

# Aplikasi Teori Perilaku Terencana : Niat Melakukan *Physical Exercise* (Latihan Fisik) Pada Remaja di Surabaya

Anas Andreanto

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

e-mail: [anas.andreanto@yahoo.co.id](mailto:anas.andreanto@yahoo.co.id)

**Abstrak.** alasan utama untuk mengangkat topik ini dalam penelitian ialah penulis bermaksud untuk meneliti variabel-variabel yang melatarbelakangi perilaku *physical exercise* yang dilakukan remaja di Surabaya. Tujuannya, peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara *attitude towards behavior* (ATB), *subjective norm* (SN), dan *perceived behavioral control* (PBC), baik secara bersama-sama maupun secara parsial, dengan niat berperilaku *physical exercise* (latihan fisik) pada remaja di Surabaya. Metode angket digunakan dalam penelitian ini, menggunakan teknik penskalaan semantik diferensial. Remaja baik pria dan wanita (N=336) di kota Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa : (a). Terdapat hubungan yang signifikan antara ATB, SN, dan PBC, secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja ( $F = 14.233$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil korelasi parsial menunjukkan ATB, dan SN menjadi prediktor paling kuat terhadap niat melakukan *Physical Exercise*, sedangkan PBC tidak.

**Kata kunci:** niat, *attitude towards behavior*, *subjective norm*, *perceived behavioral control*, *physical exercise*, remaja, Surabaya.

Olahraga adalah rangkaian kegiatan yang dilakukan bertujuan menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat. Latihan fisik adalah sebuah bentuk kegiatan jasmani atau fisik yang berguna untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh (Cobuild, 2003).

Menurut Hurlock (1996), salah satu minat remaja adalah mengikuti kegiatan olahraga. Ketika masa remaja, olahraga bertujuan untuk rekreasi, menjaga kebugaran jasmani dan meraih prestasi dalam olahraga (Adiputra, disitat dalam Astika, 2008).

Seiring dengan perubahan dan perkembangan fisik yang terjadi, seseorang mulai menyadari tentang bentuk tubuh mereka sendiri. Berbagai cara yang dapat dilakukan agar seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang lebih indah, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik sendiri dapat dilakukan

dimana saja dan kapan saja. Salah satu tempat yang bisa digunakan untuk berlatih adalah pusat kebugaran atau *fitness center*. Banyak variasi program latihan yang bisa dilakukan, mulai dari *treadmill*, *calory burner*, senam *aerobic*, senam yoga, dan latihan beban.

Salah satu keuntungan utama yang bisa didapatkan dari latihan fisik adalah mencegah terjadinya masalah *cardiovascular* dan beberapa bentuk kanker (Phillips; Kiernan & King; Sallis & Owen, dalam Sarafino, 2008). Ada bukti bahwa aktivitas fisik dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk mencegah depresi, mengurangi stres dan kecemasan dan meningkatkan suasana hati (Bull et al 2004). Berpartisipasi dalam mengikuti aktivitas untuk melakukan latihan fisik memberikan kesempatan untuk berrelasi social dalam masyarakat (Chau, 2007). Bukti-bukti internasional menunjukkan bahwa aktivitas fisik

meningkatkan kapasitas pemecahan masalah dan prestasi akademik seseorang (Active Living Research, 2009).

Sedangkan saat ini mulai nampak beberapa macam tujuan baru, diantaranya adalah, untuk pergaulan, *fashion* (gaya berpakaian dan model pakaian), memperoleh bentuk tubuh ideal, dan berbagai tujuan lain yang mungkin belum terungkap. Berat badan yang dimiliki tidak sesuai dengan berat badan idealnya, itulah yang biasanya menjadi pandangan seseorang mengenai *body image*. Menurut Rice (1995), *body image* adalah gambaran mental terkait penampilan tubuh seseorang yang terdiri dari perasaan, pikiran, penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Menurut penelitian Gibbs, Levin, dan Smolak (dalam Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999) bahwa telah ditemukan pada suatu kelompok remaja tertentu, topik yang mereka bicarakan adalah seputar bagaimana menjaga berat badan dan teknik menurunkan berat badan agar sesuai dengan idealnya.

