



Aktivitas Olahraga terhadap *Psychological Well-Being* melalui *Self-Esteem*: A Systematic Literature Review

Kerenzy Gladys Christanti Rihi¹, IGAA Noviekayati², Suhadianto³

Universitas 17 Agustus 1945, Indonesia^{1,2,3}

*Email krmzrh@mail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², suhadianto@untag-sby.ac.id³

Diterima: 04-07-2026 | Disetujui: 11-07-2026 | Diterbitkan: 13-07-2026

ABSTRACT

Physical activity has been recognized as an important factor in promoting mental health, particularly psychological well-being. One of the mechanisms underlying this relationship is self-esteem, which refers to an individual's evaluation of self-worth. This study aimed to synthesize scientific evidence regarding the relationship between physical activity and psychological well-being through self-esteem. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 guidelines. Literature was identified from national and international journals published between 2021 and 2026 across several electronic databases. A total of 10 articles meeting the inclusion criteria were analyzed using a narrative synthesis approach. The findings indicated that physical activity was positively associated with psychological well-being. Regular participation in physical activity contributed to higher self-esteem through achievement experiences, improved competence, positive body image, and social interaction. Most of the reviewed studies also demonstrated that self-esteem acted as a mediator in the relationship between physical activity and psychological well-being. Individuals who regularly engaged in physical activity tended to report higher self-esteem, which subsequently enhanced their psychological well-being. Therefore, physical activity can be considered an effective health promotion strategy to improve psychological well-being through strengthening self-esteem. These findings provide evidence to support the development of physical activity-based interventions aimed at promoting mental health across different populations.

Keywords: *physical activity; self-esteem; psychological well-being; mental health; systematic literature review.*

ABSTRAK

Aktivitas olahraga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, khususnya *psychological well-being*. Salah satu mekanisme yang diduga menjelaskan hubungan tersebut adalah *self-esteem*, yaitu penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai pengaruh aktivitas olahraga terhadap *psychological well-being* melalui *self-esteem*. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Pencarian literatur dilakukan pada jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2026 melalui beberapa basis data. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan metode narrative synthesis. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berhubungan positif dengan peningkatan *psychological well-being*. Aktivitas olahraga juga berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* melalui pengalaman keberhasilan, peningkatan kompetensi, citra diri yang lebih positif, serta interaksi sosial. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara aktivitas olahraga dan *psychological well-being*. Individu yang aktif berolahraga cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, aktivitas olahraga dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* melalui penguatan *self-esteem*. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan mental pada berbagai kelompok usia.

Kata kunci: aktivitas olahraga; *self-esteem*; *psychological well-being*; kesehatan mental; *systematic literature review*.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Rihi, K. G. C., Noviekayati, I., & Suhadianto, S. (2026). Aktivitas Olahraga terhadap Psychological Well-Being melalui Self-Esteem: A Systematic Literature Review. *Journal of Literature Review*, 2(2), 723-733. <https://doi.org/10.63822/ytm2zk55>

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan mental yang menggambarkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menerima diri sendiri, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Menurut Ryff (1989), psychological well-being tidak hanya diartikan sebagai tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi individu yang mampu mencapai fungsi psikologis yang optimal melalui enam dimensi, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Tingkat psychological well-being yang baik berkontribusi terhadap kualitas hidup, produktivitas, kemampuan adaptasi, serta kesehatan fisik dan mental seseorang.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu mengenai kesehatan mental semakin mendapat perhatian seiring meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan burnout pada berbagai kelompok usia, khususnya remaja dan dewasa muda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental karena mampu memperbaiki suasana hati, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Aktivitas olahraga juga memberikan manfaat biologis melalui peningkatan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam regulasi emosi, sekaligus memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan rasa percaya diri, kompetensi diri, serta interaksi sosial.

Berbagai studi menunjukkan bahwa individu yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang aktif secara fisik. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, olahraga mampu meningkatkan kepuasan hidup, mengembangkan hubungan sosial, memperkuat regulasi emosi, dan meningkatkan kualitas hidup. Hasil systematic review terbaru juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan peningkatan berbagai indikator kesejahteraan mental, termasuk subjective well-being, self-esteem, serta penurunan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa dan populasi umum.

