014). Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), e40.
- Malagoli Lanzoni, I. et al. (2020). Biomechanical analysis of footwork in table tennis: Balance and agility aspects. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 321–332.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., & Foti, F. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and well-being: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509.
- Manger, T. A., & Motta, R. W. (2005). The impact of an exercise program on posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression. *International Journal of Emergency Mental Health*, 7(1), 49–57.
- Marsh, H. W., & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 43–55.

- Martin Ginis, K. A., Lindwall, M., & Prapavessis, H. (2006). Who cares what other people think? Self-presentation in exercise and sport. In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 163–184). New York: Guilford Press.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(Suppl 47), 25–29.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131–139.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
- McGee, P., & Reis, A. (2012). *Blended Course Design: A Synthesis of Best Practices*. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 16(4), 7–22.
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, 27, 415–444.
- Mead, G. E., Morley, W., Campbell, P., Greig, C. A., McMurdo, M., & Lawlor, D. A. (2009). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD004366.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine*, 20(3), 160–188.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.

- Misra, R., & Thakur, R. (2020). Physical activity and its role in bridging social gaps: An integrative review. *Recreational Sports Journal*, 44(3), 165-179.
- Misra, R., & Thakur, R. (2020). Physical activity and its role in bridging social gaps: An integrative review. *Recreational Sports Journal*, 44(3), 165-179.
- Moosburner, A., et al. (2024). *Yoga for Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Morres, I. D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., & Comoutos, N. (2019). Recreational exercise and mental health: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 100292.
- Mortimer, J. A. et al. (2012). *Tai Chi and Cognitive Function in Older Adults*.
- Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *Journal of Psychology*, 138(1), 35–48.
- Netz, Y., et al. (2005). *Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies*. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). *Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors*. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Quested, E., & Viladrich, C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-based interventions in physical activity. *Health Psychology Review*, 15(1), 1–18.
- O'Connor, P. J., & Puetz, T. W. (2015). Physical activity and well-being: The role of nature-based recreation. *Current Sports Medicine Reports*, 14(5), 377–384.
- O'Neill, T., Holland, B., & Deegan, P. (2017). Outdoor Recreation Health Study: The physiological and psychological outcomes of camping activities. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20(2), 89–104.

- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496–509.
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). *Health benefits of cycling: A systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496-509
- Outdoor Ethics Center. (2019). Leave No Trace: Seven principles for responsible camping and environmental stewardship. Outdoor Ethics Foundation Report.
- Outdoor Recreation Research Group. (2019). The social dimensions of hiking: Building empathy, cooperation, and collective resilience through outdoor activity. University of Utah Press.
- Palao, J. M., & Valadés, D. (2014). Game characteristics and physiological demands in volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 44(1), 223–236.
- Papaioannou, A. G., & Schmid, J. (2020). Motivation in physical activity and sport: A self-determination and achievement goal perspective. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed., pp. 85-106). Wiley.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2013). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pasanen, T. P., Ojala, A., & Tyrväinen, L. (2021). Urban nature experiences as a source of positive well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101732.
- Pasanen, T. P., Ojala, A., Tyrväinen, L., Korpela, K. M., & Ward Thompson, C. (2018). Urban nature in mitigating stress and supporting health: Framework, evidence, and implications. *Frontiers in Psychology*, 9, 560.
- Pasanen, T. P., Ojala, A., Tyrväinen, L., Korpela, K. M., & Ward Thompson, C. (2018). Urban nature in mitigating stress and supporting health: Framework, evidence, and implications. *Frontiers in Psychology*, 9, 560.
- Payne, W. R. (2015). Exercise and relaxation: A dual approach to stress management. *Journal of Health Psychology*, 20(7), 878–887.

- 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.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70.
- Pennington, C. R., Simpson, J., & Molloy, D. W. (2018). Work-life balance and the role of recreational physical activities in stress management. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(4), 490-500.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: Game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495.
- Polsgrove, M. J., et al. (2016). *Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance: A quasi-experimental study*.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M. F., Baum, A., & Schulz, R. (2009). *Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732.
- Pretty, J., Rogerson, M., & Barton, J. (2017). Green mind theory: How brain-body-behaviour links into natural and social environments for healthy habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 706.
- Priest, S., & Gass, M. A. (2018). *Effective leadership in adventure programming* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pronk, N. P., & Kottke, T. E. (2009). Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. *Preventive Medicine*, 49(4), 316–321.
- Public Health England. (2018). *The Mental Health Benefits of Swimming: Evidence Summary*.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Putra, R. A., & Kurniawan, D. (2021). Peran komunitas olahraga dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik masyarakat perkotaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 123–134.