Perilaku melakukan latihan fisik ini dapat dipengaruhi oleh niat. Niat yang dimaksud adalah keinginan atau maksud yang kuat dalam hati untuk melakukan sesuatu. Ajzen (2012) mengemukakan bahwa niat atau intensi merupakan representasi kognitif dari kesiapan seseorang untuk melaksanakan perilaku tertentu dan dipandang sebagai anteseden terdekat pada perilaku. Niat adalah sebuah tanda atau indikasi kesiapan seseorang dalam menampilkan perilaku dan dianggap menjadi anteseden yang mendahului perilaku. Menurut Ajzen (2012), niat dipengaruhi oleh tiga determinan perilaku yaitu: pertama *attitude towards behavior* (ATB) sikap keyakinan seseorang tentang hasil perilaku tertentu apakah perilaku

tersebut mendapat konsekuensi positif atau negatif, kedua *subjective norm* (SN) yaitu persepsi seseorang tentang apakah oranglain atau lingkungan disekitar yang berpengaruh baginya akan menyetujui atau menolak perilaku tersebut. Serta *perceived behavioral control* (PBC) yaitu keyakinan seseorang dalam mengontrol perilaku tertentu dan memperkirakan mengenai kemudahan atau kesulitan untuk menampilkan perilaku tersebut.

Peneliti menemukan *gap of knowledge* terkait hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya yang mengaitkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dengan *Physical Exercise* (PE). Ada sebuah temuan ketidak-konsistenan dalam hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Hasil penelitian dari Fen dan Sabbaruddin, (2008) serta Hamilton dan White, (2008) yang mengemukakan bahwa semua prediktor dalam TPB baik ATB, SN, PBC, semuanya *significant* untuk memprediksi niat seseorang dalam *Physical Exercise*. Bahkan ada juga hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada asosiasi yang *significant* antara TPB dengan *resistance training behavior* (Plotnikoff, Ronald C, Courneya, Kerry S, Trinh, Linda, Karunamuni, Nandini, Sigal, Ronal J, 2008).

Berdasarkan fenomena diatas, alasan utama untuk mengangkat topik ini dalam penelitian ialah penulis bermaksud untuk meneliti variabel-variabel yang melatarbelakangi perilaku *physical exercise* yang dilakukan oleh remaja di Surabaya.. Mengapa remaja, karena menurut Papalia, Olds, Feldmen, (2004) terkait betapa pentingnya menjaga perkembangan fisik dan psikologis pada masa remaja sehingga hal tersebut dapat menyebabkan remaja berkembang dengan baik. Selain itu berdasar fenomena yang

diangkat peneliti, prosentase peningkatan jumlah *member* yang berkategori remaja sebagai salah satu anggotanya pada salah satu *fitness center* di Surabaya mengalami peningkatan yang cukup tinggi dan mengakibatkan kebijakan perusahaan untuk menutup paket lain yang bukan beranggotakan remaja.

Serta peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara *attitude towards behavior*, *subjective norm*, *perceived control*, baik secara bersama-sama maupun secara parsial, dengan niat berperilaku

*physical exercise* (latihan fisik) pada remaja. Pertama, perilaku latihan fisik pada remaja laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi oleh *attitude towards behavior* (ATB). Kedua, perilaku juga dipengaruhi oleh *subjective norm* (SN) yaitu keyakinan mengenai berperilaku latihan fisik dari orang lain yang membuat individu melakukannya. Penyebab yang ketiga yaitu *perceived behavioral control* (PBC), kemudahan/ kesulitan dalam memunculkan perilaku latihan fisik.

