

Peningkatan peran psikologi positif melalui partisipasi olahraga dalam meningkatkan ketahanan remaja terhadap *learning loss*

Pajar Anugrah Prasetyo¹, Febby Fajar Nugraha², Gilang Kripsiyadi Praramdana³

^{1,2,3} **Universitas Kuningan**

* pajar.anugrah@uniku.ac.id

ABSTRAK

Learning loss menjadi salah satu persoalan yang perlu mendapat perhatian dalam pemulihan pembelajaran remaja, terutama setelah gangguan proses pendidikan akibat pandemi COVID-19. Kegiatan pengabdian ini berangkat dari kebutuhan untuk memperkuat ketahanan remaja di Desa Cihaur, Kecamatan Maja, Kabupaten Majalengka melalui pendekatan psikologi positif yang dipadukan dengan partisipasi olahraga. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai manfaat olahraga bagi kesejahteraan psikologis, membangun kebiasaan aktivitas fisik, serta mengembangkan aspek positif seperti optimisme, kepercayaan diri, kerja sama, disiplin, pengelolaan stres, dan ketahanan menghadapi tantangan belajar. Metode pelaksanaan meliputi persiapan dan koordinasi, sosialisasi, pelatihan aktivitas olahraga, workshop psikologi positif, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Aktivitas olahraga yang dirancang meliputi sepak bola, bola basket, voli, dan senam, sedangkan workshop memuat mindfulness, pengembangan tujuan, pengelolaan stres, dan refleksi pengalaman berolahraga. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dan penguatan psikologi positif memberikan kerangka kegiatan yang mendukung keterlibatan remaja, interaksi sosial, disiplin, pengelolaan tekanan, serta kesiapan menghadapi tantangan belajar. Kegiatan juga menegaskan pentingnya keterlibatan sekolah, keluarga, pendamping, dan komunitas agar manfaat program dapat berkelanjutan. Dengan demikian, partisipasi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi pengabdian yang bersifat promotif dan preventif untuk memperkuat ketahanan remaja terhadap learning loss.

Kata Kunci: Psikologi Positif, Partisipasi Olahraga, Ketahanan Remaja, Learning Loss, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Learning loss has become an important issue in adolescent learning recovery, particularly after educational disruption caused by the COVID-19 pandemic. This community service program was developed to strengthen the resilience of adolescents in Cihaur Village, Maja District, Majalengka Regency, through a positive psychology approach integrated with sports participation. The program aimed to improve adolescents' understanding of the psychological benefits of physical activity, encourage regular participation in sports, and develop positive capacities such as optimism, self-confidence, teamwork, discipline, stress management, and resilience in facing learning challenges. The implementation method consisted of preparation and coordination, socialization, sports training, positive psychology workshops, mentoring, and monitoring and evaluation. Sports activities included football, basketball, volleyball, and gymnastics, while the workshops covered mindfulness, goal setting, stress management, and reflection on sports experiences. The implementation indicated that integrating physical activity with positive psychology provided a supportive framework for adolescent engagement, social interaction, discipline, stress management, and readiness to face learning challenges. The program also highlighted the importance of involving schools, families, mentors, and the community to maintain program continuity. Therefore, sports participation can be utilized as a promotive and preventive community-service strategy to strengthen adolescent resilience against learning loss.

Keywords: Positive Psychology, Sports Participation, Adolescent Resilience, Learning Loss, Community Service

Articel Received: 08/01/2026; **Accepted:** 06/06/2026

How to cite: Prasetio, P. A., Nugraha, F. F., & Praramdana, G. K. (2026). Peningkatan peran psikologi positif melalui partisipasi olahraga dalam meningkatkan ketahanan remaja terhadap *learning loss*. *Abdimas Siliwangi*, Vol 9 (2), 340-351. doi:10.22460/as.v9i2.33778

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pengembangan sumber daya manusia, termasuk pada fase remaja. Namun, gangguan proses pendidikan dalam beberapa tahun terakhir memperlihatkan bahwa keberlanjutan pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan materi dan akses pendidikan, tetapi juga oleh kondisi psikologis, motivasi, kemampuan beradaptasi, serta dukungan sosial yang dimiliki peserta didik. *Learning loss* merujuk pada hilangnya pengetahuan dan keterampilan yang seharusnya diperoleh peserta didik selama proses belajar. Dalam artikel sumber, gangguan pendidikan akibat pandemi COVID-19 dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap persoalan tersebut.