- Putra, R. A., & Setiawan, D. (2021). Recreational Running and Subjective Well-Being: A Case Study of Car Free Day Communities in Indonesia. *Journal of Sport and Health Promotion*, 6(2), 95–104.
- Rasmussen, M., Pedersen, C. B., & Liebkind, K. (2020). Long-term effects of physical activity on mental health. *Social Science & Medicine*, 246, 112816.
- Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev.* 2015;9(3):366-78.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514.
- Roggenbuck, J. W., & Driver, B. L. (2010). Motives of recreationists: The social and psychological benefits of camping and outdoor leisure. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 58–72.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W., & Russo, J. (2021). The longitudinal effects of depression on physical activity in primary care. *General Hospital Psychiatry*, 68, 45–52.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2019). Know thyself and become what you are. *Journal of Personality*, 87(4), 745–756.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2019). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 207–222.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
- San Emeterio, I., Cuenca, M., & Ruiz, A. (2024). Recreational-cultural leisure and intergenerational relationship: Strengthening family bonds through shared activities. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 55–69. EAAP Publishing.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt & Company.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: An interactional view. John Wiley & Sons.
- Schuch, F. B., & Stubbs, B. (2019). The role of exercise in preventing and treating depression. *Current Sports Medicine Reports*, 18(8), 299–304.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., et al. (2019). Physical activity and incident depression: A meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 176(7), 611–620.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... Stubbs, B. (2016). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111–120.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Shahidi, S., & Stewart, A. (2019). "Recreational Sports Participation and Well-being among Youth." *Journal of Physical Activity and Health*, 16(5), 321–329.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106–111.
- Sheppard, J. M., & Gabbett, T. J. (2012). Science of Volleyball: Strength, Power, and Speed Performance. *Sports Medicine*, 42(6), 539–554.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2021). The role of motivation in physical activity participation and well-being: A perspective from expectancy-value theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 215–230.
- Singh, B., Brar, R., & Shroff, F. (2024). Physical activity and mental health: A comprehensive meta-analysis of randomized trials. *Journal of the American Medical Association*, 331(2), 125–137.
- Singh, H., & Reed, C. (2018). *A White Paper: Achieving Success with Blended Learning*. Centra Software.
- Sirgy, M. J., & Lee, D.-J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13, 229–254.
- Smith, A. L. (2013). Peer relationships and physical activity participation in early adolescence: The role of friendship quality and peer group acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 217–222.
- Smith, J. C. (2002). *Stress Management: A Comprehensive Handbook of Techniques and Strategies*. New York: Springer Publishing Company.
- Smith, J., & Anderson, P. (2022). Exploring the enjoyment of intergenerational physical activity programs: A qualitative study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(5), 812–825.

- Smith, L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and participation in sport and physical recreation among adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56.
- Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329–337.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 311–334.
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177–182.
- Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2012). "Physical Activity and Dimensions of Subjective Well-being in Older Adults." *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(1), 76–92.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2020). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–174.
- Steger, M. F., Shim, Y., & Rush, B. R. (2020). Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 110–116.
- Stevinson, C., Hickson, M., & Hughes, S. (2019). The social and mental health benefits of community sports programs: A case study of Parkrun. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 480–492.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784.

- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121.
- Sugiyanto, S. (2021). Manfaat Aktivitas Outdoor terhadap Kesehatan Mental dan Sosial Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 145–157.
- Sugiyanto, S., et al. (2020). Olahraga tradisional sebagai warisan budaya dan alat sosial di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 12-24.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L., & Prasetyo, H. (2020). Yoga Nusantara sebagai sarana relaksasi dalam mengurangi stres kerja pegawai. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 55–64.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.
- Takemura, T. et al. (2019). Table tennis increases prefrontal brain activity in healthy elderly: A functional near-infrared spectroscopy study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(1), 50–61.
- Tanaka, H. (2009). Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports Medicine*, 39(5), 377–387.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2016). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0401-9>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2016). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0401-9>

- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Thompson, L. M., & Lee, K. S. (2023). Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity programs. *BMC Geriatrics*, 23(1), 948.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). Motivation in sport and exercise: A social cognitive perspective. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 79–98). New York: Wiley.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10), 1–12.
- Tsang, H. W. H., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2008). Effects of mindful and non-mindful exercises on people with depression: A systematic review. *The British Journal of Clinical Psychology*, 47(3), 303–322.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Van den Berg, M., Wendel-Vos, W., van Poppel, M., Kemper, H., van Mechelen, W., & Maas, J. (2020). Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies. *Urban Forestry & Urban Greening*, 18, 130-142. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.130142>
- Wang, C. et al. (2009). *Tai Chi Is Effective in Treating Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial*.
- Wang, C. et al. (2010). *Tai Chi for Psychological Well-being: Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Wang, J., Chen, X., & Xu, F. (2021). The effects of racket sports on cognitive function: Evidence from badminton training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 631–645.
- Wang, Y., et al. (2021). Physical exercise: An overview of benefits from molecular to population health. PMC review. [PMC](#)