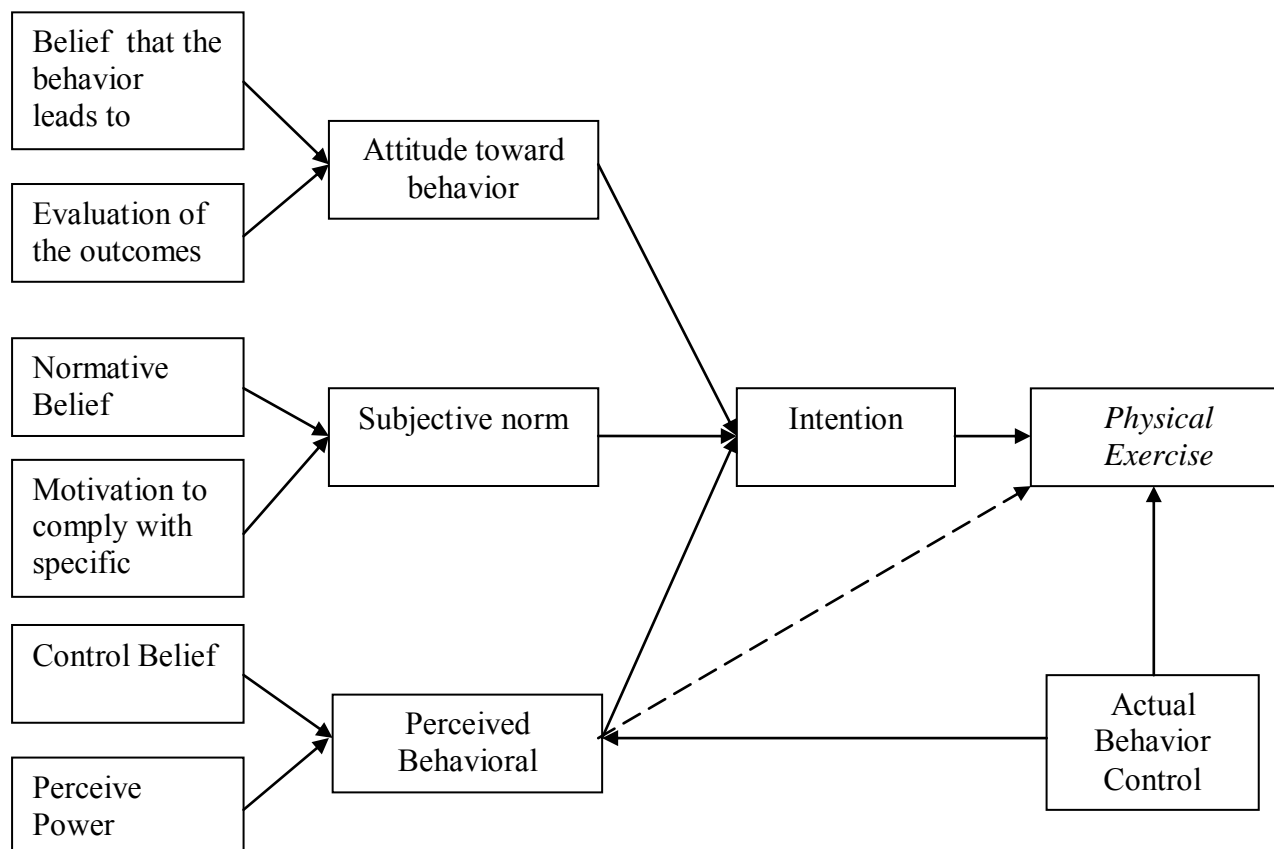
### ***Theory Planned of Behavior***

Ajzen (2012) mengemukakan bahwa niat atau intensi merupakan representasi kognitif dari kesiapan seseorang untuk melaksanakan perilaku tertentu dan dipandang sebagai anteseden terdekat pada perilaku. Niat secara akurat dapat memprediksi kesesuaian perilaku (Ajzen, 2012). Intensi mencerminkan keinginan individu untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Semakin tinggi niat individu melakukan suatu perilaku, maka semakin besar kemungkinan individu menampilkan perilaku tersebut.

Menurut Ajzen (2012) berdasarkan *Theory Planned of Behavior* (TPB), niat merefleksikan keinginan individu untuk mencoba menetapkan perilaku, yang terdiri dari tiga determinan. Pertama adalah sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*) yaitu keyakinan mengenai hasil dari perilaku tertentu dan evaluasi positif atau negatif dari suatu perilaku (apakah mereka berpikir tindakan itu akan menimbulkan konsekuensi positif

atau negatif). Kedua adalah Norma subjektif (*subjective norm*) yaitu persepsi seseorang tentang apakah orang lain atau lingkungan yang signifikan baginya akan menyetujui atau menolak suatu perilaku tertentu. Ketiga adalah Kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*) yaitu keyakinan individu dalam mengontrol perilaku tertentu dan perkiraan mengenai kemudahan atau kesulitan untuk menampilkan perilaku tersebut.

Ketiga anteseden tersebut dapat memprediksi niat individu, di mana niat itu diasumsikan sebagai motivasi individu untuk melakukan suatu perilaku, suatu indikasi seberapa besar individu ingin melakukan suatu perilaku (Ajzen, 1991). Teori yang dikemukakan oleh Ajzen ini dapat memprediksi bagaimana munculnya suatu perilaku melalui niat individu yang dipengaruhi oleh aspek sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan *perceived behavioral control*.



