

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, yang mencakup aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, hingga bepergian (WHO, 2022). *World Health Organization* juga menjelaskan definisi olahraga atau disebut dengan *exercise* yaitu mencakup berbagai aktivitas yang dilakukan sebagai dari kegiatan rekreasi yang dilakukan dalam waktu luang maupun kompetisi (WHO, 2022). Olahraga bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan secara berulang (*repetitive*) dengan tujuan peningkatan atau pemeliharaan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Caspersen dkk., 1985). Meskipun istilah aktivitas fisik dan olahraga sering kali digunakan secara bergantian dalam kehidupan sehari-hari namun terdapat batasan konseptual yang jelas antara aktivitas fisik secara umum dengan olahraga (Dasso, 2018). Persamaan di antara keduanya terletak pada aspek mekanika tubuh dan fisiologis, di mana baik aktivitas fisik maupun olahraga sama-sama melibatkan proses kontraksi otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi serta pembakaran kalori di atas tingkat metabolisme basal (Caspersen dkk., 1985). Namun, dari segi manajemen gerakan dan tujuan personal, keduanya memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Olahraga merupakan subkategori atau bagian

spesifik dari aktivitas fisik yang dirancang secara terencana (*planned*), terstruktur (*structured*), dan dilakukan secara berulang (*repetitive*) (Caspersen dkk., 1985). Di samping itu, olahraga memiliki aturan yang mengikat terkait pengaturan intensitas, frekuensi, serta durasi waktu yang berorientasi pada tujuan akhir berupa peningkatan atau pemeliharaan komponen kebugaran jasmani (Fatmala dan Wulandari, 2022). Sebaliknya, aktivitas fisik memiliki cakupan yang jauh lebih luas dan bersifat umum, mencakup segala gerakan motorik harian yang tidak terstruktur seperti menyapu, mencuci, atau berjalan menuju tempat transportasi di mana parameter intensitas dan waktunya tidak terikat oleh protokol latihan fisik yang baku (Dasso, 2018).

Secara spesifik, WHO menegaskan bahwa perilaku ideal bagi anak-anak dan remaja usia 5 hingga 17 tahun adalah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat dengan durasi rata-rata minimal 60 menit per hari selama satu minggu (Chaput dkk., 2020). Maka secara ideal remaja seharusnya aktif bergerak dan meminimalkan perilaku *sedentary* serta menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian. Perilaku sedenter (*sedentary behavior*) didefinisikan sebagai segala jenis aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk, bersandar, atau berbaring selama jam terjaga (tidak tidur) dengan karakteristik pengeluaran energi yang sangat rendah (WHO, 2020).

Meskipun aktivitas fisik memiliki peran penting bagi kesehatan, data global dan nasional menunjukkan tren data yang mengkhawatirkan.

data menunjukkan sekitar 81% remaja di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi tersebut (Guthold dkk., 2020). Di Indonesia, kondisi inaktivitas fisik ini tergambar dalam Laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) tahun 2023 menunjukkan hanya 25.4% penduduk dengan usia 10 tahun keatas yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Secara spesifik, laporan tersebut juga mengungkapkan bahwa 83.55% penduduk usia 16 hingga 30 tahun di Indonesia berada pada kategori kebugaran kurang dan kurang sekali, dengan dominasi terbesar justru berada pada kategori kurang sekali yang mencapai 63.95%. Fenomena ini mengindikasikan adanya pola hidup sedenter yang meluas dan kurangnya aktivitas fisik yang memadai sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular serta menurunkan kualitas kesehatan remaja dan masyarakat secara jangka panjang (Kemenpora, 2023).

Survei yang dilakukan oleh tim *Sport Development Index* (SDI) Nasional Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia pada tahun 2023 terhadap anak usia 10 sampai 15 tahun dan remaja hingga dewasa usia 16 hingga 30 tahun menunjukkan bahwa mereka yang melakukan aktivitas fisik tiga kali dalam seminggu atau lebih sebesar 34% pada anak-anak, dan 35.7% pada remaja dan dewasa di usia produktif. Artinya masih sekitar 65% diantara remaja, dewasa, dan anak-anak di Indonesia yang secara frekuensi aktivitas fisiknya masih tergolong rendah atau belum memenuhi prinsip kecukupan gerak (Kemenpora, 2023). Alasan utama mengapa rentang usia 16 hingga 30 tahun ini dipilih untuk disurvei karena mereka berada di fase

usia produktif yang jumlahnya sangat besar, yaitu mencapai 69.8 juta jiwa dan 25% dari total penduduk di Indonesia, sekaligus menjadi generasi penentu utama masa depan Indonesia Emas 2045. Urgensi besarnya bagi masa depan adalah jika kebiasaan kurang gerak ini terus dibiarkan akan memperbesar risiko penyakit kronis seperti jantung dan diabetes, sehingga produktivitas kerja mereka menurun dan bonus demografi yang kita impikan justru berbalik menjadi beban biaya kesehatan yang sangat berat bagi negara (Kemenpora, 2023). Rendahnya kebugaran ini merupakan konsekuensi langsung dari minimnya aktivitas fisik. Remaja kini menghadapi tantangan ganda yaitu tuntutan akademis yang tinggi yang menyita waktu, serta dominasi gaya hidup sedenter berbasis layar (*screen-based sedentary behavior*) yang semakin menggeser waktu untuk beraktivitas fisik (Cho dkk., 2020; Mello dkk., 2023).

