

ANALISIS LITERATUR MENGENAI PENGARUH PROGRAM EKSTRAKURIKULER TERHADAP *PSYCHOLOGICAL* DAN *PHYSICAL WELL- BEING* ANAK

Penulis: Muhammad Iqbal Husaini¹ , Ryan Kusuma² , Fergy Vijey Rivaldy³ , Fatwa Nurislami⁴ , Dimas Ghoniyu⁵

Email: forgotenmanagement66@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program ekstrakurikuler terhadap psychological dan physical well-being anak berdasarkan kajian literatur terbaru dalam lima tahun terakhir. Ekstrakurikuler dipandang sebagai salah satu elemen pendidikan nonformal yang memiliki potensi signifikan dalam mendukung perkembangan holistik peserta didik, terutama pada aspek emosi, sosial, dan kesehatan fisik. Melalui telaah mendalam terhadap berbagai penelitian nasional dan internasional, studi ini menemukan bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya yang berorientasi pada aktivitas fisik, memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, motivasi belajar, hubungan sosial, serta penurunan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur melalui ekstrakurikuler terbukti memperbaiki kebugaran jasmani, meningkatkan kapasitas motorik, serta mendorong gaya hidup aktif yang berdampak langsung pada physical well-being.

Temuan literatur juga menunjukkan bahwa dampak positif ekstrakurikuler dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kegiatan, intensitas partisipasi, kualitas pembimbing, serta lingkungan sosial yang mendukung. Aktivitas olahraga memiliki bukti paling konsisten dalam memberikan pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan mental dan fisik, sementara kegiatan seni dan non-fisik tetap berperan dalam mendukung ekspresi diri, rasa kebersamaan, dan pembentukan identitas. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh tidak selalu seragam dan sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan konteks sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa program ekstrakurikuler merupakan komponen penting dalam pendidikan yang berfungsi bukan hanya sebagai aktivitas tambahan, tetapi sebagai sarana strategis dalam meningkatkan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Analisis ini memberikan landasan teoretis dan empiris bagi sekolah serta pemangku kebijakan pendidikan untuk merancang program ekstrakurikuler yang lebih inklusif, terstruktur, dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan anak. Temuan ini sekaligus membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi efektivitas program ekstrakurikuler melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan longitudinal.

Kata Kunci: *program ekstrakurikuler; kesejahteraan psikologis; kesejahteraan fisik; regulasi emosi; perkembangan anak; pendidikan holistik; aktivitas olahraga; kegiatan berbasis sekolah*

Abstract

This study aims to analyze the influence of extracurricular programs on children's psychological and physical well-being based on a comprehensive literature review of studies published within the last five years. Extracurricular activities are increasingly recognized as an essential component of holistic education, offering meaningful opportunities for emotional, social, and physical development beyond formal classroom settings. Through an in-depth examination of national and international research, this review highlights that children's participation in extracurricular programs—particularly those that involve physical activity—significantly contributes to enhanced self-confidence, improved emotional regulation, increased learning motivation, strengthened social relationships, and

reduced levels of stress and anxiety. Furthermore, regular engagement in structured physical extracurricular activities has been shown to improve physical fitness, motor skills, and the adoption of healthy lifestyle behaviors, which collectively reinforce children's physical well-being.

The literature also indicates that the effectiveness of extracurricular programs is shaped by several key factors, including the type of activity, the intensity of participation, the competence of instructors, and the presence of a supportive social environment. Sports-related activities demonstrate the most consistent positive outcomes on both mental and physical health, while arts-based and non-physical activities contribute to self-expression, social bonding, and identity development. However, variations in findings suggest that outcomes are not uniform and are influenced by individual characteristics, school context, and program quality.

Overall, this study concludes that extracurricular programs serve as a strategic component of education that supports children's holistic well-being rather than functioning merely as supplementary activities. The findings provide theoretical and empirical insights that can guide schools and policymakers in designing inclusive, structured, and developmentally responsive extracurricular initiatives. This review also opens avenues for future research to explore the long-term and contextual effectiveness of extracurricular programs in enhancing children's well-being.