Persoalan *learning loss* menjadi semakin penting karena dampaknya tidak berhenti pada pencapaian akademik. Ketika remaja mengalami penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, tekanan belajar, atau berkurangnya interaksi sosial, proses pemulihan pembelajaran memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Karena itu, intervensi yang hanya berorientasi pada akademik perlu dilengkapi dengan strategi yang membantu remaja mengembangkan kekuatan personal dan sosialnya.

Psikologi positif menawarkan kerangka yang relevan karena menekankan pengembangan kekuatan, potensi, kebahagiaan, optimisme, rasa syukur, dan ketahanan, bukan hanya penanganan masalah atau gangguan. Dalam konteks remaja, pendekatan ini dapat diarahkan pada penguatan kemampuan menghadapi tekanan, membangun tujuan, mengembangkan hubungan sosial yang sehat, serta mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Artikel sumber mengaitkan pengembangan psikologi positif dengan peningkatan ketahanan remaja dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

Partisipasi olahraga merupakan salah satu media yang dapat menghubungkan pengembangan fisik dengan pengembangan psikologis dan sosial. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran, memberikan pengalaman keberhasilan, melatih disiplin, memperkuat kerja sama, dan menyediakan ruang interaksi sosial. Kajian yang dirujuk

dalam artikel sumber menunjukkan bahwa partisipasi olahraga berhubungan dengan manfaat psikologis dan sosial pada anak serta remaja, termasuk peningkatan kepercayaan diri, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis (Eime et al., 2013). Aktivitas fisik juga dikaitkan dengan fungsi kognitif seperti memori dan perhatian yang penting dalam proses belajar (Hillman et al., 2009).

State of the art kegiatan ini terletak pada integrasi partisipasi olahraga dengan psikologi positif dalam konteks pengabdian masyarakat untuk remaja di Desa Cihaur. Pendekatan tersebut tidak menempatkan olahraga semata-mata sebagai latihan fisik, tetapi sebagai pengalaman pembelajaran sosial-emosional yang diikuti refleksi, pengembangan tujuan, pengelolaan stres, dan pendampingan. Dengan demikian, kegiatan diarahkan bukan sekadar meningkatkan aktivitas fisik, tetapi memanfaatkan pengalaman olahraga sebagai sarana membangun sumber daya psikologis yang mendukung ketahanan belajar.

Atas dasar kondisi tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran psikologi positif melalui partisipasi olahraga dalam memperkuat ketahanan remaja terhadap learning loss di Desa Cihaur, Kecamatan Maja, Kabupaten Majalengka. Secara khusus, kegiatan diarahkan untuk: (1) meningkatkan pemahaman remaja mengenai keterkaitan olahraga, kesejahteraan psikologis, dan pembelajaran; (2) mendorong keterlibatan remaja dalam aktivitas olahraga; (3) melatih keterampilan psikologis positif berupa pengelolaan stres, penetapan tujuan, mindfulness, kerja sama, dan disiplin; serta (4) membangun dukungan berkelanjutan melalui pendampingan dan keterlibatan orang tua serta komunitas.

B. LANDASAN TEORI

1. Psikologi Positif dan Ketahanan Remaja

Psikologi positif merupakan pendekatan psikologi yang berfokus pada pengembangan kekuatan dan potensi positif individu. Seligman menempatkan kebahagiaan, optimisme, dan ketahanan sebagai bagian penting dalam memahami pengalaman manusia secara lebih utuh. Dalam kegiatan pengabdian, prinsip tersebut diterjemahkan ke dalam aktivitas yang membantu remaja mengenali kekuatan diri, membangun tujuan, mengembangkan sikap optimistis, mengelola tekanan, dan memperoleh pengalaman positif melalui interaksi sosial dan aktivitas fisik.