Aktivitas fisik yang teratur memberikan manfaat menyeluruh bagi remaja. Secara fisik, aktivitas fisik efektif memitigasi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Warburton dkk., 2006). Dari sisi psikologis, keterlibatan dalam aktivitas fisik terbukti berhubungan dengan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan efikasi diri (Fan dan Jiang, 2024). Mengingat tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, aktivitas fisik dapat menjadi strategi preventif non-farmakologis yang efektif (Arat dan Wong dalam Kemenpora, 2023). Penelitian di Amerika Serikat yang mencoba mengungkap dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan hasil

kognitif dan otak di seluruh rentang kehidupan, termasuk populasi yang mengalami disfungsi kognitif, membuktikan hasil yang meyakinkan (Erickson dalam Kemenpora, 2023). Hasil uji coba terkontrol secara acak menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat dan peningkatan kognisi, termasuk kinerja pada prestasi akademik dan tes neuropsikologis, seperti mengukur kecepatan pemrosesan, memori, dan fungsi eksekutif. Selain itu, aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat dapat menurunkan risiko gangguan kognitif, termasuk penyakit Alzheimer (Kemenpora, 2023).

Aktivitas fisik terbukti bermanfaat secara fisik maupun psikologis, namun secara data WHO (2022) dan Kemenpora (2023) menunjukkan angka statistik yang mengkhawatirkan pada kelompok remaja, Hurlock (1980) menjelaskan Usia 16-18 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir, pada fase ini aktivitas fisik tidak semata-mata soal pertumbuhan biologis, tetapi kaitannya dengan penyesuaian sosial, pencarian identitas di dalam suatu kelompok, dan peran gender. Pada rentang usia ini minat remaja terhadap permainan dan olahraga aktif yang terorganisir cenderung menurun dan beralih menjadi minat sebagai penonton (pasif). Jika sebelumnya remaja aktif bermain di lapangan, remaja 16 hingga 18 tahun mulai lebih menikmati menonton pertandingan olahraga sebagai hiburan. Penyebabnya adalah remaja mulai memiliki keterbatasan waktu akibat tuntutan tugas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, atau pekerjaan sampingan. Selain itu energi mereka mulai dialihkan kepada minat yang lebih santai

dan mengobrol dengan teman sebaya untuk bersosialisasi, sehingga aktivitas fisik yang berat dan memakan waktu mulai ditinggalkan. Sejalan dengan itu studi oleh Andriyani dkk. (2022) membuktikan bahwa waktu luang remaja di Indonesia lebih di habiskan untuk bermain gadget dan media sosial yang menggantikan waktu beraktivitas fisik. Temuan oleh Mufid dan Ulinuha (2024) menyebutkan bahwa remaja semakin jarang terlibat dalam olahraga rutin maupun aktivitas fisik ringan, menandakan bahwa kebiasaan bergerak sehari-hari digeser oleh gaya hidup pasif.

Hurlock (1980) menjelaskan walaupun minat umum menurun, bagi sebagian remaja terutama laki laki, berprestasi dalam aktivitas fisik seperti tergabung dalam tim atletik sekolah seperti bola, basket, dan sebagainya membuat remaja dianggap sebagai berprestasi yang memuaskan dan dikejar secara serius karena dianggap sebagai simbol status sosial. Aktivitas fisik disini berfungsi sebagai simbol status untuk mendapatkan penerimaan kelompok sebaya. Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam menyikapi aktivitas fisik. Remaja laki-laki cenderung terus meningkatkan kekuatan otot dan aktivitas fisiknya untuk menunjukkan maskulinitas, sedangkan remaja perempuan seringkali justru mengurangi prestasi atau aktivitas fisiknya yang disebabkan oleh ketakutan akan keberhasilan (*fear of success*) dalam aktivitas fisik atau olahraga kompetitif dikarenakan takut dianggap tidak feminim atau kehilangan daya tarik di mata lawan jenis. Akibatnya perempuan cenderung memilih aktivitas yang dianggap lebih sesuai dengan peran gendernya atau sekedar untuk menjaga