Gambar 2: *Theory Planned of Behavior (TPB)* Ajzen, I. (2006)

### ***Physical Exercise (Latihan Fisik)***

Latihan fisik adalah sebuah aktifitas yang dilakukan untuk melatih tubuh dalam pola yang terstruktur dan konsisten demi kesehatan atau membentuk tubuh menjadi ideal (Sarafino, 2008). Menurut Odgen (2003), latihan fisik diartikan sebagai suatu gerak tubuh yang terstruktur, terencana, serta dilakukan dengan berulang kali, demi menjaga atau meningkatkan salah satu atau semua komponen tubuh.

Beberapa keuntungan atau manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan *physical exercise* (Sarafino,2008) adalah :

a) Penurunan kecemasan dan perasaan akan rasa *stress* : orang yang memiliki tingkat keaktifan lebih aktif dibandingkan dengan yang kurang aktif,

melaporkan bahwa adanya penurunan kecemasan dan perasaan *stress*.

b) Peningkatan performa kerja dan sikap kerja : orang yang memiliki tingkat keaktifan lebih aktif dibandingkan dengan yang kurang aktif, melaporkan bahwa adanya peningkatan performa dalam kerja seseorang, seperti minimalnya kesalahan yang diperbuat, dan juga menjadikan pembentukan sikap kerja seseorang menjadi lebih positif.

c) Peningkatan *self-concept* : orang yang memiliki tingkat keaktifan lebih aktif dibandingkan dengan yang kurang aktif, melaporkan bahwa adanya *self-concept*. Peningkatan *self-concept* ini terjadi karena seseorang mampu

menjaga penampilan yang menarik, dan terlibat sukses dalam aktifitas olahraga. Sebagai hasilnya, mereka banyak menerima keuntungan sosial.

d) Beberapa penemuan juga menyebutkan bahwa adanya keuntungan yang didapat, mungkin terjadi karena adanya efek plasebo dari seseorang yang mengira bahwa ada keuntungan yang didapatkan dari latihan.

e) Keuntungan utama yang didapat dari *physical exercise* adalah mencegah terjadinya masalah *cardiovascular* dan beberapa bentuk kanker. Latihan fisik (*physical exercise*) juga dapat membantu menjaga kesehatan *cardiovascular* melalui tekanan darah, *lipids*, dan reaktivitas terhadap *stress*.

### Metode

Variabel Dependent :

Niat perilaku *physical exercise*.

Variabel Independent :

(a) Sikap terhadap perilaku *physical exercise*. (b) Norma subjektif terhadap perilaku *physical exercise*. (c) Kontrol terhadap perilaku *physical exercise*.

Populasi adalah keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang diteliti (Sugiarto dkk, 2003). Populasi penelitian ini adalah remaja pria dan remaja wanita, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Remaja berusia antara 15-22 tahun.
2. *Member* dari *Sport Center X*.

Tidak semua anggota dari populasi tersebut akan dijadikan subjek dalam penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah ±350 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik

*hapzahard*. Menurut Neuman (2006), *Hapzahard* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dengan mengambil kemudian meminta subjek yang mau mengisi skala, sesuai dengan karakteristik yang telah disebutkan di atas pada *Sport Center X* di Surabaya.

Metode dalam pengumpulan data adalah angket. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data tentang niat, ATB, SN, dan PBC. Jenis angket yang digunakan adalah angket terbuka dan tertutup. Teknik analisis data yang digunakan antara lain: uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis mayor dan uji hipotesis minor.

### Hasil

**Tabel 4.4.1.** Uji Hipotesis Mayor

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
0,338	0.114	14.233	0.000

Berdasarkan tabel 4.4.1. dapat diketahui bahwa ketiga variabel yaitu sikap terhadap perilaku *physical exercise*,

norma subjektif, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama berkorelasi dengan variabel niat melakukan *physical*

*exercise* dengan nilai  $R = 0,338$ ;  $F = 14.233$ ;  $p = 0.000$ , yang lebih kecil daripada 0.050 menunjukkan  $H_0$  ditolak, artinya  $H_1$  diterima. “Ada hubungan antara

*attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control* secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja”.

