

**DETERMINAN PSIKOLOGIS AKTIVITAS FISIK REMAJA:
PENGARUH SIKAP TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK
DENGAN INTENSI SEBAGAI MEDIATOR**

Ikbar Ihza Deanova¹, Nurlaela Widyarini², Panca Kursistin Handayani³

Universitas Muhammadiyah Jember

Ikbar.ihza.deanova@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Data menunjukkan 81% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik oleh WHO sehingga fenomena rendahnya aktivitas fisik ini perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan menganalisis determinan psikologis aktivitas fisik pada remaja, secara spesifik menguji pengaruh sikap terhadap perilaku aktivitas fisik dengan intensi sebagai variabel mediator. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain prospektif longitudinal. Populasi penelitian adalah siswa aktif SMAN 1 Tenggarang, Kabupaten Bondowoso, tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *stratified random sampling* melibatkan siswa dari kelas X, XI, XII. Total subjek yang berpartisipasi sebanyak 107 responden yang dinyatakan memenuhi kriteria untuk dianalisis pada tahap akhir. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali secara bertahap pada tanggal 19 dan 26 Januari 2026. Instrumen yang digunakan meliputi skala sikap dan intensi yang mengadopsi dari French dkk. (2005), serta *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* versi Indonesia untuk mengukur aktivitas fisik. Hasil analisis data menggunakan aplikasi Jamovi 2.6 menunjukkan bahwa sikap berpengaruh signifikan terhadap intensi ($Z = 2.523; p < 0.05$) dan intensi berpengaruh signifikan terhadap perilaku aktivitas fisik ($Z = 2.353; p < 0.05$). Namun sikap tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan (*Direct Effect*) terhadap aktivitas fisik ($Z = 0.867; p > 0.05$) serta uji efek mediasi tidak langsung (*Indirect Effect*) menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($Z = 0.867; p > 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intensi tidak terbukti berperan sebagai mediator dalam menjembatani sikap menjadi tindakan fisik yang nyata. Implikasi penelitian ini memberikan gambaran nyata *intention behavior gap* sehingga diperlukan intervensi yang tepat.

Kata kunci: aktivitas fisik, intensi, remaja, sikap.

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

Psychological Determinants of Adolescent Physical Activity: The Influence of Attitude on Physical Activity Behavior with Intention as a Mediator

Ikbar Ihza Deanova¹, Nurlaela Widyarini², Panca Kursistin Handayani³

Muhammadiyah University of Jember

Ikbar.ihza.deanova@gmail.com

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRACT

Data show that 81% of adolescents worldwide do not meet WHO physical activity recommendations, necessitating further investigation. This study analyzes the psychological determinants of Adolescent physical activity in adolescents, specifically examining the effect of attitude on physical activity behavior with intention as a mediating variable. This research employs a quantitative approach with a prospective longitudinal design. The population consisted of active students at SMAN 1 Tenggarang, Bondowoso Regency, during the 2025/2026 academic year. Subjects were selected using a stratified random sampling technique involving students from grades X, XI, and XII. A total of 107 respondents participated and met the criteria for final analysis. Data collection was conducted in two stages on January 19 and 26, 2026. Instruments included attitude and intention scales adapted from French et al. (2005) and the Indonesian version of the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Jamovi 2.6 analysis revealed that attitude significantly affected intention ($Z = 2.523$; $p < 0.05$), and intention significantly affected physical activity behavior ($Z = 2.353$; $p < 0.05$). However, attitude had no significant direct effect on physical activity ($Z = 0.867$; $p > 0.05$), and the indirect mediation test also yielded non-significant results ($Z = 0.867$; $p > 0.05$). These findings indicate that intention was not proven to act as a mediator in bridging attitude into actual physical action. The implications provide a clear picture of the intention-behavior gap, highlighting the need for appropriate interventions.

Keywords: *adolescents, attitude, intention, physical activity*

- 1. Researcher**
- 2. Supervisor I**
- 3. Supervisor II**