Ketahanan atau resilience dapat dipahami sebagai kapasitas untuk beradaptasi dan tetap berkembang ketika menghadapi tekanan atau perubahan. Masten (2001) menjelaskan resilience sebagai proses yang dapat berkembang melalui sumber daya dan pengalaman adaptif. Karena itu, ketahanan remaja tidak semata-mata merupakan karakter bawaan, tetapi dapat diperkuat melalui lingkungan yang suportif, hubungan sosial, pengalaman keberhasilan, serta kesempatan untuk belajar mengelola tantangan.

2. Partisipasi Olahraga sebagai Media Pengembangan Remaja

Partisipasi olahraga memiliki manfaat fisik, psikologis, dan sosial. Eime et al. (2013) melalui telaah sistematis menunjukkan bahwa partisipasi olahraga pada anak dan remaja dapat memberikan manfaat psikologis dan sosial. Olahraga tim juga menyediakan kesempatan untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, mengikuti aturan, mengelola kemenangan dan kekalahan, serta membangun rasa memiliki terhadap kelompok.

Dalam konteks pengabdian, olahraga dipilih karena sifatnya partisipatif dan dapat menciptakan pengalaman langsung. Sepak bola, basket, voli, dan senam dapat digunakan secara fleksibel sesuai kondisi lapangan dan minat peserta. Pengalaman tersebut kemudian diperkaya dengan diskusi reflektif sehingga remaja dapat menghubungkan nilai disiplin, kerja sama, kepemimpinan, ketekunan, dan pengelolaan emosi dengan kehidupan belajar.

3. Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, dan Pembelajaran

Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan fungsi kognitif yang relevan dengan pembelajaran. Hillman et al. (2009) menunjukkan bahwa olahraga dapat memberikan pengaruh terhadap otak dan kognisi. Dalam artikel sumber, manfaat ini dikaitkan dengan perhatian, memori, dan kemampuan berkonsentrasi. Dengan demikian, aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat diposisikan sebagai bagian dari lingkungan pendukung pembelajaran, bukan sebagai aktivitas yang terpisah dari tujuan pendidikan.

Partisipasi olahraga juga dapat memberikan pengalaman keberhasilan yang berkontribusi terhadap motivasi dan kepercayaan diri. Fredricks dan Eccles (2006) menunjukkan keterkaitan antara keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berbagai hasil perkembangan peserta didik. Dalam pengabdian ini, pengalaman tersebut dimanfaatkan untuk membantu remaja membangun persepsi positif terhadap kemampuan dirinya dan meningkatkan kesiapan menghadapi tantangan belajar.

4. Pengelolaan Stres, Dukungan Sosial, dan Learning Loss

Tekanan dan stres dapat menghambat keterlibatan remaja dalam pembelajaran. Craft dan Perna (2004) membahas manfaat latihan terhadap kondisi psikologis, sedangkan McAuley et al. (2000) mengaitkan olahraga dengan self-esteem melalui pendekatan kognitif-perilaku. Oleh sebab itu, latihan fisik yang dipadukan dengan teknik relaksasi, refleksi, dan pengelolaan stres dapat menjadi strategi pendukung bagi remaja.

Dukungan sosial merupakan komponen lain yang penting. Aktivitas olahraga kelompok menciptakan kesempatan untuk berinteraksi dan saling mendukung. Dalam konteks pembelajaran, hubungan yang positif dengan teman, orang tua, guru, pelatih, dan mentor dapat membantu remaja menghadapi tantangan secara lebih adaptif. Karena itu, pengabdian ini melibatkan pendampingan dan mendorong keterlibatan keluarga serta komunitas.

C. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Cihaur, Kecamatan Maja, Kabupaten Majalengka. Sasaran kegiatan adalah remaja di lingkungan desa. Berdasarkan artikel sumber, kegiatan dilaksanakan dengan memadukan partisipasi olahraga dan penguatan psikologi positif. Pengambilan serta pengumpulan informasi dilakukan selama program berlangsung melalui pemantauan partisipasi, observasi, dan kuesioner.

Pendekatan pelaksanaan menggunakan tahapan persiapan, sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Alur tersebut disusun agar kegiatan tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi memberi pengalaman langsung dan tindak lanjut.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat berbasis partisipasi olahraga dan psikologi positif.

