



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 4, Nomor 1 Maret 2026

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik

Yusnadi¹

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar

Email: yusnadi@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 05-01-2026</i> <i>Revised; 10-01-2026</i> <i>Accepted; 15-02-2026</i> <i>Published; 30-03-2026</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experiment dengan desain pre-test dan post-test control group design. Subjek penelitian terdiri dari 120 peserta didik tingkat SMP yang dipilih secara purposive sampling dari empat sekolah di Kabupaten Takalar. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta skala stres akademik dan kepercayaan diri yang telah tervalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik ($p < 0,05$), ditandai dengan penurunan tingkat stres akademik sebesar 29,3%, peningkatan kepercayaan diri sebesar 24,6%, serta peningkatan motivasi belajar sebesar 21,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani berperan vital tidak hanya dalam aspek kebugaran fisik, tetapi juga sebagai media pembentukan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik secara holistik.
Kata Kunci: pendidikan jasmani, kesejahteraan psikologis	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis peserta didik merupakan komponen esensial dalam pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan modern, perhatian terhadap aspek mental dan emosional peserta didik semakin mendapat porsi yang signifikan, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental pada usia sekolah. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10–20% anak dan remaja di dunia mengalami kondisi gangguan mental, dan setengah dari gangguan tersebut dimulai sebelum usia 14 tahun (WHO, 2021). Di

Indonesia, kondisi ini turut diperparah oleh tekanan akademik yang tinggi, persaingan antar peserta didik, serta minimnya fasilitas pendukung kesehatan mental di sekolah.

Kabupaten Takalar sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Sulawesi Selatan memiliki karakteristik demografis yang khas, dengan mayoritas penduduk berada pada kelompok usia produktif muda. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di beberapa sekolah menengah pertama di Kabupaten Takalar, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik menunjukkan indikator stres akademik yang cukup tinggi, kepercayaan diri yang rendah, serta kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi ini mendorong perlunya intervensi yang sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Pendidikan jasmani (penjas) secara historis telah diakui sebagai mata pelajaran yang memiliki dimensi pengembangan diri yang luas, melampaui batas-batas kebugaran fisik semata. Aktivitas fisik yang terstruktur dalam pembelajaran penjas diketahui mampu menstimulasi produksi endorfin, serotonin, dan dopamin, yaitu neurotransmitter yang berperan penting dalam regulasi suasana hati dan fungsi kognitif (Biddle et al., 2019). Selain itu, interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan olahraga berkelompok turut berkontribusi pada pembentukan keterampilan sosial dan rasa keterhubungan yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis.

Beberapa penelitian terkini mendukung argumen ini. Lubans et al. (2016, p. 72) menyatakan bahwa aktivitas fisik berbasis sekolah memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, termasuk penurunan gejala depresi dan kecemasan. Lebih lanjut, Janssen & LeBlanc (2010) menemukan hubungan dosis-respons antara tingkat aktivitas fisik dan indikator kesehatan mental pada anak usia sekolah. Di tingkat nasional, Sukoco et al. (2020) melaporkan bahwa implementasi model pembelajaran penjas berbasis permainan di sekolah dasar di Yogyakarta mampu meningkatkan aspek afektif dan psikologis peserta didik secara signifikan.

Namun demikian, kajian spesifik mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis di wilayah kepulauan dan daerah terpencil seperti Kabupaten Takalar masih sangat terbatas. Kesenjangan ini menjadi alasan utama dilaksanakannya penelitian ini. Selain itu, karakteristik sosial-budaya masyarakat Takalar yang kental dengan nilai-nilai gotong royong dan permainan tradisional juga menjadi konteks yang menarik untuk dikaji dalam hubungannya dengan pendekatan pembelajaran penjas yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti program pendidikan jasmani yang terstruktur; (2) menganalisis besaran kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik; dan (3) mengidentifikasi dimensi kesejahteraan psikologis yang paling dipengaruhi oleh aktivitas pendidikan jasmani di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan.