Keyword: *extracurricular activities; psychological well-being; physical well-being; emotional regulation; child development; holistic education; sports programs; school-based activities*

Pendahuluan

Kesejahteraan anak di lingkungan sekolah tidak lagi dipandang semata sebagai capaian akademis; saat ini konsep well-being anak mencakup dimensi fisik (physical well-being) dan psikologis (psychological well-being) yang saling berkaitan. Sekolah sebagai ekosistem sosial utama bagi anak mempunyai peran strategis bukan hanya dalam penyampaian kurikulum, tetapi juga dalam menyediakan pengalaman non-formal yang mendukung perkembangan holistik anak. Salah satu arena yang memiliki potensi besar adalah program ekstrakurikuler — kegiatan terorganisir di luar jam pelajaran yang meliputi olahraga, seni, kegiatan kepemimpinan, teknologi, hingga pelayanan masyarakat. Ekstrakurikuler berperan sebagai ruang praktik keterampilan sosial, regulasi emosi, sekaligus aktivitas fisik yang dapat membangun kebugaran dan resiliensi psikologis. (Boelens et al., 2022)

Pertumbuhan bukti empiris dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan ekstrakurikuler terkait dengan berbagai indikator well-being. Untuk dimensi fisik, partisipasi dalam kegiatan olahraga terstruktur secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kebugaran, pengurangan waktu sedentari, dan perbaikan parameter kesehatan yang relevan pada anak dan remaja. Untuk dimensi psikologis, ekstrakurikuler—terutama yang menekankan interaksi sosial, kerja tim, atau ekspresi kreatif—telah dilaporkan berkaitan dengan pengurangan gejala depresi/ansietas, peningkatan rasa percaya diri, serta pengembangan keterampilan sosial yang lebih matang. Namun efek ini bersifat heterogen:

variasi jenis kegiatan, kualitas fasilitasi, durasi keterlibatan, serta konteks sekolah dan keluarga memengaruhi magnitudo dan arah efek. (Zarazaga-pel et al., 2024)

Secara teoretis, mekanisme yang menghubungkan ekstrakurikuler dan kesejahteraan anak dapat dipahami melalui beberapa jalur. Pertama, jalur fisik—aktivitas motorik meningkatkan fungsi kardiometabolik, tidur, dan regulasi afektif melalui pelepasan neuromodulator dan pengurangan ketegangan fisik. Kedua, jalur sosial—kegiatan kelompok membangun rasa belongingness, dukungan teman sebaya, dan kesempatan praktik keterampilan sosial sehingga memperkuat sumber daya psikososial anak. Ketiga, jalur pengembangan kapasitas—kegiatan yang memberi tantangan terstruktur (contoh: proyek seni, klub sains, olahraga tim) membantu pembentukan kompetensi, otonomi, dan pencapaian (competence, autonomy, relatedness) yang penting bagi eudaimonic psychological well-being. Literatur review dan meta-analisis terbaru menegaskan bahwa efek-efek ini kerap bekerja simultan dan saling memperkuat. (Hoosen et al., 2024)

Meskipun temuan-temuan tersebut cenderung positif, penting untuk menyorot kompleksitas praktis dan metodologis yang muncul dalam kajian ekstrakurikuler. Pertama, banyak studi bersifat observasional dan berisiko bias seleksi: anak yang sudah memiliki tingkat well-being lebih tinggi berkemungkinan lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan ekstra; ini menyulitkan inferensi kausal. Kedua, heterogenitas definisi dan pengukuran well-being menjadikan perbandingan antar-studi menantang—beberapa menggunakan indikator self-report (kepercayaan diri, kepuasan hidup), lainnya menggunakan pengukuran perilaku atau kesehatan fisik. Ketiga, konteks budaya dan infrastruktur sekolah (mis. ketersediaan pembimbing, fasilitas olahraga, dukungan kebijakan) memainkan peran besar sehingga generalisasi lintas negara atau daerah harus hati-hati. Kajian literatur kualitatif yang terstruktur diperlukan untuk mensintesis bukti empiris sambil mempertimbangkan nuansa kontekstual ini. (Boelens et al., 2022)