penampilan. Sejalan dengan itu penelitian berbasis studi literatur yang dilakukan oleh Simamora dkk. (2025) bahwa identitas remaja dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial, nilai budaya, dan keinginan untuk diterima oleh lingkungan. Penelitian tersebut membuktikan bahwa keterlibatan aktif seperti kegiatan olahraga adalah cara yang dilakukan untuk membangun rasa percaya diri karena harapan masyarakat yang mengharuskan remaja menyesuaikan diri agar tidak dianggap berbeda dengan kelompok sebayanya. Studi oleh Guo dan Huang (2025) menjelaskan juga bahwa stereotip gender secara signifikan menghambat perilaku olahraga pada perempuan, hal ini terjadi karena olahraga kompetitif sering dianggap sebagai wilayah laki-laki yang menonjolkan kekuatan dan persaingan. Penelitian ini membuktikan bahwa ketika perempuan terlalu aktif atau berprestasi di bidang fisik, mereka menghadapi tekanan psikologis karena takut dilabeli maskulin, tomboy, atau dianggap tidak sesuai dengan kodrat wanita yang seharusnya lembut. Akibatnya, muncul emosi negatif seperti rasa malu atau cemas yang membuat mereka memilih untuk menarik diri atau mengurangi intensitas latihan demi menjaga citra diri agar tetap diterima oleh lingkungan sosialnya.

Pada usia 16 hingga 18 tahun, pertumbuhan tinggi badan sudah hampir matang dengan lebih spesifik perempuan matang sekitar 17 sampai 18 tahun, laki-laki setahun kemudian dan pertumbuhan kerangka berhenti rata-rata di usia 18 tahun. Oleh karena itu, fokus aktivitas fisik beralih pada pembentukan tubuh dan pengendalian berat badan, bukan lagi penambahan

tinggi badan. Alasannya remaja sangat peduli pada *body image* sebagai sarana daya tarik seksual dan sosial. Ketidakpuasan tubuh misalnya terlalu kurus atau gemuk mendorong remaja melakukan aktivitas fisik tertentu untuk mencapai standartt penampilan yang diakui oleh kelompok teman sebaya dan untuk menarik perhatian lawan jenis (Hurlock, 1980). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Istiwati dkk. (2023) mengkonfirmasi bahwa permasalahan berat badan dan citra tubuh merupakan isu di kalangan remaja Indonesia. Dalam studi tersebut, data menyatakan 57.9% responden remaja mengalami obesitas berdasarkan indeks massa tubuh. Tingginya angka tersebut relevan dengan kecenderungan remaja untuk merasa cemas terhadap penampilan fisik mereka yang dibuktikan dengan data pada aspek evaluasi penampilan sebagai indikator yang menunjukkan angka 36.8 % responden menyatakan setuju bahwa mereka sangat memperhatikan penilaian terhadap tubuh mereka sendiri. Dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik remaja sangat dipengaruhi oleh dorongan untuk mengendalikan berat badan demi mencapai standartt penampilan sosial.

Remaja akhir tidak lagi mencoba semua jenis olahraga seperti anak kecil, melainkan membatasi diri pada sedikit jenis aktivitas fisik yang benar benar mereka sukai atau kuasai. Remaja akhir cenderung meninggalkan aktivitas dimana mereka tidak merasa kompeten atau tidak populer, dan hanya fokus pada aktivitas yang memberi mereka rasa percaya diri atau kepuasan pribadi, serta yang dapat dilakukan sendirian atau dengan kelompok kecil (Hurlock, 1980).

Maka secara garis besar masa remaja, khususnya rentang usia 16 sampai 18 tahun, merupakan periode transisi perkembangan yang krusial dari anak-anak menuju dewasa (Santrock, 2002). Hurlock (1980) menjelaskan pada fase ini, remaja dihadapkan pada tugas perkembangan utama yaitu pencarian identitas diri, peningkatan otonomi, dan penguatan hubungan dengan teman sebaya. Proses pencarian otonomi ini mendorong remaja untuk membuat keputusan mandiri terkait gaya hidup mereka, termasuk keputusan untuk mengadopsi gaya hidup aktif atau justru terjebak dalam perilaku sedenter atau kurang gerak. Menurut Hurlock (1980), rentang usia ini dikategorikan sebagai masa remaja akhir *Late Adolescence*. Karakteristik fase ini ditandai dengan *threshold of adulthood*, di mana kebiasaan-kebiasaan menetap mulai terbentuk. Pola aktivitas fisik yang terbentuk pada periode ini memiliki potensi besar untuk menetap atau persisten dan berlanjut hingga masa dewasa termasuk mengadopsi perilaku sehat seperti beraktivitas fisik.