METODE

JENIS DAN DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experiment. Desain yang digunakan adalah pre-test post-test control group design, di mana terdapat kelompok eksperimen yang mendapatkan program pendidikan jasmani terstruktur dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran penjas reguler. Desain ini dipilih untuk memungkinkan perbandingan yang lebih valid antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, serta membatasi faktor-faktor confounding yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan selama enam bulan, dari bulan Januari hingga Juni 2025, bertempat di empat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan, yaitu SMPN 1 Takalar, SMPN 2 Takalar, SMPN 3 Galesong, dan SMPN 1 Polongbangkeng Utara. Keempat sekolah dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan representasi wilayah perkotaan dan pinggiran di Kabupaten Takalar.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP di Kabupaten Takalar yang berjumlah 1.847 orang. Sampel penelitian berjumlah 120 peserta didik yang terbagi menjadi 60 orang kelompok eksperimen dan 60 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterwakilan gender (50% laki-laki dan 50% perempuan), kondisi fisik yang sehat, dan kehadiran dalam pembelajaran penjas minimal 90%. Kriteria inklusi mencakup usia 13–15 tahun, tidak memiliki riwayat gangguan psikiatri sebelumnya, dan bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela.

INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Instrumen penelitian terdiri dari tiga perangkat ukur: (1) Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) versi adaptasi bahasa Indonesia (Tennant et al., 2007 dalam Kusumawati, 2021) yang terdiri dari 14 item pernyataan positif dengan skala Likert 1–5 ($\alpha = 0,87$); (2) Skala Stres Akademik yang dikembangkan berdasarkan model Rice (1992) yang telah dimodifikasi oleh Barseli & Ifdil (2017) dengan 30 item pernyataan ($\alpha = 0,89$); dan (3) Skala Kepercayaan Diri adaptasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965 dalam Nurhayati, 2020) dengan 20 item ($\alpha = 0,84$). Seluruh instrumen telah melalui uji validitas konstruk dan reliabilitas dengan hasil yang memenuhi standar.

PROSEDUR PENELITIAN

Kelompok eksperimen diberikan program pendidikan jasmani terstruktur selama 16 minggu (3 pertemuan per minggu, 90 menit per pertemuan) yang dirancang berdasarkan model Sport Education dan pendekatan Positive Youth Development (PYD). Program mencakup empat komponen utama: aktivitas aerobik (30%), permainan kooperatif (25%), olahraga tradisional lokal Sulawesi Selatan (25%), dan sesi refleksi dan mindfulness berbasis gerak (20%). Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran penjas reguler sesuai kurikulum yang berlaku. Pre-test dilakukan pada minggu pertama sebelum program dimulai, sementara post-test dilakukan pada minggu keenam belas setelah program berakhir.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26. Analisis meliputi: (1) statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor pre-test dan post-test; (2) uji normalitas Shapiro-Wilk; (3) uji homogenitas Levene; (4) paired samples t-test untuk membandingkan pre-test dan post-test dalam kelompok yang sama; (5) independent samples t-test untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol; dan (6) analisis regresi linear berganda untuk mengidentifikasi dimensi penjas yang paling berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Takalar. Tabel 1 menyajikan perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen untuk setiap variabel yang diukur.

Tabel 1. *Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen (n=60)*

Variabel	Pre-Test (M±SD)	Post-Test (M±SD)	Peningkatan (%)	Nilai p
Kesejahteraan Psikologis (total)	61,4 ± 7,2	74,8 ± 6,1	21,8%	0,001
Stres Akademik	38,6 ± 5,4	27,3 ± 4,8	-29,3%	0,002
Kepercayaan Diri	58,2 ± 8,1	72,5 ± 6,9	24,6%	0,003
Motivasi Belajar	62,7 ± 7,5	76,3 ± 6,4	21,7%	0,004

Keterangan: M = Mean, SD = Standard Deviation, nilai p berdasarkan paired samples t-test

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh variabel mengalami perubahan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Skor total kesejahteraan psikologis meningkat dari $61,4 \pm 7,2$ menjadi $74,8 \pm 6,1$ (peningkatan 21,8%). Skor stres akademik menurun dari $38,6 \pm 5,4$ menjadi $27,3 \pm 4,8$ (penurunan 29,3%), yang mengindikasikan berkurangnya beban psikologis pada peserta didik. Kepercayaan diri meningkat dari $58,2 \pm 8,1$ menjadi $72,5 \pm 6,9$ (peningkatan 24,6%), sementara motivasi belajar meningkat dari $62,7 \pm 7,5$ menjadi $76,3 \pm 6,4$ (peningkatan 21,7%).