**Tabel 4.4.2 Uji Hipotesis Minor**

No.	Variabel	t	Sig.
1.	Sikap terhadap perilaku	2.425	0.016
2.	Norma subjektif	3.895	0.000
3.	Perceived Behavioral Control	0.121	0.904

Dari tabel 4.4.2 diketahui bahwa hipotesis minor pertama yang menguji hubungan antara sikap (*attitude toward behavior*) terhadap perilaku dengan niat melakukan *physical exercise* diketahui  $T = 2.425$  dengan  $sig. = 0.016$ , sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima yaitu “Ada hubungan antara *attitude toward behavior* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja”.

Untuk uji hipotesis minor yang kedua yaitu hubungan antara norma subjektif (*subjective norm*) dengan niat melakukan *physical exercise* dengan nilai  $T = 3.895$  dengan  $sig. = 0.000$  sehingga

dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima yaitu “Ada hubungan antara *subjective norm* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja”.

Untuk uji hipotesis yang terakhir yaitu hipotesis yang menguji hubungan antara *perceived behavioral control* dengan niat melakukan *physical exercise* dengan nilai  $T = 0.121$  dengan nilai  $sig. = 0.904$  sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_0$  diterima sedangkan  $H_1$  ditolak yaitu “Tidak ada hubungan antara *perceived behavioral control* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja”.

**Tabel 4.4.3. Ringkasan Uji Regresi Stepwise**

Model	R	R <sup>2</sup>	F	Sign.
1	0,312 <sup>a</sup>	0,098	36.088	0,000
2	0,338 <sup>b</sup>	0,114	21.406	0,000

a. Predictors: (Constant), SN

b. Predictors: (Constant), SN + ATB

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa variabel norma subjektif (*subjective norm*) dengan niat melakukan *physical exercise* memberikan

sumbangan paling besar disusul oleh sikap (*attitude toward behavior*) terhadap perilaku dengan niat melakukan *physical exercise*.

## Bahasan

Pengkategorian skor sikap terhadap perilaku *physical exercise* (Tabel 4.5.2.2) menunjukkan mayoritas subjek pada penelitian ini tergolong dalam kategori sikap yang tinggi (59,8%). Hal ini terjadi karena perilaku *physical exercise* diyakini para remaja sebagai perilaku yang positif dan memberikan evaluasi yang baik, terbukti dari mayoritas alasan subjek penelitian *physical exercise* karena alasan untuk *body image*/penampilan (43,4%), selain itu alasan untuk mendapatkan kesehatan dengan frekuensi (40,4%).

Selanjutnya dari pengkategorian skor norma subjektif terhadap perilaku *physical exercise* (Tabel 4.5.2.3) menunjukkan mayoritas subjek pada penelitian ini tergolong dalam kategori norma subjektif yang sangat tinggi (41,7%). Hal ini terjadi karena ada keyakinan dalam diri para remaja untuk mengikuti perilaku *physical exercise* ini dari oranglain ataupun *significant other* dalam kehidupan disekitar mereka, terbukti dari mayoritas responden dari penelitian ini mengungkapkan bahwa siapakah yang paling memberikan dukungan pada mereka untuk melakukan *physical exercise* adalah teman (38,4%) dan keluarga (33,8%).

Sementara itu, pengkategorian skor kontrol perilaku terhadap perilaku *physical exercise* (Tabel 4.5.2.4) menunjukkan mayoritas subjek pada penelitian ini tergolong dalam kategori sedang (66,7%). Hal ini dimungkinkan terjadi karena terdapat keraguan yang dialami oleh subjek terkait mudah atau sulitnya seseorang untuk melakukan *physical exercise*. Anggapan sulit ini muncul dikarenakan mayoritas subjek merasa ada

hambatan yang muncul untuk melakukan *physical exercise*, antara lain sulitnya mengatur waktu antara kesibukan mereka antara kuliah dan kerja dengan menyempatkan untuk melakukan *physical exercise* (50%) dan munculnya rasa malas untuk memunculkan perilaku *physical exercise* (17,5%). Akan tetapi, para responden tetap ingin menunjukkan niat yang tinggi, mayoritas memiliki target 4 (empat) sampai 5 (lima) kali untuk berlatih *physical exercise* pada kurun waktu 7 (tujuh) hari kedepan (55,6%).