Salah satu mekanisme psikologis yang diduga menjelaskan hubungan antara aktivitas olahraga dan psychological well-being adalah self-esteem. Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan penghargaan terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Individu dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, mampu menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, self-esteem yang rendah sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres, dan rendahnya psychological well-being.

Aktivitas olahraga dipercaya mampu meningkatkan self-esteem melalui berbagai mekanisme, seperti peningkatan kemampuan fisik, persepsi terhadap citra tubuh, keberhasilan mencapai target latihan, meningkatnya kompetensi diri, hingga terbentuknya hubungan sosial yang positif selama berolahraga. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa individu yang aktif berolahraga menunjukkan peningkatan self-esteem secara signifikan dibandingkan kelompok yang kurang aktif. Temuan systematic review dan meta-analisis terbaru juga menguatkan bahwa intervensi olahraga memberikan efek positif terhadap peningkatan self-esteem pada berbagai kelompok usia.

Di sisi lain, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang kuat dengan psychological well-being. Individu yang memiliki penghargaan diri tinggi cenderung lebih mampu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta

mampu mengatasi tekanan hidup secara efektif. Dengan demikian, self-esteem berpotensi menjadi mekanisme mediasi yang menjelaskan bagaimana aktivitas olahraga mampu meningkatkan psychological well-being seseorang.

Meskipun hubungan antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being telah banyak diteliti, hasil penelitian masih tersebar dalam berbagai konteks, populasi, metode penelitian, serta jenis aktivitas olahraga yang berbeda. Sebagian besar penelitian lebih banyak membahas hubungan langsung antara aktivitas olahraga dengan kesehatan mental atau hubungan olahraga dengan self-esteem secara terpisah. Kajian yang secara sistematis mengintegrasikan bukti empiris mengenai peran self-esteem sebagai mekanisme yang menghubungkan aktivitas olahraga dengan psychological well-being masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR).

Metode Systematic Literature Review memungkinkan peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis secara sistematis terhadap bukti-bukti ilmiah yang tersedia sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antarvariabel. Pendekatan ini juga membantu mengidentifikasi konsistensi temuan penelitian, faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut, serta arah penelitian selanjutnya. Dengan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), hasil kajian diharapkan memiliki validitas dan transparansi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan Systematic Literature Review mengenai pengaruh aktivitas olahraga terhadap psychological well-being melalui self-esteem. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bukti empiris yang tersedia, menjelaskan mekanisme hubungan antarvariabel, mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih ada, serta menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis aktivitas olahraga untuk meningkatkan psychological well-being pada berbagai kelompok masyarakat.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being. Penggunaan metode SLR ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bukti empiris yang telah dipublikasikan serta mengidentifikasi konsistensi maupun perbedaan temuan dari berbagai penelitian. Pedoman PRISMA 2020 digunakan untuk memastikan proses penelusuran, seleksi, dan pelaporan artikel dilakukan secara transparan, sistematis, dan dapat direplikasi oleh peneliti lain.

Proses pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah bereputasi, yaitu Scopus, Web of Science, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar. Penelusuran artikel difokuskan pada publikasi yang terbit dalam rentang tahun 2020–2026 agar memperoleh bukti ilmiah yang mutakhir. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean (AND dan OR), yaitu *physical activity*, *exercise*, *sport*, *psychological well-being*, dan *self-esteem*, yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data. Penelusuran dilakukan pada bagian judul, abstrak, dan kata kunci artikel untuk memperoleh penelitian yang relevan dengan tujuan kajian.

Artikel yang dipilih harus memenuhi beberapa kriteria inklusi, yaitu merupakan penelitian empiris yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah *peer-reviewed*, tersedia dalam bentuk *full text*, ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta membahas hubungan antara aktivitas olahraga dengan psychological well-being dan/atau self-esteem. Sebaliknya, artikel berupa *literature review*, *systematic review*, editorial, prosiding, buku, tesis, disertasi, maupun artikel yang tidak memiliki data empiris atau tidak relevan dengan fokus penelitian dikeluarkan dari proses seleksi.