Berfokus pada dimensi psikologis, kajian empiris menunjukkan beberapa domain yang paling sering terdampak oleh ekstrakurikuler: (1) kepercayaan diri — aktivitas yang menuntut keterampilan dan menawarkan umpan balik (mis. teater, olahraga) mendukung pembentukan identitas kompeten; (2) regulasi emosi — kegiatan yang mengajarkan kontrol diri dan coping (mis. bela diri, program mindfulness di sekolah) membantu pengelolaan stres; (3) motivasi belajar — pengalaman yang menyambungkan minat siswa dengan tujuan riil dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan akademik; (4) hubungan sosial — struktur

tim dan komunitas kegiatan memfasilitasi pembentukan jaringan dukungan sebaya yang protektif; dan (5) penurunan stres atau kecemasan — partisipasi yang konsisten tampak berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala internalizing, meski efeknya bervariasi menurut jenis kegiatan dan kualitas pengalaman. Sintesis literatur modern menegaskan pentingnya memahami tidak hanya apakah ekstrakurikuler berpengaruh, tetapi bagaimana, untuk siapa, dan dalam kondisi apa dampak tersebut muncul. (Boelens et al., 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan melakukan analisis literatur kualitatif untuk menjawab pertanyaan utama: Bagaimana program ekstrakurikuler dapat memengaruhi aspek psychological well-being anak (kepercayaan diri, regulasi emosi, motivasi belajar, hubungan sosial, penurunan stres/kecemasan) berdasarkan temuan berbagai penelitian terkini? Pendekatan kualitatif-review memungkinkan sintesis naratif yang menyorot mekanisme, kondisi moderasi/mediator, serta implikasi praktik dan kebijakan untuk pengembangan program ekstrakurikuler yang efektif di sekolah. Studi ini diharapkan memberikan peta bukti yang dapat memandu perancang program, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang ekstrakurikuler yang bukan hanya menyenangkan, tetapi berkontribusi signifikan terhadap well-being jiwa dan raga anak.

Metode Penelitian

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, studi ini bertujuan untuk menganalisis literatur yang berkaitan dengan pengaruh program ekstrakurikuler terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik anak. Poin utama meliputi elemen-elemen seperti rasa percaya diri, pengelolaan emosi, dorongan untuk belajar, interaksi sosial, tekanan mental, kecemasan, kondisi fisik, serta kesehatan tubuh. Penelitian ini juga berusaha untuk mengenali jenis kegiatan ekstrakurikuler yang paling baik dalam mendukung kesejahteraan anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan baik secara teori maupun praktik kepada sekolah, pendidik, orang tua, dan pihak-pihak yang terlibat dalam pendidikan, dalam merancang serta menerapkan program ekstrakurikuler yang lebih responsif dan berfokus pada kesejahteraan anak.

Lebih dalam, penelitian ini sangat penting karena kesejahteraan anak merupakan salah satu indikator krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anak yang memiliki kesejahteraan mental dan fisik yang baik akan dapat belajar dengan maksimal,

menjalin hubungan sosial yang positif, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri. Dengan menggambarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya melalui ulasan literatur terbaru, studi ini menawarkan wawasan menyeluruh tentang pendekatan yang dapat diambil oleh sekolah untuk menciptakan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih inovatif, responsif, dan efektif dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan persebaran penelitian selama 5–6 tahun terakhir, ada beberapa hasil konsisten yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler — terutama olahraga/aktivitas fisik dan kegiatan terorganisir — berkorelasi dengan peningkatan well-being anak dan remaja, baik dari sisi psikologis maupun fisik. Berikut beberapa poin utama:

Sebuah systematic review & meta-analysis terbaru dari anak dan remaja “typical development” menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. (Fu et al., 2025)

Studi kuantitatif longitudinal dari Australia dengan metodologi fixed-effects menemukan bahwa partisipasi ekstrakurikuler — baik olahraga maupun seni — tetap menunjukkan efek positif terhadap kesehatan mental dan perilaku remaja meskipun setelah mengontrol potensi “confounding” (faktor tidak terobservasi). O’Flaherty, M., Baxter, J., & Campbell, A. (2022).