Berdasarkan tabel 4.5.1.1, mayoritas subjek pada penelitian ini adalah laki-laki (64,6%). Dari segi usia, berdasarkan tabel 4.5.1.2, subjek pada kategori remaja akhir, 19-22 tahun (83,9%). Dari segi status, berdasarkan tabel 4.5.1.3, sebagian besar dengan status Mahasiswa (83,9%). Berdasarkan tabel 4.5.1.4, mayoritas alasan pada subjek untuk melakukan *physical exercise* adalah untuk *body image*/penampilan (43,4%). Dari tabel 4.5.1.5, teman sebagai orang yang paling memberikan dukungan kepada subjek dalam memunculkan perilaku *physical exercise* (38,4%). Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki uang saku pada kisaran Rp. 500.000,- s/d Rp. 1.000.000,- (49,4%), hal tersebut nampak pada tabel 4.5.1.6. Mayoritas subjek kesulitan dalam mengatur waktu sebagai hambatan mereka untuk memunculkan perilaku *physical exercise* (50%), hasil dari tabel 4.5.1.7. Subjek pada penelitian ini juga dikatakan memiliki target niat yang cukup tinggi. Pada tabel 4.5.1.8, mereka memiliki niat untuk melakukan *physical exercise* pada satu minggu kedepan adalah 4 (empat) kali (28%).

Hipotesis mayor yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. Hasil penelitian pada tabel 4.4.1. menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* dengan niat melakukan *physical exercise* ( $F= 14.233$   $p = 0.000$ ). Sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) yang menyatakan bahwa niat untuk melakukan perilaku dapat diprediksi secara bersama-sama dengan akurasi yang tinggi dari sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan persepsi kontrol perilaku yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang terkait dengan niat dan perilaku *physical exercise* yang dilakukan oleh Fen dan Sabbaruddin (2008), serta penelitian oleh Hamilton dan White (2008), Hasil dari penelitian mereka mengemukakan bahwa semua prediktor dalam *Theory of Planned Behavior* baik ATB, SN, PBC, semuanya *significant* untuk memprediksi niat seseorang dalam *Physical Exercise*. Masing-masing secara signifikan memprediksikan niat remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik reguler.

Akan tetapi, ada temuan dalam penelitian ini bahwa *Theorrry Planned of Behavior* tidak sepenuhnya mendukung terhadap niat melakukan *physical exercise* pada remaja. Satu dari tiga aspek yang tidak sejalan untuk mendukung *Theorrry*

*Planned of Behavior* ini adalah aspek pada *perceived behavioral control* (PBC). Dengan nilai  $T = 0.121$  dengan nilai  $p = 0.904$  sehingga dapat dikatakan tidak ada hubungan antara *perceived behavioral control* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja.

Menurut Ajzen (2012) *perceived behavioral control* atau kontrol perilaku merupakan keyakinan tentang ada atau tidaknya faktor-faktor yang memfasilitasi dan menghalangi performansi perilaku individu. Kontrol perilaku ditentukan oleh perkiraan individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya untuk melakukan perilaku yang bersangkutan.

Hasil dari analisis data pada tabel 4.4.3, dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel norma subjektif (*subjective norm*) dengan niat melakukan *physical exercise* memberikan sumbangan paling besar disusul oleh sikap (*attitude toward behavior*) terhadap perilaku dengan niat melakukan *physical exercise*. Hal tersebut dapat diungkap dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) adalah 0,114. Hal ini menunjukkan bahwa sikap remaja, norma subjektif remaja, secara bersama-sama mampu menjelaskan 11,4% variansi pada niat remaja untuk melakukan *physical exercise*. Artinya masih ada sebesar 88,6% dari pengaruh variansi lain di luar sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsi yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Berdasarkan data diatas, bahwa kontrol perilaku yang dipersepsi terkait tentang mudah atau sulitnya seseorang untuk melakukan *physical exercise* tidak berpengaruh terhadap niat seseorang tersebut untuk tetap melakukan *physical exercise*. Jadi secara umum, niat untuk melakukan *physical exercise* tidak dipengaruhi oleh sulit atau mudahnya



seseorang untuk melakukan tersebut, lebih pada faktor sosial, lingkungan disekitarnya (*subjective norm*) atau faktor personal individual, bagaimana seseorang tersebut

memandang, meyakini dan menyikapi perilaku tersebut (*attitude toward behavior*).