Wawancara yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa siswa secara umum menyadari pentingnya aktivitas fisik dari segi kesehatan maupun estetika tubuh. Namun dalam realisasinya bergantung pada bagaimana motivasi terbentuk. Pada siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, aktivitas fisiknya didorong oleh tuntutan untuk menjaga berat badan serta adanya perencanaan rutinitas untuk berolahraga. Dalam kesehariannya subjek memiliki perencanaan untuk melakukan olahraga minimal satu kali dalam seminggu dimana subjek memilih olahraga lari

untuk tujuan membakar kalori sehingga berat badannya terjaga. Dalam kesehariannya juga subjek aktif mengikuti ekstrakurikuler di sekolah seperti mengikuti silat, pramuka, dan paduan suara. Rumah subjek dengan sekolah berjarak cukup jauh dengan jarak tempuh 20 menit menggunakan sepeda motor sehingga dirasa cukup jauh untuk melakukan jalan kaki ke sekolah, namun subjek menceritakan bahwa dia sering melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti bermain lompat tali dan bersepeda ringan. Untuk keseharian di rumahnya subjek melakukan aktivitas fisik seperti membantu orangtua untuk menyapu rumah, mencuci piring dan baju atau salah satu diantaranya sekitar 15 menit setidaknya dilakukan satu kali dalam seminggu, karena untuk aktivitas fisiknya subjek lebih suka beraktivitas di luar ruangan. Subjek mengaku bahwa posisi aktivitas fisik urutan pertama dalam prioritas untuk dilakukan ketika memiliki waktu luang yang diikuti oleh bermain sosial media, dan belajar terkait dengan pelajaran sekolah. Subjek menceritakan bahwa dari masa sekolah menengah pertama dirinya sudah terpapar oleh teman-teman yang suka beraktivitas fisik yaitu suatu kelompok remaja yang biasanya melakukan latihan fisik rutin selama seminggu dalam rangka untuk menjaga kesehatan atau sekedar berkumpul menjalankan rutinitas aktivitas fisik, sehingga subjek melihat dan mengevaluasi hal tersebut menimbulkan kesan seru dan senang. Terdapat juga teman subjek yang sama dengannya dalam hal mengikuti perguruan silat dan juga teman yang mengajaknya naik gunung, sehingga lingkungan sosial subjek dikelilingi oleh orang-orang yang suka beraktivitas fisik, dari

situ subjek pun menumbuhkan nilai nilai positif dari hasil evaluasi lingkungan tersebut dimana dia merasa senang melakukan aktivitas fisik bersama teman-temannya misal dalam hal naik gunung bersama yang memerlukan stamina fisik yang bagus, terutama melakukan olahraga silat yang paling subjek sukai. Subjek juga menceritakan lingkungan sosial keluarganya dimana kedua orangtuanya serta satu kakak saudara laki lakinya semuanya adalah atlet silat. Subjek melihat orangtuanya terutama ayah yang masih bugar dan kuat mengangkat hasil panen di sawah walaupun usianya sudah tua, serta ibunya yang kuat beraktivitas fisik dari pagi sampai sore apabila ada acara seperti hajatan dirumah atau di sekitar lingkungan rumahnya dimana hal tersebut adalah sebagai informasi bagi subjek dan mengolahnya dalam bentuk keyakinan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat yang baik bikin badan kuat ketika sudah dewasa nanti, sehingga subjek memiliki sikap yang positif terhadap aktivitas fisik.

Sebaliknya terdapat juga siswa yang lebih mengarah kepada perilaku sendentari, meskipun memiliki pengetahuan yang sama aktivitas fisik tidak menjadi skala prioritas dan digantikan oleh aktivitas seperti bermain game, dan mendengarkan musik yang bersifat isidental tanpa perencanaan. Subjek menjelaskan bahwa aktivitas fisik penting bagi dirinya untuk dilakukan secara konsisten, namun ketika peneliti menanyakan terkait apakah subjek memiliki rutinitas aktivitas fisik yang terjadwal, subjek menjelaskan bahwa dirinya tidak memiliki perencanaan untuk melakukan aktivitas fisik dalam seminggu kedepan. Subjek mengaku bahwa dirinya

lebih suka bermain game online di urutan pertama kegiatan yang dia sukai, yang dilanjutkan dengan belajar lagu berbahasa Inggris karena dirinya suka belajar bahasa asing terutama bahasa Inggris, dan aktivitas fisik berada di urutan ketiga setelah kegiatan tersebut. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik berada di urutan terakhir subjek dalam mengisi kegiatan di waktu luangnya. Sejalan dengan hal tersebut studi oleh Iqlima dkk. (2024) menemukan bahwa dominasi *screen time* menjadi faktor utama yang menyebabkan bergesernya prioritas untuk beraktivitas fisik pada remaja menjadi perilaku sendenter. Subjek menceritakan bahwa untuk melakukan aktivitas fisik biasanya karena didasari oleh informasi bahwa jika subjek melakukan aktivitas fisik manfaatnya akan membuatnya lebih fokus belajar dan menambah waktu fokus saat belajar, informasi tersebut diperoleh dari media sosial dan internet sehingga subjek melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda dengan temannya yang didasarkan untuk memperoleh keuntungan dalam hal fokus belajar. Di sisi lain lingkungan pertemanannya di sekolah tidak berorientasi kepada aktivitas fisik, namun sebaliknya yaitu lebih banyak melakukan kegiatan sendentari seperti bermain game online bersama, menonton film, serta memanfaatkan waktu luang untuk belajar, karena kegiatan tersebut dianggap lebih menyenangkan dan meningkatkan mood mereka dalam melakukan kegiatan keseharian. Namun subjek juga memperhatikan temannya pada kelompok laki laki dimana rata rata menyukai kegiatan di lapangan seperti bermain futsal, basket, dan voly. Dari pengamatan subjek terhadap kelompok teman yang senang beraktivitas fisik