Seleksi artikel dilakukan mengikuti tahapan dalam diagram alur PRISMA 2020 yang meliputi identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penentuan artikel yang memenuhi syarat (*included*). Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari berbagai basis data dikumpulkan, kemudian dilakukan penghapusan artikel duplikat. Selanjutnya, proses *screening* dilakukan melalui penelaahan judul dan abstrak untuk menentukan kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang lolos pada tahap ini kemudian dibaca secara menyeluruh (*full-text review*) untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi seluruh persyaratan selanjutnya dimasukkan dalam proses sintesis data.

Data dari setiap artikel yang terpilih diekstraksi secara sistematis dengan mencatat informasi mengenai nama penulis, tahun publikasi, negara tempat penelitian, desain penelitian, karakteristik responden, jumlah sampel, jenis aktivitas olahraga yang diteliti, instrumen pengukuran self-esteem, instrumen pengukuran psychological well-being, serta temuan utama penelitian. Informasi tersebut kemudian disusun ke dalam tabel ekstraksi data guna memudahkan proses analisis dan perbandingan antarpengelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode *narrative synthesis*, yaitu dengan mengelompokkan dan membandingkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik studi, jenis aktivitas olahraga, karakteristik partisipan, serta hubungan antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being. Pendekatan ini dipilih karena penelitian-penelitian yang dikaji memiliki variasi dalam desain penelitian, karakteristik sampel, serta instrumen pengukuran yang digunakan, sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan meta-analisis. Melalui sintesis naratif, penelitian ini berupaya mengidentifikasi pola hubungan yang konsisten, menjelaskan peran self-esteem sebagai mekanisme yang menghubungkan aktivitas olahraga dengan psychological well-being, serta mengungkap kesenjangan penelitian yang masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Untuk meningkatkan kredibilitas hasil kajian, kualitas metodologis setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist sesuai dengan desain penelitian masing-masing. Penilaian ini dilakukan untuk mengevaluasi validitas metodologi penelitian, potensi risiko bias, kesesuaian analisis data, serta kejelasan pelaporan hasil penelitian. Hasil penilaian kualitas digunakan sebagai dasar dalam menginterpretasikan kekuatan bukti yang diperoleh sehingga sintesis yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan proses seleksi artikel menggunakan pedoman PRISMA, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri atas 5 jurnal internasional berbahasa Inggris dan 5 jurnal nasional berbahasa Indonesia yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2026. Seluruh artikel membahas hubungan

antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being pada berbagai kelompok responden, seperti remaja, mahasiswa, dewasa muda, dan atlet.

Sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional, sementara beberapa penelitian menerapkan Structural Equation Modeling (SEM) atau analisis mediasi untuk menguji hubungan antarvariabel. Instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur aktivitas olahraga adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan Physical Activity Rating Scale (PARS-3). Self-esteem umumnya diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sedangkan psychological well-being diukur menggunakan Ryff Psychological Well-Being Scale, General Well-Being Schedule (GWBS), dan Subjective Well-Being Scale (SWBS).

Hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh artikel melaporkan hubungan positif antara aktivitas olahraga dan psychological well-being. Selain itu, sebagian besar penelitian menemukan bahwa aktivitas olahraga berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem, yang selanjutnya berperan dalam meningkatkan psychological well-being. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa self-esteem berfungsi sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana aktivitas olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

N o	Penulis	Tahun	Negara	Sampel	Usia	Jenis Olahraga	Instrumen Aktivitas Olahraga	Instrumen Self-Esteem	Instrumen PWB	Hasil Penelitian
JURNAL INTERNASIONAL										
1	Cao et al.	2023	Tiongkok	311 mahasiswa	18–25 tahun	Home-based physical activity	PARS-3	RSES	General Well-Being Schedule	Self-esteem memediasi hubungan aktivitas olahraga dengan psychological well-being.
2	Yao et al.	2025	Tiongkok	1.006 mahasiswa	18–24 tahun	Physical exercise	Physical Exercise Rating Scale	RSES	Subjective Well-Being Scale	Aktivitas olahraga meningkatkan subjective well-being melalui self-esteem.
3	Liu et al.	2025	Tiongkok	782 mahasiswa	18–25 tahun	Physical activity	IPAQ	RSES	Satisfaction with Life Scale	Self-esteem menjadi mediator hubungan aktivitas fisik dan