Tahap	Kegiatan Utama	Pendekatan	Tujuan
Persiapan	Pengumpulan data awal; koordinasi dengan pihak terkait; penyiapan jadwal dan kegiatan.	Koordinasi dan asesmen awal	Memetakan kebutuhan dan menyiapkan dukungan pelaksanaan.
Sosialisasi	Pengenalan learning loss, psikologi positif, dan manfaat olahraga.	Seminar, diskusi, media komunikasi	Meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja.

Tahap	Kegiatan Utama	Pendekatan	Tujuan
Pelatihan	Sepak bola, basket, voli, senam, serta penguatan disiplin, kerja sama, dan kepemimpinan.	Praktik, permainan, gamifikasi	Meningkatkan partisipasi dan keterampilan fisik-sosial.
Workshop psikologi positif	Mindfulness, penetapan tujuan, pengelolaan stres, dan refleksi.	Latihan psikologis dan refleksi	Mengembangkan sumber daya psikologis positif.
Pendampingan	Kelompok kecil, dukungan emosional, umpan balik, dan penyesuaian dukungan.	Mentoring dan peer support	Memperkuat ketahanan dan keberlanjutan keterlibatan.
Evaluasi	Observasi, kuesioner, diskusi monitoring, dan evaluasi program.	Monitoring dan umpan balik	Menilai perkembangan dan merancang tindak lanjut.

Tahap persiapan dilakukan melalui pengumpulan informasi awal mengenai tingkat partisipasi olahraga dan kondisi psikologi positif remaja serta koordinasi dengan pihak sekolah, orang tua, dan unsur masyarakat. Tahap sosialisasi ditujukan untuk membangun pemahaman bahwa olahraga tidak hanya berkaitan dengan kebugaran, tetapi juga dapat menjadi media pengembangan ketahanan mental.

Tahap pelatihan dilaksanakan melalui berbagai aktivitas olahraga, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, dan senam. Setiap sesi diarahkan agar remaja memperoleh pengalaman fisik sekaligus nilai kerja sama, disiplin, ketekunan, dan kepemimpinan. Metode permainan atau gamifikasi dapat digunakan agar kegiatan lebih menarik dan meningkatkan keterlibatan.

Workshop psikologi positif dilaksanakan dengan materi mindfulness, pengembangan tujuan, pengelolaan stres, dan refleksi. Setelah aktivitas fisik, peserta diajak mendiskusikan pengalaman yang diperoleh dan menghubungkannya dengan situasi belajar. Pendampingan dilakukan melalui kelompok kecil dan dukungan dari pelatih, mentor, atau pendamping yang memahami kegiatan olahraga dan kesehatan psikologis.

Evaluasi dilakukan melalui observasi, kuesioner, diskusi, dan monitoring. Artikel sumber menyebutkan bahwa data dikumpulkan untuk menilai perubahan pada partisipasi olahraga, psikologi positif, dan ketahanan remaja. Namun, artikel sumber

tidak menyajikan data kuantitatif pre-test dan post-test secara rinci; karena itu, naskah ini tidak menambahkan angka hasil yang tidak tersedia pada sumber.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pelaksanaan pengabdian di Desa Cihaur menghasilkan rangkaian kegiatan yang mengintegrasikan olahraga dengan penguatan psikologi positif. Kegiatan tidak ditempatkan hanya sebagai latihan fisik, tetapi sebagai pengalaman yang memberi ruang bagi remaja untuk berinteraksi, bekerja sama, berlatih disiplin, mengelola tekanan, dan melakukan refleksi terhadap pengalaman yang mereka peroleh.

Pada tahap sosialisasi, kegiatan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai hubungan antara aktivitas olahraga, kesehatan psikologis, dan kesiapan belajar. Sosialisasi juga menekankan bahwa olahraga dapat menjadi investasi bagi kesehatan fisik dan mental. Artikel sumber menempatkan keterlibatan keluarga, pendidik, dan komunitas sebagai bagian penting dari dukungan terhadap remaja.