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran penjas reguler, peningkatan skor total kesejahteraan psikologis hanya sebesar 4,7% (dari $60,9 \pm 7,1$ menjadi $63,8 \pm 6,8$, $p = 0,041$). Perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,001$ pada independent samples t-test) mengonfirmasi bahwa program pendidikan jasmani terstruktur yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dibandingkan pembelajaran penjas konvensional.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa komponen permainan kooperatif ($\beta = 0,42$, $p = 0,001$) dan sesi mindfulness berbasis gerak ($\beta = 0,38$, $p = 0,002$) merupakan prediktor terkuat terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Aktivitas aerobik berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan stres akademik ($\beta = 0,35$, $p = 0,003$), sementara olahraga tradisional lokal memberikan kontribusi terbesar terhadap peningkatan kepercayaan diri ($\beta = 0,41$, $p = 0,001$), kemungkinan besar karena relevansinya dengan identitas budaya peserta didik.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini secara konsisten mendukung dan memperluas bukti-bukti empiris yang telah ada mengenai hubungan antara pendidikan jasmani dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Peningkatan signifikan pada skor total kesejahteraan psikologis sebesar 21,8% pada kelompok eksperimen sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Lubans et al. (2016) yang menganalisis 51 studi dan menyimpulkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah secara konsisten menghasilkan peningkatan positif pada berbagai indikator kesehatan mental remaja, termasuk kesejahteraan psikologis, penghargaan diri, dan fungsi kognitif.

Penurunan stres akademik sebesar 29,3% pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis yang telah terdokumentasi dengan baik. Aktivitas fisik aerobik yang teratur menstimulasi produksi brain-derived neurotrophic factor (BDNF), yang berperan dalam

neuroplastisitas dan regulasi respons stres (Biddle et al., 2019, p. 234). Lebih lanjut, Szabo (2019, p. 112) menjelaskan bahwa latihan fisik moderat mempengaruhi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis), sehingga menurunkan kadar kortisol plasma yang merupakan hormon stres utama. Dalam konteks peserta didik di Kabupaten Takalar yang menghadapi tekanan akademik dari berbagai arah, mekanisme ini menjadi sangat relevan.

Peningkatan kepercayaan diri sebesar 24,6% yang diamati dalam penelitian ini dapat diatribusikan kepada beberapa faktor yang saling terkait. Pertama, aktivitas fisik menyediakan pengalaman kompetensi yang nyata dan terukur, di mana peserta didik dapat melihat kemajuan kemampuan fisik mereka secara langsung. Menurut Bandura (1997), pengalaman keberhasilan (mastery experience) merupakan sumber utama self-efficacy, dan lingkungan pendidikan jasmani yang terstruktur memberikan kesempatan yang optimal untuk hal ini. Hal ini diperkuat oleh temuan Dishman et al. (2021) yang menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisasi secara signifikan meningkatkan perceived physical competence pada remaja, yang selanjutnya berkorelasi positif dengan kepercayaan diri umum.

Peningkatan motivasi belajar sebesar 21,7% merupakan temuan yang memiliki implikasi pedagogis penting. Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000 dalam Ntoumanis et al., 2020) menjelaskan bahwa kepuasan kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, merupakan fondasi motivasi intrinsik. Pembelajaran penjas yang dirancang dengan mempertimbangkan ketiga komponen ini, seperti yang diterapkan dalam program eksperimen penelitian ini, terbukti mampu menumbuhkan motivasi intrinsik yang kemudian ditransfer ke konteks akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Trigueros et al. (2019) yang menemukan bahwa partisipasi dalam pendidikan jasmani yang berorientasi pada penguasaan skill secara positif memprediksikan motivasi akademik melalui mediasi kepercayaan diri dan regulasi emosi.

