

## Sikap Terhadap Perilaku, Normatif Subjektif, dan Persepsi Kontrol Perilaku Sebagai Prediktor Intensi Olahraga pada Remaja di DKI Jakarta

Tika Fatmala\* dan Devi Wulandari

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina  
[tikafatmala60@gmail.com](mailto:tikafatmala60@gmail.com) ; [devi.wulandari@Paramadina.ac.id](mailto:devi.wulandari@Paramadina.ac.id)

### Abstrak

Pada dasarnya olahraga adalah kebutuhan bagi setiap manusia didalam kehidupan, supaya kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Theory of Planned Behavior* (TPB) dapat digunakan untuk memprediksi dan memahami niat orang untuk melakukan atau terlibat dalam berbagai kegiatan, termasuk olahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kekuatan prediksi sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku, terhadap intensi olahraga pada remaja DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TBP) dengan melalui google form dengan melibatkan 136 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan menggunakan cara *convenience sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menghasilkan bahwa sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku menyumbang sebesar 50,2% terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta. Ketiga prediktor tersebut merupakan prediktor yang signifikan, terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan, pada bidang ilmu psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan terkait *Theory of Planned Behavior* terhadap intensi olahraga pada remaja.

**Kata kunci:** *intensi, olahraga, kesehatan, planned behavior*

### Pendahuluan

Semua orang tahu betapa pentingnya kesehatan, dan menjadi sehat memungkinkan individu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mudah. Pada hakikatnya aktivitas fisik sangat penting bagi seluruh manusia untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk menjaga kesehatannya, dan melakukan aktivitas fisik, salah satu cara untuk melakukannya yaitu dengan olahraga (Prasetyo, 2013). Olahraga merupakan suatu jenis latihan jasmani terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Sugiharti, 2018). Olahraga adalah latihan jasmani yang dilakukan dengan tujuan menjaga kesehatan dan membentuk otot (Mustari, 2015). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa olahraga adalah suatu jenis kegiatan jasmani yang dilakukan secara teratur, teratur, dan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Olahraga dan aktivitas fisik bukanlah hal yang sama. Menurut Dasso (2019), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka. Gerakan tubuh yang tidak terstruktur seperti pekerjaan rumah tangga, seperti menyapu, mencuci, bersih-bersih, berkebun, atau tugas lainnya juga dapat dikategorikan ke dalam aktivitas fisik. Adanya kontraksi otot rangka saat melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebutuhan atau pemanfaatan kalori (Wicaksono, 2021). Sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan dengan olahraga yang merupakan kegiatan terstruktur dan berulang yang memiliki tujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan serta kebugaran pada tubuh, sedangkan aktivitas fisik merupakan kegiatan tidak terstruktur yang membutuhkan kontraksi otot tanpa perlu dilakukan secara terstruktur dan berulang.

Secara umum masyarakat Indonesia saat ini, masih kurang menyadari arti pentingnya melakukan olahraga agar hidup sehat. Berdasarkan hasil Laporan Kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada tahun 2021, menunjukkan bahwa indikator persentase penduduk usia 10 tahun keatas melakukan olahraga sebesar 32,83%, dari target yang ditentukan 35,4%. Persentase tersebut masih tergolong sangat rendah dari total seluruh masyarakat Indonesia dan juga pengumpulan data yang dilakukan pada Agustus-Oktober 2021 dengan jumlah yang terlibat 2.561 orang. 81,2 % dari orang yang terlibat, hanya 35,2 % yang berpartisipasi dalam olahraga tiga kali atau lebih dalam seminggu. Berdasarkan provinsi, DKI Jakarta menjadi provinsi terendah setelah Jawa Barat dan Sulawesi Barat dalam berpartisipasi olahraga pada tahun 2021, yaitu sebesar 18,97 % (Kemenpora, 2021). Berdasarkan banyaknya desa atau kelurahan menurut ketersediaan lapangan olahraga, Provinsi DKI Jakarta memiliki jumlah lapangan olahraga (Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Lapangan Tenis, Futsal, Kolam Renang), yang lebih sedikit dibandingkan kedua daerah yang memiliki partisipasi olahraga yang terendah, seperti contohnya DKI Jakarta pada tahun 2018 hanya memiliki 139 lapangan sepak bola, sedangkan Jawa Barat memiliki lapangan sepak bola sebanyak 4.385 dan Sulawesi Utara sebanyak 883 lapangan sepak bola (Statistik, 2018).

Sedangkan, menurut survei Sosial Ekonomi Nasional 2015, jumlah pemuda yang berolahraga dalam seminggu berdasarkan tipe daerah dan jenis kelamin, sebesar 28,22%, sehingga hanya satu dari empat pemuda yang berolahraga (Mustari, 2015). Jumlah pemuda yang tinggal didaerah perkotaan (32,86%) lebih banyak yang melakukan olahraga dibandingkan perdesaan (23,05%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin pemuda laki-laki (35,06%) yang berolahraga lebih besar dibandingkan perempuan (21,24%). Alasan berolahraga bervariasi, 40,22% bertujuan untuk menjaga kesehatan, 25,98% karena hobi atau rekreasi, 28,19% karena kurikulum yang ada di sekolah, 1,56% bertujuan untuk mencapai prestasi, 0,85% karena profesi yang dijalani dan 3,20% karena alasan lainnya (Mustari, 2015). Berdasarkan data yang ada dapat disimpulkan bahwa pemuda yang berolahraga masih terbilang rendah (satu dari empat pemuda yang berolahraga) dan pemuda yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan hanya sebesar 40,22%.