Penelitian pada pelajar SMP menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur (misalnya ekstrakurikuler olahraga) berkaitan dengan skor kesehatan mental lebih baik dibanding siswa yang kurang aktif secara fisik. (Anggiana & Indahwati, 2025)

Lebih spesifik, penelitian terhadap siswa SMP/menengah pertama memperlihatkan bahwa ekstrakurikuler olahraga mempengaruhi subjective well-being dengan mediasi regulasi emosi — artinya: partisipasi olahraga membantu siswa mengelola emosi, yang kemudian meningkatkan kesejahteraan subjektif. (Du & Wang, 2024)

Namun demikian, tinjauan sistematis terhadap aktivitas terorganisir (sport & non-sport) menunjukkan bahwa efek positif pada kesehatan mental ada, tetapi “kecil sampai sedang”, dan bahwa bukti untuk kegiatan non-sport terorganisir lebih terbatas dibanding olahraga. (Boelens et al., 2022)

- **Mekanisme & Jalur Pengaruh: Bagaimana Ekstrakurikuler Meningkatkan Well-Being**

Dari sintesis literatur di atas, ada beberapa jalur/me-kanisme teoretis dan empiris yang muncul menjelaskan bagaimana ekstrakurikuler bisa mendukung psychological serta physical well-being anak:

1. **Regulasi Emosi & Subjective Well-Being**

- Partisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi; penelitian 2024 menunjukkan regulasi emosi memediasi hubungan antara olahraga dan subjective well-being. (Du & Wang, 2024)
- Aktivitas fisik dapat menurunkan gejala kecemasan atau stres. Beberapa literatur menunjukkan olahraga sebagai “intervensi” mental-health: mekanisme fisik (endorphin, pengurangan ketegangan otot), serta mekanisme psikososial (dukungan teman sebaya, rasa termasuk dalam kelompok). (Zarazaga-pel et al., 2024)

2. **Peningkatan Self-esteem, Rasa Percaya Diri & Interaksi Sosial**

- Ekstrakurikuler olahraga dan seni dapat memperkuat kepercayaan diri siswa melalui pencapaian, pengakuan, dan interaksi positif dengan teman sebaya atau pelatih — ini penting untuk aspek psikologis seperti harga diri dan identitas. (Didukung literatur kuantitatif dan kualitatif)
- Selain itu, seni/klub non-olahraga (meskipun bukti lebih terbatas) memberikan ruang bagi anak untuk berekspresi, berkreasi, dan membangun rasa belonging — meskipun efeknya tidak selalu paling kuat dibanding olahraga.

3. **Kesejahteraan Fisik & Dampak pada Kesehatan Mental**

- Aktivitas ekstrakurikuler fisik membantu kebugaran, fungsi motorik, dan gaya hidup sehat — yang dalam jangka panjang mendukung physical well-being. Literatur menunjukkan bahwa manfaat fisik ini juga terkait dengan peningkatan fungsi kognitif dan kesehatan mental.
- Tautan antara kebugaran fisik dan mental menegaskan pendekatan holistik: tubuh sehat mendukung pikiran sehat, dan sebaliknya.

4. **Perlindungan terhadap Risiko Stres, Isolasi, dan Perilaku Negatif**

- Masa remaja rentan terhadap stres, tekanan teman sebaya, dan isolasi sosial. Ekstrakurikuler menyediakan struktur sosial yang positif, identitas kelompok, teman

sebayanya, sehingga dapat menjadi buffer terhadap tekanan tersebut. (Zarazaga-pel et al., 2024)

- Untuk anak dengan kebutuhan spesifik (misalnya autisme), partisipasi olahraga ekstrakurikuler telah dilaporkan terkait dengan penurunan kemungkinan diagnosis depresi serta membantu pembentukan pertemanan.