tersebut memperoleh informasi bahwa melakukan olahraga permainan itu seru dan bisa dilakukan dengan kelompok atau bersama sehingga tidak membosankan, sehingga dari pengamatan subjek tersebut membentuk suatu keyakinan bahwa melakukan olahraga permainan bersama teman itu menyenangkan.

Pada lingkungan keluarga, figur orang tua tidak selalu efektif untuk memicu perilaku aktif untuk beraktivitas fisik jika tidak dibarengi oleh motivasi internal yang kuat, sementara *role model* seperti pelatih justru memberikan dampak yang lebih signifikan pada siswa yang aktif. Selain itu hambatan seperti suasana hati, rasa malas, dan distraksi media sosial dialami oleh semua siswa yang diwawancarai oleh peneliti. Terdapat perbedaan terhadap respons pada hambatan tersebut, siswa yang lebih aktif mampu mengatasi hambatan demi mencapai target, sedangkan pada siswa lainnya hambatan tersebut menjadi alasan dominan untuk menunda atau tidak melakukan aktivitas fisik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku aktivitas fisik remaja tidak hanya ditentukan oleh niat tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antara sikap, norma subjektif, dan persepsi kendali diri yang perlu diteliti lebih mendalam. Sejalan dengan hasil wawancara tersebut, penelitian oleh Cano dkk. (2025) yang menemukan bahwa motivasi internal dan strategi regulasi diri merupakan faktor utama dalam mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik dalam jangka panjang. Sejalan dengan studi tersebut Cho dkk. (2020) menyebutkan bahwa dukungan orang tua tidak serta merta dapat meningkatkan partisipasi

dalam beraktivitas fisik jika tidak diinternalisasi menjadi motivasi intrinsik, justru dukungan dari eksternal seperti teman dan pelatih lebih berpengaruh bagi remaja dalam menginternalisasi menjadi motivasi intrinsik yang kemudian terbentuk sikap yang positif terhadap perilaku aktivitas fisik.

Data wawancara awal merepresentasikan fenomena dinamika pembentukan sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*) yang bertolak belakang di kalangan remaja. Sikap siswa SMAN 1 Tenggarang terhadap aktivitas fisik tidak muncul secara instan, melainkan dibentuk secara logis dan masuk akal (*reasonably*) melalui pendekatan pemrosesan informasi atas keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*) yang dimiliki oleh masing-masing individu (Ajzen, 1991). Merujuk pada model ekspektasi nilai (*expectancy-value model*), mekanisme kerja pembentukan sikap ini diawali ketika seorang remaja membangun keyakinan dengan cara mengasosiasikan perilaku aktivitas fisik dengan atribut, konsekuensi, atau hasil tertentu (Ajzen, 1991). Atribut tersebut dapat berupa dampak kesehatan pada tubuh, sifatnya yang menyenangkan, melelahkan, ataupun konsekuensi lain yang melekat pada perilaku aktivitas fisik tersebut (Ajzen, 1991).

Kesenjangan fenomena sikap yang terjadi di lapangan terletak pada bagaimana siswa mengolah informasi dan mengevaluasi kumpulan atribut perilaku tersebut. Pada kelompok siswa aktif, mereka mengasosiasikan aktivitas fisik dengan atribut hasil yang menguntungkan (*favorable*), seperti

pemeliharaan estetika bentuk tubuh, pembakaran kalori melalui olahraga lari, serta keseruan sosial saat berlatih bersama kelompok sebaya. Menariknya, ketika diperhadapkan pada atribut konsekuensi yang umumnya dipersepsikan negatif seperti rasa lelah, siswa aktif melakukan evaluasi hasil (*outcome evaluation*) yang positif. Mereka menilai kelelahan fisik sebagai konsekuensi wajar, biasa, dan berharga demi mencapai target personal berupa kondisi menjaga berat badan dan pembentukan *body image* yang ideal.