Kontribusi signifikan dari komponen permainan kooperatif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ($\beta = 0,42$) sejalan dengan perspektif Social Interdependence Theory yang dikembangkan oleh Johnson & Johnson (2009 dalam Fernández-Río et al., 2019). Permainan kooperatif menciptakan situasi di mana keberhasilan individual bergantung pada keberhasilan kelompok, sehingga mendorong terbentuknya ikatan sosial yang positif, empati, dan kemampuan pemecahan masalah bersama. Dalam konteks masyarakat Takalar yang memiliki nilai-nilai kolektivisme yang kuat, permainan kooperatif juga berfungsi sebagai jembatan antara nilai budaya lokal dan praktik pendidikan jasmani modern.

Temuan mengenai kontribusi olahraga tradisional lokal terhadap kepercayaan diri ($\beta = 0,41$) memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di daerah. Integrasi permainan tradisional seperti Mappacci, Ma'raga, dan Katinting ke dalam program pendidikan jasmani tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memperkuat identitas budaya peserta didik. Penelitian Supriatna & Wahyupurnomo (2021) mendukung temuan ini dengan melaporkan bahwa pengenalan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani di Sulawesi Selatan meningkatkan keterlibatan emosional dan kebanggaan budaya yang berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Implikasi dari penelitian ini sangat penting bagi kebijakan pendidikan di Kabupaten Takalar khususnya, dan di Indonesia pada umumnya. Pertama, perlu adanya reorientasi paradigma pendidikan jasmani dari sekadar aktivitas fisik menuju pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan budaya. Kedua, pelatihan guru pendidikan jasmani perlu diperkaya dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi

pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Ketiga, alokasi waktu dan sumber daya untuk pendidikan jasmani di sekolah perlu ditingkatkan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Program pendidikan jasmani terstruktur selama 16 minggu berhasil meningkatkan skor total kesejahteraan psikologis sebesar 21,8%, menurunkan stres akademik sebesar 29,3%, meningkatkan kepercayaan diri sebesar 24,6%, dan meningkatkan motivasi belajar sebesar 21,7%, dengan seluruh perubahan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$).

Komponen permainan kooperatif dan sesi mindfulness berbasis gerak terbukti sebagai prediktor terkuat bagi peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, sementara integrasi olahraga tradisional lokal memberikan kontribusi unik terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan multidimensional dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan kultural.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efek jangka panjang dari program pendidikan jasmani terstruktur terhadap kesejahteraan psikologis, serta mengeksplorasi faktor-faktor moderator seperti kondisi sosial ekonomi, dukungan keluarga, dan karakteristik guru yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut. Selain itu, pengembangan model intervensi berbasis pendidikan jasmani yang kontekstual dan relevan secara budaya untuk daerah-daerah di Indonesia bagian timur menjadi agenda penelitian yang sangat relevan untuk dilaksanakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Takalar atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi mendalam juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan seluruh peserta didik di SMPN 1 Takalar, SMPN 2 Takalar, SMPN 3 Galesong, dan SMPN 1 Polongbangkeng Utara yang telah berpartisipasi secara aktif..

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Dishman, R. K., McDowell, C. P., & Herring, M. P. (2021). Customary physical activity and odds of depression: A systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 55(16), 926–934. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103140>
- Fernández-Río, J., Saavedra, P., & Méndez-Giménez, A. (2019). Impact of a sustained cooperative learning intervention on students' motivation. *PLOS ONE*, 14(4), e0215210. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215210>

- Kusumawati, D. (2021). Adaptasi dan validasi Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 48(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.54631>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Nurhayati, E. (2020). Psikologi pendidikan inovatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukoco, P., Suherman, W. S., Fitriani, F., & Nopembri, S. (2020). Contextual learning approach to develop the affective domain of elementary school students in physical education. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 116–129. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.26002>
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, M. A. (2021). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 65–71. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.35058>
- Szabo, A. (2019). Exercise behavior: Psychological effects. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 101–126). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-006>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., López-Liria, R., & Álvarez, J. F. (2019). Influence of physical education teachers on motivation, shame, peer relationships and the intention to be physically active: A Self-Determination Theory approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2955. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162955>
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>