## Simpulan

### 1. Secara Deskriptif

- a. Mayoritas skor sikap terhadap perilaku *physical exercise* tergolong dalam kategori sikap yang tinggi (59.8%), hal ini berarti remaja memiliki keyakinan terhadap perilaku *physical exercise* yang tinggi serta evaluasi remaja terhadap perilaku *physical exercise* juga tinggi, atau dengan kata lain remaja memiliki sikap yang positif terhadap perilaku *physical exercise*.
- b. Mayoritas skor norma subjektif terhadap perilaku *physical exercise* tergolong dalam kategori norma subjektif yang sangat tinggi (41,7%), hal ini berarti remaja memiliki keyakinan terhadap referen normatif yang sangat tinggi dan motivasi remaja untuk mengikuti referen normatif tersebut juga sangat tinggi, atau dengan kata lain tekanan sosial yang diterima remaja tergolong sangat tinggi.
- c. Mayoritas skor kontrol perilaku yang dipersepsi terhadap perilaku *physical exercise* tergolong dalam kategori sedang (66,7%), hal ini berarti persepsi remaja terhadap keyakinan mengontrol perilaku *physical exercise* serta persepsi remaja terhadap kemampuan yang dimilikinya terkait dengan perilaku *physical exercise* yang sedang.
- d. Mayoritas skor niat *physical exercise* tergolong dalam kategori tinggi (40,5%), hal ini berarti remaja memiliki keinginan untuk *physical exercise* yang tinggi.

- e. Mayoritas subjek pada penelitian ini ada pada kategori usia remaja akhir, 19-22 tahun (83,9%).
- f. Mayoritas subjek pada penelitian ini menjadikan alasan *body image* sebagai alasan utama mereka dalam melakukan *physical exercise* (43,4%).

### 2. Secara Inferensial

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja ( $F = 14.233$ ;  $p = 0,000$  di mana  $p < 0,05$ ).
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ( $t = 2.425$ ;  $p = 0.016$  di mana  $p < 0,05$ ).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective norm* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ( $t = 3.895$ ;  $p = 0.000$  di mana  $p < 0,05$ ).
- d. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *perceived behavioral control* terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ( $t = 0.121$ ;  $p = 0.904$  di mana  $p > 0,05$ ).

## Saran

### **Saran untuk Sport Center**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, secara deskriptif ditemukan bahwa niat remaja yang tinggi dalam melakukan *physical exercise* didukung oleh sikapnya yang tinggi atau positif terhadap perilaku *physical exercise* tersebut. Itu didapatkan dari keyakinan subjek yang menganggap bahwa *physical exercise* adalah perilaku yang positif dan memberikan evaluasi yang baik. Baik untuk *body image*/penampilan ataupun untuk mendapatkan kesehatan. Oleh karena itu saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah pihak *sport center* diharapkan membantu menyadarkan remaja-remaja lain yang belum memiliki pengetahuan bahwa *physical exercise* ini adalah sebuah perilaku yang positif dan memberikan evaluasi yang baik bagi *body image*/penampilan dan kesehatan, dengan cara mengadakan seminar-seminar tentang kesehatan, demi meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi kehidupan kita bersama.

Selain itu, ditujukan kepada para *personal traineer*, khususnya bagi *personal traineer* yang dipercaya untuk mendampingi *member* dalam proses berlatih. Agar dapat membantu mendampingi *member* serta memberi pengertian agar berlatih dengan tujuan utama yaitu mengutamakan kesehatan, dan berlatih sesuai dengan kemampuan dan durasi yang tepat kepada para *member*.

### **Saran untuk Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan, ada temuan bahwa subjek merasa memiliki hambatan dalam melakukan *physical exercise*. mayoritas

adalah karena faktor susahnya membagi waktu antara berkuliah atau bekerja dengan waktu melakukan latihan. Peneliti ingin memberikan saran kepada para subjek pada untuk mengatur *time management* yang dimilikinya. Jika *time management* yang mereka miliki baik, akan dirasakan dampak yang jauh lebih optimal dalam menjalankan aktivitasnya. Optimal dalam perkuliahan atau pekerjaannya, dan semakin optimal lagi dalam melakukan *physical exercise*.