Sebaliknya, pada siswa pasif, keyakinan utama (*salient beliefs*) mereka didominasi oleh asosiasi terhadap atribut konsekuensi yang tidak menyenangkan. Meskipun mereka memiliki informasi fungsional bahwa aktivitas fisik bermanfaat menyuplai oksigen ke otak untuk meningkatkan fokus belajar, keyakinan instrumental yang positif tersebut dikalahkan oleh evaluasi subjektif terhadap atribut fisik yang negatif. Siswa pasif mengasosiasikan pergerakan fisik rutin sebagai sesuatu yang menjemukan, melelahkan, serta diperparah oleh bayangan buruk terhadap kondisi tubuh yang akan menjadi kusam, berkeringat, dan kotor. Konsekuensi kotor dan bersuhu panas ini dievaluasi secara emosional sebagai hal yang sangat tidak nyaman, sehingga langsung menurunkan suasana hati serta memicu rasa enggan. Alhasil, melalui integrasi model ekspektasi nilai ini, siswa pasif membangun sikap yang tidak menguntungkan (*unfavorable attitude*) terhadap pergerakan fisik. Mereka memilih mengalihkan prioritas waktu luangnya pada perilaku sedenter seperti bermain *game online* atau

mendengarkan musik yang secara afektif dievaluasi jauh lebih instan dalam memberikan kesenangan dan menaikkan *mood* mereka.

Faktor-faktor psikologis tersebut dapat dijelaskan oleh *Theory of Planned Behavior* yang dikembangkan oleh Ajzen (1991) dalam memprediksi suatu perilaku. *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen (1991) menawarkan kerangka kerja yang komprehensif. Teori ini menyebutkan bahwa prediktor terdekat dari suatu tindakan adalah niat atau intensi (*intention*). Intensi ini dibentuk oleh tiga determinan yaitu sikap (*Attitude*), evaluasi positif atau negatif individu terhadap aktivitas fisik, Norma Subjektif (*Subjective Norms*) yaitu tekanan sosial yang dirasakan, dan Persepsi Kontrol Perilaku (*Perceived Behavioral Control*) keyakinan akan kemampuan diri.

Berdasarkan fenomena yang telah digambarkan, terlihat bahwa keputusan remaja untuk secara aktif maupun pasif dalam melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai hal, mulai dari hambatan internal seperti rasa malas hingga faktor eksternal seperti dukungan teman dan lingkungan. Untuk menjelaskan bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi tindakan untuk beraktivitas fisik nyata diperlukan suatu landasan teoritis. *Theory of planned behavior* dari Ajzen (1991) sangat relevan digunakan untuk memahami fenomena aktivitas fisik remaja. *Theory of planned behavior* menjelaskan bahwa prediktor utama dari sebuah perilaku adalah *intention* yaitu niat. Dalam kerangka teori TPB, niat tidak muncul secara tiba-tiba melainkan dibentuk oleh tiga komponen utama

yaitu *Attitude* yang menggambarkan evaluasi berupa untung rugi remaja terhadap aktivitas fisik, *Subjective Norms* yang menjelaskan pengaruh tekanan sosial dari orang sekitar dan *Perceived Behavior Control* yang menjelaskan keyakinan diri remaja dalam mengatasi hambatan yang ada untuk melakukan aktivitas fisik.

Meskipun *Theory of Planned Behavior* (TPB) telah secara luas digunakan untuk memprediksi perilaku sehat, tinjauan literatur terdahulu misalnya oleh Sulaeman dkk. (2024) dan Fatmala dan Wulandari (2022) menunjukkan adanya peluang pengembangan yang signifikan, baik dari sisi variabel maupun metodologi. Mayoritas penelitian sebelumnya cenderung menempatkan Intensi sebagai variabel dependen penelitian. Padahal, dalam psikologi kesehatan dikenal fenomena *Intention-Behavior Gap*, di mana individu seringkali memiliki niat yang kuat untuk hidup sehat namun belum tentu merealisasikannya dalam tindakan nyata (Sheeran, 2016). Selain itu, penggunaan desain *cross-sectional* yang dominan pada studi sebelumnya memberikan gambaran hubungan antar variabel pada satu titik waktu tertentu, sehingga menyisakan ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai prediksi perilaku dari waktu ke waktu. Di sisi lain, literatur terdahulu secara konsisten menempatkan *Sikap (Attitude)* sebagai prediktor terkuat dalam konteks olahraga sebagai rekreasi. Namun, belum banyak studi yang secara spesifik menguji konsistensi dominasi sikap tersebut ketika konteks aktivitas fisik diperluas mencakup aktivitas fisik secara umum pada remaja,