Pada tahap pelatihan, kegiatan olahraga memberikan ruang bagi remaja untuk berpartisipasi secara aktif. Sepak bola, basket, voli, dan senam digunakan sebagai bentuk aktivitas yang dapat dilakukan secara kelompok. Nilai yang dikembangkan tidak hanya keterampilan gerak, tetapi juga kerja sama, disiplin, kepemimpinan, komunikasi, dan ketekunan.

Workshop psikologi positif melengkapi pengalaman olahraga dengan latihan mindfulness, penetapan tujuan, pengelolaan stres, dan refleksi. Pendekatan ini membantu mengarahkan pengalaman olahraga menjadi pengalaman belajar yang memiliki makna psikologis. Remaja tidak hanya melakukan aktivitas, tetapi juga diajak mengenali bagaimana pengalaman tersebut berkaitan dengan cara menghadapi tekanan dan tantangan belajar.

Pendampingan dilakukan melalui kelompok kecil dan dukungan mentor atau pendamping. Mekanisme ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman, menyampaikan tantangan yang mereka hadapi, dan mendapatkan umpan balik. Artikel sumber menekankan bahwa pendampingan perlu bersifat adaptif karena kebutuhan setiap remaja dapat berbeda.

2. Pembahasan

Temuan pelaksanaan memperlihatkan bahwa integrasi olahraga dan psikologi positif memiliki relevansi dengan kebutuhan penguatan ketahanan remaja. Secara konseptual, kegiatan olahraga menyediakan pengalaman nyata yang dapat mengembangkan kekuatan personal dan sosial. Hal ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menempatkan kekuatan individu dan pengalaman positif sebagai sumber pengembangan.

Partisipasi olahraga juga dapat dipahami sebagai sarana pembelajaran sosial. Dalam olahraga kelompok, remaja berhadapan dengan aturan, target, kerja sama, komunikasi, keberhasilan, dan kegagalan. Situasi tersebut menyediakan konteks alami untuk melatih ketekunan dan regulasi diri. Temuan konseptual ini sejalan dengan kajian Eime et al. (2013) mengenai manfaat psikologis dan sosial partisipasi olahraga pada anak dan remaja.

Dari sisi pembelajaran, aktivitas fisik memiliki relevansi terhadap fungsi kognitif. Hillman et al. (2009) menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan fungsi otak dan kognisi. Hal tersebut memberikan dasar bahwa olahraga dapat ditempatkan sebagai bagian dari lingkungan yang mendukung proses belajar. Dengan demikian, upaya mengatasi learning loss dapat diperluas dari pemulihan materi akademik menuju penciptaan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang mendukung keterlibatan belajar.

Penguatan psikologi positif melalui mindfulness, penetapan tujuan, dan pengelolaan stres juga penting karena learning loss tidak selalu berakar pada kemampuan akademik. Ketika remaja mengalami tekanan, kehilangan motivasi, atau kesulitan mengatur waktu dan perhatian, kemampuan psikologis untuk mengelola diri menjadi sumber daya penting. Dalam konteks ini, pengalaman olahraga dapat menjadi pintu masuk yang lebih konkret dan menyenangkan untuk membangun keterampilan tersebut.

Pendampingan dan dukungan sosial menjadi faktor penguat. Kegiatan olahraga kelompok menciptakan rasa keterhubungan dan memberi kesempatan kepada remaja untuk saling mendukung. Hattie dan Timperley (2007) menekankan pentingnya umpan balik dalam meningkatkan motivasi dan kinerja. Prinsip ini dapat diterapkan dalam pendampingan olahraga melalui umpan balik yang konstruktif, spesifik, dan diarahkan pada kemajuan peserta.

Implikasi praktis kegiatan adalah perlunya model program yang berkelanjutan. Sekolah, orang tua, pemerintah desa, komunitas olahraga, dan pendamping dapat membangun jadwal aktivitas fisik rutin, mengintegrasikan refleksi psikologi positif, serta melakukan monitoring sederhana. Keberlanjutan tersebut penting agar manfaat kegiatan tidak berhenti pada satu rangkaian pelaksanaan pengabdian.