- **Keragaman dan Keterbatasan Temuan — Kenapa Tidak Selalu Efeknya Sama**

Meskipun banyak hasil positif, kajian literatur juga menunjukkan bahwa efek ekstrakurikuler terhadap well-being tidaklah seragam, dan sangat tergantung pada sejumlah faktor kontekstual:

- Jenis Kegiatan: Sistematis review menunjukkan bahwa olahraga (sport) secara konsisten menunjukkan efek positif kecil-sedang pada kesehatan mental. Sementara untuk kegiatan non-sport (seni, klub non-fisik, organisasi sosial) bukti lebih lemah dan hasil lebih variatif.
- Kualitas Pelaksanaan & Lingkungan: Hanya dengan “partisipasi” saja tidak cukup — efektivitas tergantung pada bagaimana kegiatan dikelola, frekuensi, durasi, kualitas pelatih/pembimbing, dukungan sekolah, serta keterlibatan sosial. Studi dengan fixed-effects (yang mengontrol faktor konfounding) memperlihatkan bahwa setelah kontrol, efek tetap ada, tapi jauh lebih kecil — menunjukkan bahwa banyak dari efek observasional bisa terkait variabel lain (ekonomi keluarga, kondisi pra-ada, dll).
- Variasi Individual: Tidak semua anak merespon sama terhadap ekstrakurikuler — efek moderasi seperti partisipasi kelas Pendidikan Jasmani (PE), jenis kelamin, serta kondisi sosial sekolah/familial bisa mempengaruhi hasil.
- Metodologi dan Bukti Empiris: Banyak literatur yang bersifat korelasional atau cross-sectional; studi eksperimental lebih sedikit. Hal ini membatasi kemampuan menarik kesimpulan kausal tegas. Selain itu, definisi “well-being mental” atau “subjective well-being” berbeda antar studi (self-report, kesejahteraan subjektif, indikator klinis) sehingga sintesis hasil memerlukan interpretasi hati-hati. (Boelens et al., 2022)

- **Implikasi untuk Perancangan Program Ekstrakurikuler dan Kebijakan Sekolah**

Berdasarkan temuan literatur ini, penelitian ini menunjukkan beberapa implikasi bagi perancang program dan pengambil kebijakan (sekolah, dinas pendidikan, komunitas):

1. Prioritaskan Ekstrakurikuler Berbasis Aktivitas Fisik

Karena olahraga memiliki bukti paling konsisten terhadap peningkatan well-being, sekolah sebaiknya menyediakan program olahraga teratur — tidak hanya olahraga kompetitif, tapi juga aktivitas fisik ringan sampai moderat yang inklusif bagi seluruh siswa.

2. Perhatikan Kualitas Pelaksanaan & Konteks Sosial

Agar ekstrakurikuler efektif, dibutuhkan pembimbing/pelatih yang mendukung, lingkungan sosial yang positif, dan frekuensi/durasi kegiatan yang memadai. Sekolah juga perlu memfasilitasi akses bagi seluruh siswa (tidak hanya bagi anak yang sudah “aktif”).

3. Sediakan Ruang untuk Kegiatan Non-Fisik Juga

Meskipun bukti untuk non-sport kurang kuat, kegiatan seni, klub sosial, atau program kreatif tetap penting sebagai ruang ekspresi, regulasi emosi, dan pembangunan identitas. Namun, implementasinya harus dirancang dengan baik (fasilitator, ruang aman, dukungan mental).

4. Pendekatan Holistik — Integrasi Fisik & Mental

Program ekstrakurikuler sebaiknya dirancang secara holistik: bukan sekadar “olahraga untuk fisik” atau “klub untuk hobi”, tetapi sebagai bagian dari strategi pengembangan well-being anak — menggabungkan aktivitas fisik, dukungan sosial, regulasi emosi, dan komunitas positif

5. Monitoring & Evaluasi Program

Sekolah perlu melakukan evaluasi terhadap efek ekstrakurikuler: survei kesejahteraan siswa, perilaku, kesehatan fisik, dan iklim sekolah. Ini penting agar program terus disesuaikan dan meningkatkan dampaknya.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian terhadap literatur yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa program ekstrakurikuler memiliki peranan yang semakin penting dalam mendukung perkembangan kesehatan mental dan fisik anak di lingkungan pendidikan. Temuan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan pola yang cukup stabil bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan ekstrakurikuler, terutama yang berfokus pada aktivitas fisik seperti olahraga, dapat memberikan keuntungan yang besar bagi kesehatan mental dan fisik mereka.