										kepuasan hidup.
4	Chen et al.	2026	Tiongkok	1.429 responden	Dewasa	Physical exercise	Physical Exercise Questionnaire	RSES	Subjective Well-Being Scale	Self-esteem dan resilience memediasi pengaruh olahraga terhadap subjective well-being.
5	Avan	2026	Turki	420 mahasiswa	18–22 tahun	Aktivitas fisik	Physical Activity Questionnaire	Self-Worth Scale	Ryff Psychological Well-Being Scale	Aktivitas fisik berhubungan positif dengan self-esteem dan psychological well-being.
JURNAL NASIONAL (INDONESIA)										
6	Sari & Rahman	2022	Indonesia	180 mahasiswa	18–23 tahun	Olahraga rekreasi	IPAQ-SF	RSES	Ryff Psychological Well-Being Scale	Mahasiswa yang aktif berolahraga memiliki self-esteem dan psychological well-being lebih tinggi.
7	Putri et al.	2023	Indonesia	205 mahasiswa	18–24 tahun	Jogging dan fitness	GPAQ	RSES	Ryff Psychological Well-Being Scale	Aktivitas olahraga berhubungan positif dengan psychological well-being melalui peningkatan self-esteem.

8	Hidayat & Nugroho	2024	Indonesia	160 dewasa muda	20–29 tahun	Lari rekreasi	IPAQ	RSES	Psychological Well-Being Scale	Pelari rekreasi memiliki self-esteem lebih tinggi dibanding kelompok kurang aktif.
9	Lestari et al.	2025	Indonesia	150 mahasiswa	18–22 tahun	Aktivitas fisik rutin	IPAQ-SF	RSES	Ryff Psychological Well-Being Scale	Self-esteem menjadi prediktor signifikan psychological well-being pada mahasiswa aktif berolahraga.
10	Pratama & Wulan dari	2025	Indonesia	220 mahasiswa	18–24 tahun	Olahraga kampus	GPAQ	RSES	Ryff Psychological Well-Being Scale	Aktivitas olahraga berpengaruh positif terhadap psychological well-being dengan self-esteem sebagai mediator parsial.

Sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional, sementara beberapa penelitian menerapkan Structural Equation Modeling (SEM) atau analisis mediasi untuk menguji hubungan antarvariabel. Instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur aktivitas olahraga adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan Physical Activity Rating Scale (PARS-3). Self-esteem umumnya diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sedangkan psychological well-being diukur menggunakan Ryff Psychological Well-Being Scale, General Well-Being Schedule (GWBS), dan Subjective Well-Being Scale (SWBS).

Hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh artikel melaporkan hubungan positif antara aktivitas olahraga dan psychological well-being. Selain itu, sebagian besar penelitian menemukan bahwa aktivitas olahraga berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem, yang selanjutnya berperan dalam meningkatkan psychological well-being. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa self-esteem berfungsi sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana aktivitas olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Hasil sintesis menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan yang konsisten dengan peningkatan psychological well-being. Individu yang rutin melakukan aktivitas olahraga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui peningkatan suasana hati, pengurangan stres, serta peningkatan kepuasan hidup.

Selain berpengaruh secara langsung terhadap psychological well-being, aktivitas olahraga juga terbukti meningkatkan self-esteem. Partisipasi dalam olahraga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kemampuan fisik, mencapai target latihan, memperoleh pengalaman keberhasilan, serta membangun hubungan sosial yang positif. Pengalaman tersebut meningkatkan penilaian positif terhadap diri sendiri sehingga individu memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

Self-esteem kemudian menjadi faktor penting dalam meningkatkan psychological well-being. Individu yang memiliki self-esteem tinggi umumnya lebih mampu menerima dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, mampu mengatasi tekanan hidup secara adaptif, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Sebaliknya, self-esteem yang rendah sering dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

Temuan yang paling konsisten dalam artikel-artikel yang ditelaah adalah peran self-esteem sebagai mediator. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa manfaat aktivitas olahraga terhadap psychological well-being tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui peningkatan self-esteem. Dengan kata lain, aktivitas olahraga memberikan pengalaman positif yang meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, dan peningkatan self-esteem tersebut pada akhirnya mendorong tercapainya psychological well-being yang lebih baik.

Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan hasil antarpelitian. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi dan intensitas aktivitas fisik, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional sehingga hubungan sebab-akibat belum dapat dijelaskan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian longitudinal maupun eksperimen masih diperlukan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai mekanisme hubungan antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being.

Secara keseluruhan, sintesis dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa aktivitas olahraga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan psychological well-being, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan self-esteem. Temuan ini mendukung kerangka konseptual penelitian bahwa self-esteem berperan sebagai mediator dalam hubungan antara aktivitas olahraga dan psychological well-being, sehingga olahraga dapat dipandang sebagai salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap 10 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2021–2026, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan positif dengan psychological well-being. Individu yang secara rutin melakukan aktivitas olahraga cenderung menunjukkan

tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang ditandai dengan penerimaan diri yang lebih baik, kemampuan membangun hubungan positif, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengelola lingkungan secara adaptif.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem melalui pengalaman keberhasilan, peningkatan kompetensi, serta terbentuknya penilaian positif terhadap diri sendiri. Selanjutnya, self-esteem yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan psychological well-being. Sebagian besar penelitian yang ditelaah mendukung peran self-esteem sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana aktivitas olahraga dapat meningkatkan psychological well-being, meskipun kekuatan hubungan tersebut bervariasi bergantung pada karakteristik responden, jenis olahraga, dan metode penelitian yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini memperkuat bukti bahwa aktivitas olahraga merupakan salah satu strategi yang berpotensi meningkatkan kesehatan mental melalui peningkatan self-esteem. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan, intervensi psikologis berbasis aktivitas fisik, serta penelitian lanjutan yang menguji hubungan tersebut menggunakan desain longitudinal atau eksperimental pada berbagai kelompok populasi.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar hubungan kausal antara aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being dapat dijelaskan secara lebih kuat. Selain itu, penelitian dapat melibatkan populasi yang lebih beragam, seperti remaja, dewasa muda, maupun kelompok lanjut usia, serta membandingkan berbagai jenis dan intensitas olahraga terhadap psychological well-being. Bagi praktisi pendidikan dan kesehatan, hasil kajian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program olahraga yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga pada penguatan self-esteem sebagai upaya meningkatkan psychological well-being.

DAFTAR PUSTAKA

- Avan, B. (2026). Physical activity, self-worth, and psychological well-being among university students. *Journal of Physical Education and Sport*, 26(1), 45–56.
- Cao, S., Liu, Y., Zhang, Y., & Li, X. (2023). The relationship between home-based physical activity and general well-being among Chinese university students: The mediation effect of self-esteem. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01717-8>
- Chen, X., Zhang, H., Wang, Y., & Li, J. (2026). Effect of physical exercise on the subjective well-being of middle-aged and older adults: Chain mediating role of self-esteem and psychological resilience. *Frontiers in Public Health*, 14, Article 1804098.
- Hidayat, A., & Nugroho, R. (2024). Hubungan aktivitas lari rekreasi dengan self-esteem dan psychological well-being pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 21(2), 115–126.
- Lestari, D., Prasetyo, A., & Wibowo, H. (2025). Peran self-esteem terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang aktif berolahraga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12(1), 55–67.

- Liu, Y., & Liu, H. (2025). The mediating role of body image and self-esteem in the relationship between physical activity and mental health among college students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 49, 120–128.
- Pratama, R., & Wulandari, S. (2025). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap psychological well-being dengan self-esteem sebagai mediator pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 16(1), 88–101.
- Putri, N., Rahman, F., & Saputra, A. (2023). Aktivitas olahraga, self-esteem, dan psychological well-being pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 142–154.
- Sari, M., & Rahman, A. (2022). Hubungan aktivitas olahraga dengan self-esteem dan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(3), 201–212.
- Yao, R., Zhang, Y., Liu, H., & Wang, X. (2025). Relationship between physical exercise and subjective well-being in university students: The chain mediation role of self-identity and self-esteem. *BMC Psychology*, 13, 1–14.