di mana hambatan eksternal mungkin memainkan peran yang berbeda dibandingkan olahraga dalam konteks rekreasi.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan tidak hanya berhenti pada pengukuran intensi, tapi melanjutkan hingga pengukuran perilaku aktivitas fisik guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait realisasi niat menjadi tindakan nyata. Penelitian ini juga menerapkan desain prospektif longitudinal dengan pengukuran berjangka (T1 dan T2), metode ini dipilih untuk memperkuat bukti kemampuan prediktif dari *attitude*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* terhadap perilaku masa depan, dengan menetapkan urutan waktu yang jelas antara niat dan perilaku. Penelitian ini juga menguji konsistensi temuan terdahulu dengan menganalisis apakah sikap tetap menjadi determinan paling dominan dalam memprediksi perilaku siswa dalam konteks aktivitas fisik yang lebih luas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi bidang psikologi kesehatan dan institusi pendidikan dengan menegaskan bahwa transformasi niat menjadi tindakan aktivitas fisik nyata dalam konteks remaja memerlukan strategi mitigasi yang kuat terhadap hambatan internal dan eksternal dari lingkungan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh sikap terhadap perilaku aktivitas fisik dengan intensi sebagai mediator?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sikap terhadap aktivitas fisik dengan intensi sebagai mediator

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB) dengan membuktikan peran intensi sebagai mediator sempurna antara sikap dan perilaku aktivitas fisik pada remaja. Hasil ini memberikan landasan ilmiah bahwa sikap memerlukan intensi untuk bertransformasi menjadi tindakan nyata. Temuan ini juga memberikan perspektif baru mengenai dinamika psikologis remaja dalam menghadapi tren inaktivitas fisik

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Sekolah

Menjadi rujukan evaluasi program kesehatan supaya menjadikan stimulasi agar siswa memiliki intensi dan berpartisipasi aktif dalam beraktivitas fisik.

b) Bagi Guru dan Orang Tua

Memberikan wawasan dalam merancang strategi motivasi yang fokus pada penguatan niat dalam membentuk perilaku aktivitas fisik

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai aktivitas fisik dengan pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB) telah banyak dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Pemetaan terhadap keaslian penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai posisi dan kontribusi ilmiah dari penelitian ini. Melalui tinjauan terhadap beberapa literatur relevan di bawah ini, ditemukan beberapa batasan teoretis dan metodologis yang belum sepenuhnya terjawab dalam studi sebelumnya. Celah-celah tersebut baik dari segi cakupan konsep, metode penelitian, hingga karakteristik demografis menjadi fondasi utama bagi kebaruan dalam penelitian ini. Berikut rincian penelitian terdahulu yang menjadi acuan dan pembanding dalam penelitian ini adalah:

1. Sulaeman dkk. (2024) berjudul “Deskripsi *theory of planned behavior* pada perilaku jogging mahasiswa FIKK UNM”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecenderungan perilaku jogging mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan menggunakan pendekatan Theory of Planned Behavior. Dasar teori menggunakan Theory of Planned Behavior dengan fokus pada variabel Attitude Toward Behavior, Subjective Norms, dan Perceived Behavioral Control. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar berjumlah 160 responden yang diambil menggunakan metode accidental sampling dimana peneliti mengambil

sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan subjek yang sesuai. Alat ukur yang digunakan adalah instrumen kuesioner yang dirancang berdasarkan konstruk *Theory of Planned Behavior*. Analisis data yang digunakan yaitu uji regresi berganda untuk melihat pengaruh setiap variabel TPB terhadap niat dan uji beda rata-rata atau disebut dengan *independent t-test* untuk membandingkan niat antara kelompok mahasiswa. Hasilnya adalah faktor yang paling berpengaruh diantara komponen TPB yaitu *Attitude* yang paling berpengaruh paling besar terhadap *Intention* untuk melakukan *jogging* yaitu sebesar 63.9% diikuti oleh *Perceived Behavior Control* sebesar 41.2% dan *Subjective Norms* sebesar 11.8%. Terdapat perbedaan intention antar jurusan olahraga dan kesehatan. Mahasiswa jurusan olahraga memiliki rata-rata kemauan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan kesehatan. Meskipun terdapat perbedaan *intention* faktor attitude tetap menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi niat *jogging* baik itu pada kelompok mahasiswa olahraga maupun mahasiswa kesehatan

2. Fatmala dan Wulandari (2022) berjudul “Sikap Terhadap Perilaku, Normatif Subjektif, dan Persepsi Kontrol Perilaku Sebagai Prediktor Intensi Olahraga Pada Remaja di DKI Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediksi sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku terhadap intensi olahraga pada remaja DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yaitu mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel serta arah hubungan

tersebut apakah positif atau negatif. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori TPB. Populasinya adalah remaja yang berdomisili di DKI Jakarta dan sampelnya terdiri dari 136 responden terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 12-22 tahun berdomisili di Jakarta, teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability* sampling dengan cara *convenience* sampling yang artinya peneliti memilih berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku adalah prediktor yang positif dan signifikan terhadap intensi berolahraga pada remaja di DKI Jakarta. Secara keseluruhan ketiga faktor tersebut berkontribusi sebesar 50.2% terhadap intensi olahraga remaja, 49% lainnya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian ini. Sikap berpengaruh sebesar 24.3%, norma subjektif sebesar 9.9%, dan persepsi kontrol perilaku sebesar 16.1%. Maka dapat dikatakan bahwa niat berolahraga di DKI Jakarta sangat dipengaruhi oleh sikap pribadinya terhadap olahraga dan persepsinya mengenai kemampuannya untuk melakukannya. Sementara pengaruh lingkungan sosial menunjukkan tidak begitu kuat dalam mempengaruhi norma subjektif individu. Saran dari penelitian ini adalah diharapkan untuk peneliti selanjutnya tidak hanya berhenti pada intensi, namun melanjutkan hingga perilaku nyata.