Menurut dari hasil analisis pengolahan data, ada temuan bahwa subjek menjadikan *body image*/penampilan menjadi alasan yang utama dalam melakukan *physical exercise*. *Body image* memang penting untuk dijadikan perhatian dalam kehidupan kita. Akan tetapi, *body image* bukanlah hal utama yang dapat kita capai dari melakukan *physical exercise*. Kesehatan-lah yang menjadi hal utama dari melakukan *physical exercise*. Jika *body image* menjadi tujuan utama, ditambah pengaruh media yang semakin kuat tentang pandangan bagaimana hasil *body image*/penampilan yang dapat diperoleh dari melakukan *physical exercise*, dan jika itu tidak tercapai, itu akan membuat para remaja memiliki rasa tidak puas pada *body image* atau citra tubuh yang ada pada dirinya. Serta dikhawatirkan jika mengutamakan *body image*/penampilan sebagai tujuan utama, subjek akan memasang target yang tinggi, melakukan porsi latihan yang berlebih, melewati batas kemampuannya serta dengan durasi yang berlebih, nanti akan berdampak negatif bagi kesehatan subjek.

### **Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

Berkaitan variasi lokasi penelitian, hendaknya peneliti berikutnya mempertimbangkan keterwakilan (*representativeness*) seluruh populasi. Populasi remaja yang aktif melakukan *physical exercise* juga tersebar luas pada *sport center* yang ada di Surabaya. Untuk itu, sampel penelitian perlu lebih dipilih secara meluas dan -jika memungkinkan- jangan mengambil subjek dari satu populasi pada *sport center* tertentu saja.

Berkaitan dengan variasi subjek penelitian, hendaknya peneliti berikutnya mempertimbangkan keterwakilan dari populasi yang memang belum memiliki

ketertarikan pada *physical exercise*. Peneliti berikutnya perlu mencari subjek yang belum pernah mengenal bagaimana cara serta evaluasi apa yang akan diperoleh dari melakukan *physical exercise*, jangan berfokus pada populasi subjek yang sudah pernah melakukan *physical exercise* sebelumnya. Saran ini maksudnya agar dapat mengetahui niat yang sebenarnya dari remaja terkait *physical exercise* tanpa dipengaruhi oleh hasil dan evaluasi yang diperoleh dari perilaku terdahulu.

### **Pustaka Acuan**

- Active Living Research, (2009). *Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance Research Brief*, Robert Wood Johnson Foundation, viewed 14 September 2010, [http://www.activelivingresearch.org/files/Active\\_Ed.pdf](http://www.activelivingresearch.org/files/Active_Ed.pdf).
- Ajzen, I. (1991). *The Theory of Planned Behavior*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, Vol. 50, 179 – 211
- Ajzen, I. (2012). *The theory of planned behavior*. In P. A. M. Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.). *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 438-459). London, UK: Sage.
- Astika. (2008). [www.balihesg.com](http://www.balihesg.com). Dipetik September 04, 2012, dari [www.balihesg.com](http://www.balihesg.com): [http://www.balihesg.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=36&Itemid=28](http://www.balihesg.org/index.php?option=com_content&task=view&id=36&Itemid=28).
- Bull, F., Bauman, A., Bellew, B., Brown, W., (2004). *Getting Australia Active II: An update of evidence on physical activity for health*, National Public Health Partnership, Melbourne.
- Chau J, (2007). *Physical activity and building stronger communities*, NSW Centre for Physical Activity and Health, Sydney.
- Cobuild, C. (1995). *English dictionary for advaced learners*. Birmingham: Collins Publishing.
- Fen, Y. S., Sabbaruddin, N. A., (2008). *An extended model of theory of planned behavior in predicting exercise*

- intention. International Bussiness Research*. Vol. 1, no. 4.
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi ke-5) (Istiwidayanti dan Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Neuman, W. Lawrence. (2006). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approches*. Pearson Edition.
- Odgen, J. (2004). *Health psychology: A textbook (3rd ed)*. Madrid: Mateu Cromo Artes Graficas.
- Paxton, S.J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, binge eating in adolescenet girl. *Journal of Abnormal Psychology*, 108 (2), 255-266.
- Plotnikoff, R. C., Courneya, S. K., Linda, T., Nandini, K., & Sigal, J. R. (2008). Aerobic physical activity and resistance training: an application of the theory of planned behavior among adults with type 2 diabetes in a random, natonal sample of Canadians. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity* , 1-14.
- Rice, C. (1995). Promoting health body image: A guide for program planners. Retrived September 15, 2007 from [www.carlarice.ca/body95.pdf](http://www.carlarice.ca/body95.pdf)
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions (6th ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiarto. (2003). *Teknik sampling*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.