Namun demikian, terdapat keterbatasan yang perlu dicatat. Artikel sumber memuat uraian metode, proses, dan pembahasan konseptual, tetapi belum menyajikan hasil pengukuran kuantitatif yang rinci mengenai perubahan skor ketahanan, psikologi positif, atau partisipasi olahraga sebelum dan sesudah program. Oleh karena itu, hasil dalam naskah ini disajikan secara deskriptif berdasarkan uraian pelaksanaan yang tersedia dan tidak mengklaim besaran peningkatan numerik.

Tabel 2. Matriks Hasil Pelaksanaan Berdasarkan Uraian Kegiatan pada Artikel Sumber

Komponen	Bentuk Pelaksanaan	Temuan/Implikasi yang Dilaporkan
Partisipasi olahraga	Sepak bola, basket, voli, senam	Menyediakan pengalaman aktivitas fisik, interaksi sosial, disiplin, dan kerja sama.
Psikologi positif	Mindfulness, penetapan tujuan, pengelolaan stres, refleksi	Mendukung pengembangan sumber daya psikologis dan kesiapan menghadapi tantangan.
Pendampingan	Kelompok kecil, mentoring, umpan balik	Memberikan dukungan emosional, sosial, dan bimbingan yang adaptif.
Kolaborasi	Pelibatan sekolah, orang tua, dan komunitas	Mendorong lingkungan yang mendukung keberlanjutan aktivitas positif remaja.

E. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Desa Cihaur menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dapat dipadukan dengan pendekatan psikologi positif sebagai strategi pendukung penguatan ketahanan remaja terhadap learning loss. Integrasi tersebut dilakukan melalui sosialisasi, pelatihan olahraga, workshop psikologi positif, pendampingan, dan evaluasi.

Olahraga memberikan konteks pengalaman yang memungkinkan remaja mengembangkan kerja sama, disiplin, ketekunan, kepemimpinan, interaksi sosial, dan pengelolaan tekanan. Sementara itu, workshop psikologi positif membantu mengarahkan pengalaman tersebut pada pengembangan mindfulness, penetapan tujuan, optimisme,

dan pengelolaan stres. Keberlanjutan program memerlukan kolaborasi antara remaja, keluarga, sekolah, pendamping, dan komunitas.

Secara keseluruhan, aktivitas olahraga dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang mendukung pemulihan dan keberlanjutan pembelajaran remaja. Untuk pengembangan kegiatan berikutnya, pengukuran pre-test dan post-test dengan instrumen yang jelas perlu ditambahkan agar perubahan ketahanan, psikologi positif, partisipasi olahraga, dan indikator belajar dapat dilaporkan secara lebih terukur.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Kuningan yang telah memberikan dukungan terhadap berbagai kebutuhan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, serta kepada masyarakat Desa Cihaur, Kecamatan Maja, Kabupaten Majalengka, dan pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining “gamification”. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, 9–15.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). *Beyond money: Toward an economy of well-being*. *Psychological Science in the Public Interest*.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., & Cummings, R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 35(3), 162–172.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing the future. *BMC Public Health*, 13(1), 1–9.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.

- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2009). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*.
- Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Butler, J. (2008). Children's physical activity and the role of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 309–320.
- Kemdikbud. (2021). Laporan tentang dampak pandemi COVID-19 terhadap pendidikan di Indonesia.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). Laporan partisipasi olahraga di Indonesia.
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., & van Mechelen, W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 927–934.
- Kuhfeld, M., Soland, J., & Lewis, K. (2020). Projecting the potential impact of COVID-19 school closures on academic achievement. Educational Testing Service.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- McAuley, E., Rudolph, D. L., & Lox, C. L. (2000). Exercise and self-esteem: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.
- Tammelin, T., Nayha, S., & Hills, A. P. (2003). Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- UNESCO. (2020). Education: From disruption to recovery.
- UNESCO. (2021). The state of the global education crisis: A path to recovery.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In *Sport psychology: Concepts and applications* (pp. 275–292). McGraw-Hill.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61–99). Human Kinetics.

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Motivational orientations in sport. In Handbook of sport psychology (pp. 437–457). Wiley.

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*.