3. Cho dkk. (2020) dengan judul "*The role of social support and its influence on exercise participation: the perspective of self determination theory and the theory of planned behavior*". Tujuan dari studi ini mengkaji dampak dari

dukungan sosial keluarga dan teman terhadap niat mahasiswa untuk berpartisipasi dalam olahraga berdasarkan kebutuhan psikologi dasar, motivasi intrinsik, dan sikap. *Self determination theory* digunakan untuk menjelaskan asal-usul motivasi seseorang yang berdasar pada pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. *Theory of planned behavior* digunakan untuk menjelaskan bagaimana sikap seseorang membentuk niat untuk melakukan suatu perilaku. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode survei dan analisis datanya menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk menguji hubungan antar variabel. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial yaitu *Social support for exercise* (SSE). Pengukuran kebutuhan psikologis dasar diukur menggunakan *Basic Psychological Needs in exercise questionnaire-2* (BREQ-2). Terakhir sikap dan niat diukur menggunakan subskala dari kuesioner *theory of planned behavior* yang dikembangkan oleh Ajzen. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa sarjana dari singapura dengan sampel penelitian berjumlah 318 mahasiswa dari salah satu Universitas terbesar di singapura yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Setelah proses pembersihan data, sebanyak 291 response digunakan untuk analisis akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman berpengaruh signifikan terhadap pemenuhan psikologis dasar mahasiswa. Sebaliknya dukungan keluarga tidak ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan. Selanjutnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar secara positif

mempengaruhi motivasi intrinsik mahasiswa untuk berolahraga, lalu motivasi intrinsik yang tinggi kemudian membentuk sikap yang positif terhadap olahraga yang pada akhirnya sikap yang positif inilah secara signifikan mempengaruhi niat untuk berolahraga.

Mayoritas penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Sulaeman dkk. (2024) dan Fatmala dan Wulandari (2022) cenderung membatasi fokus kajiannya pada konteks olahraga atau *exercise* yang lebih terstruktur atau spesifik pada cabang tertentu seperti olahraga *jogging*. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan memperluas cakupan kajian menjadi aktivitas fisik yang secara umum mengacu pada definisi WHO tidak hanya terbatas pada olahraga, tetapi juga mencakup aktivitas transportasi, pekerjaan rumah tangga, dan aktivitas rekreasi lainnya. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai gaya hidup remaja aktif remaja sehari-hari bukan hanya partisipasi remaja dalam satu jenis olahraga tertentu.

Penelitian terdahulu oleh Sulaeman dkk. (2024) dan Fatmala dan Wulandari (2022) menggunakan desain *cross-sectional* yang mengukur variabel pada satu titik waktu yang sama. Metode tersebut memiliki kelemahan dalam memastikan urutan waktu antara niat dan perilaku. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menerapkan desain *Prospective Longitudinal* dengan pengukuran berjangka (T1 dan T2). Metode ini dipilih untuk menjembatani *intention-behavior gap* dan memberikan bukti empiris

yang lebih kuat mengenai kemampuan prediksi sikap dan intensi terhadap perilaku aktual di masa depan.

Penelitian terdahulu berhenti pada variabel intensi sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini menepatkan intensi sebagai variabel mediator, serta menguji spesifik menguji kembali konsistensi dominasi variabel sikap (*attitude*) dalam memprediksi perilaku pada konteks aktivitas fisik yang lebih luas. Literatur terdahulu memperoleh hasil bahwa sikap sebagai prediktor terkuat dalam konteks olahraga rekreasi, sehingga penelitian ini akan menguji validitas temuan tersebut pada konteks aktivitas umum yang melibatkan hambatan eksternal yang berbeda. Terakhir dalam penelitian ini berbeda secara populasi yaitu pada siswa SMA di salah satu kabupaten di Bondowoso yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana dalam studi Sulaeman dkk. (2024) berfokus pada mahasiswa dan studi oleh Fatmala dan Wulandari (2022) pada remaja di DKI Jakarta, walaupun penelitian ini sama sama menggunakan populasi remaja tetapi dalam konteks geografis dan budaya remaja di Bondowoso dapat memberikan perspektif baru mengenai determinan aktivitas fisik pada remaja di daerah yang mungkin memiliki karakteristik lingkungan dan sosial yang berbeda