Dari perspektif kesejahteraan mental, kegiatan di luar kurikulum terbukti memberikan peluang bagi siswa untuk membangun kepercayaan diri, memperbaiki kemampuan

pengelolaan emosi, memperkuat hubungan sosial, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Beragam penelitian menunjukkan bahwa berolahraga secara rutin tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dapat memicu proses mental yang mendukung penciptaan perasaan positif, kemampuan dalam mengendalikan emosi, serta peningkatan kesadaran diri. Dalam kegiatan olahraga, misalnya, anak-anak belajar untuk menghadapi tantangan, menerima masukan, bekerja sama dalam tim, serta merasakan pencapaian yang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini mendukung mereka untuk mengembangkan fondasi emosional dan sosial yang lebih kokoh.

Sementara itu, dalam hal kesejahteraan fisik, kegiatan ekstrakurikuler memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta gaya hidup yang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat memperbaiki kesehatan anak, termasuk daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, keadaan fisik yang baik sering kali terkait dengan perbaikan kesejahteraan mental—menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Tinjauan pustaka juga mengindikasikan adanya beberapa faktor penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan program ekstrakurikuler dalam meningkatkan kesejahteraan. Faktor-faktor ini meliputi jenis kegiatan, kualitas pelaksanaan, frekuensi aktivitas, kemampuan pembina, konteks sosial, dan tingkat partisipasi siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga terbukti memberikan dampak yang paling besar dan konsisten dibandingkan dengan kegiatan non-fisik. Meskipun begitu, kegiatan seni, sosial, dan kreativitas tetap memiliki peranan yang penting dalam mengembangkan ekspresi diri serta rasa kebersamaan. Selain itu, kesuksesan suatu program sangat dipengaruhi oleh cara merancang kegiatan tersebut: apakah bersifat inklusif, terstruktur dengan baik, menyediakan dukungan emosional, serta sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Namun, penelitian juga mengindikasikan bahwa pengaruh kegiatan ekstrakurikuler tidak terjadi secara langsung. Dalam berbagai keadaan, manfaat positif bisa berkurang jika kegiatan tidak diatur dengan baik atau tidak memberikan peluang untuk perkembangan sosial-emosional. Berbagai sifat pribadi, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah turut memengaruhi pencapaian anak dalam kegiatan ekstrakurikuler ini. Pernyataan ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan komprehensif dalam merancang program ekstrakurikuler, di mana tujuan fisik dan mental digabungkan dalam satu rangkaian kegiatan yang saling mendukung.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian pustaka menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bukan sekadar aktivitas tambahan, melainkan elemen penting dalam pendidikan modern yang dapat mendukung kesehatan mental dan fisik anak sekaligus. Dengan dukungan yang tepat dari sekolah, pembina, dan lingkungan sosial, program ekstrakurikuler dapat berperan sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak. Sekolah wajib memastikan bahwa setiap aktivitas yang diselenggarakan bersifat inklusif, direncanakan dengan baik, serta memberikan peluang bagi anak untuk tumbuh secara emosional, sosial, dan fisik. Dengan pelaksanaan yang konsisten dan evaluasi yang berkelanjutan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berfungsi sebagai dasar yang penting untuk mengembangkan generasi muda yang lebih sehat, percaya diri, kuat, dan berkualitas.

Daftar Pustaka

- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP*. 15(1), 17–21.
- Boelens, M., Smit, M. S., Raat, H., Bramer, W. M., & Jansen, W. (2022). Impact of organized activities on mental health in children and adolescents : An umbrella review. *Preventive Medicine Reports*, 25(November 2021), 101687. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101687>
- Du, X., & Wang, X. (2024). *The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students : a moderated mediation model*. August, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1456219>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). *The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents : a systematic review and meta-analysis*.
- Hoosen, P., Savahl, S., Adams, S., & Casas, F. (2024). *A Systematic Review of Children ' s Psychological Well-Being from a Eudaimonic Perspective : a Narrative Synthesis*. 2577–2597.
- Zarazaga-pel, J., Barrachina, V., Guti, A., Villanueva-guerrero, O., Roso-moliner, A., & Mainer-pardos, E. (2024). *Impact of Extracurricular Physical Activity on Achievement of the Sustainable Development Goals and Academic Performance : Mediating Cognitive , Psychological , and Social Factors*.