- 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.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). *Health benefits of physical activity: A systematic review*. CMAJ, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. CMAJ, 174(6), 801–809.
- Wayne, P. M., & Kaptchuk, T. J. (2008). *Tai Chi: Fundamentals and Clinical Applications*.
- Webster, C. S., et al. (2016). A systematic review of the health effects of Tai Chi. (reviews on physical/psych benefits). [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472770416300011)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention. Human Kinetics.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge University Press
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., & Fleming, L. E. (2020). Spending time in the outdoors reduces stress and improves well-being. *Scientific Reports*, 10(1), 1–11.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and well-being. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

- White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., et al. (2019). Spending time in nature is associated with well-being. *Nature Scientific Reports*, 9, 7730.
- White, R. L., Babic, M. J., & Parker, P. D. (2020). The impact of physical activity on emotional well-being. *Sports Medicine*, 47(4), 1065–1074.
- White, S. A., Kavussanu, M., Tank, K. M., & Wingate, J. M. (2009). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 398–406.
- WHO / Global guidelines on physical activity (see WHO 2020 guidance summarized in reviews above). [PMC](#)
- Widodo, A., & Setiawan, A. (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Blended Learning dalam Pendidikan Olahraga di Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 16(2), 45–58.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Wilson, M. G., DeJoy, D. M., Jorgensen, C. M., & Crump, C. E. (2017). Health promotion programs in small worksites: Results of a national survey. *American Journal of Health Promotion*, 32(4), 1056–1065.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical Activity and Older Adults: Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and stress-related disorders*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yamaguchi, T., et al. (2017). Regular table tennis training and cognitive function in older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(11), 628.

- Yang, G. Y., et al. (2022). Determining the safety and effectiveness of Tai Chi: a critical systematic review. Systematic Reviews. [BioMed Central](#)
- Yeh, G. Y. et al. (2018). *Tai Chi Exercise for Patients with Cardiovascular Conditions*.
- Zhang, L., & Wang, Y. (2017). Effects of table tennis training on motor coordination and reaction time. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 85–92.
- Zhang, Z., Chen, W., & Chen, J. (2020). Effects of physical activity on anxiety and depression. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(3), 400–412.
- Zhang, Z., Chen, W., & Chen, J. (2021). Effects of physical activity on anxiety and depression. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(2), 415–423.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of volleyball players: A review. *European Journal of Sport Science*, 10(4), 267–290.

PROFIL PENULIS

Damaris Marlissa, S.Pd., M.Pd, lahir pada tanggal 22 Juli 1992 di Seilale, Kota Ambon, Provinsi Maluku. Pendidikan dasar, Menengah Pertama dan Menengah atas ditamatkan di Kota Ambon. S1 Penjaskes ditamatkan di Universitas Pattimura Ambon TAHUN 2016, sedangkan Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang tahun 2021. Sekarang bertugas sebagai Dosen di Jurusan PJKR FKIP Universitas Musamus Merauke.

Psikologi Kebahagiaan

MELALUI OLAHRAGA REKREASI

Buku “Psikologi Kebahagiaan melalui Olahraga Rekreasi” mengajak pembaca memahami bagaimana aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan dapat menjadi kunci dalam membangun kebahagiaan jangka panjang. Berlandaskan penelitian psikologi dan ilmu olahraga, buku ini mengungkapkan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mampu memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, meningkatkan energi positif, serta memperkuat hubungan sosial.

Melalui pembahasan yang mudah dipahami, pembaca diajak mengenal berbagai jenis olahraga rekreasi mulai dari aktivitas outdoor, permainan kelompok, hingga olahraga berbasis mindfulness beserta manfaat psikologis yang menyertainya. Buku ini juga menjelaskan mekanisme ilmiah di balik munculnya rasa bahagia setelah bergerak, serta memberikan panduan praktis untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya hidup.

Ditujukan bagi mahasiswa, praktisi olahraga, pemerhati kesehatan mental, maupun masyarakat umum, buku ini menjadi jembatan antara teori psikologi kebahagiaan dan praktik olahraga rekreasi sehari-hari. Dengan pendekatan yang inspiratif, buku ini membantu pembaca menemukan keseimbangan, ketenangan, dan kebahagiaan melalui aktivitas yang sederhana bergerak secara rekreatif.

 www.penerbitwidina.com
 [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)
 [penerbit widina](https://www.facebook.com/penerbitwidina)
 penerbitwidina@gmail.com
 [widina store](#)
 [widina bookstore](#)

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699



SCANME

Psikologi

ISBN 978-634-246-480-9



9

786342

464809