Olahraga dapat menghasilkan efek yang menarik untuk remaja ketika dilakukan secara konsisten dengan adanya dukungan positif dari lingkungan sekitar. Dengan berolahraga, remaja belajar untuk sportif, semangat, disiplin, kerjasama serta mengerti arahan yang positif dari orang lain sebagai awalan bagi remaja tersebut untuk dapat mengambil suatu keputusan yang sesuai dengan kapasitas dirinya (Rahmawati, 2019). Aktivitas fisik berupa olahraga secara rutin memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari, bagi generasi muda dan remaja, hal ini bisa membentuk kebiasaan kelak di

masa tua nanti, selain itu remaja yang aktif secara fisik akan tetap aktif sepanjang hidup mereka dan tetap menjadi rutinitas fisik secara teratur (Rahmawati, 2019).

Disisi lain, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah munculnya penyakit seperti diabetes melitus tipe 2, jantung, obesitas dan osteoporosis, selain itu juga mampu mengurangi stres, depresi, kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan energi, kemampuan untuk berkonsentrasi dan kualitas tidur. Melalui koneksi dan percakapan dengan orang lain dan lingkungan, serta olahraga dapat menjadi media sosialisasi (Prasetyo, 2013).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana. Hal ini agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Perilaku olahraga harus didahului oleh niat (intensi; Kristi, 2021). Ajzen menjelaskan bahwa niat adalah indikasi seberapa kuat seseorang bersedia mencoba, serta seberapa besar upaya yang akan dilakukan untuk melakukan perilaku tersebut (Ajzen, 1991). Niat juga didasari oleh seberapa jauh seseorang mempunyai sikap yang positif pada suatu perilaku tertentu, serta seberapa jauh seseorang memilih dan melakukan perilaku tertentu itu mendapatkan dukungan dari orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupannya (Chrismardani, 2016).

Intensi memiliki empat komponen, yaitu: (1) Aspek waktu, atau jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu perilaku tertentu. (2) Aspek konteks, atau rangkaian keadaan yang mencakup pengalaman masa lalu seseorang dan lokasinya saat ini, dimaksudkan untuk membangkitkan perilaku tertentu. (3) Aspek sasaran mengacu pada hasil yang diinginkan dari suatu perilaku tertentu. (4) Aspek tindakan mengacu pada jenis perilaku tertentu yang selanjutnya terwujud sebagai akibat dari tujuan perilaku (Kustanti, 2013). Intensi belum tentu menjadi perilaku bagi seseorang, karena adanya faktor lain yang mempengaruhi perilaku yaitu faktor lingkungan contohnya pendidikan, budaya masyarakat, politik, dan sebagainya (Suharyat, 2009). Namun dengan adanya intensi dalam diri seseorang untuk melakukan perilaku, sehingga seseorang tersebut cenderung akan melakukan usaha untuk dapat mencapainya (Priyojadmiko, 2022).

Ajzen menyatakan bahwa *Theory Of Planned Behavior* (TPB) dapat digunakan untuk memprediksi serta memahami niat orang untuk melakukan atau terlibat dalam berbagai kegiatan (Ajzen, 1991). TPB adalah perpanjangan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA) yang dibuat pada tahun 1967 oleh Ajzen dan Martin Fishbein (Mahyarni, 2013). TPB memperluas teori asli dari TRA dengan menambahkan konsep kontrol perilaku yang dirasakan, Ajzen juga menjelaskan bahwa faktor sentral dari TPB yaitu intensi seseorang untuk melakukan suatu perilaku tertentu (Ajzen, 1991). TPB diperlukan karena adanya keterbatasan model asli (TRA) dalam menangani perilaku yang mana seseorang tidak memiliki kendali penuh terhadap kehendaknya (Doll, 1992). TPB dipakai untuk memprediksi apakah seseorang akan melakukan suatu perilaku atau tidak melakukan suatu perilaku, untuk melengkapi kekurangan-kekurangan pada penelitian dengan menggunakan TRA.

TPB sudah banyak digunakan untuk memprediksi perilaku. Penelitian terkait gaya hidup sehat juga menunjukkan bahwa sikap dan keyakinan masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih berperan penting dalam mempengaruhi intensi masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Sementara itu, *perceive behavioral control* atau persepsi kontrol perilaku tidak memiliki pengaruh positif terhadap intensi masyarakat dalam perilaku hidup bersih dan sehat (Fuady, 2020).

Penelitian terkait peran TPB dalam memprediksi intensi berhenti merokok juga pernah dilakukan dan menunjukkan bahwa ketiga prediktor intensi memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penguatan intensi berhenti merokok (Coralia, 2022). TPB juga dapat mempengaruhi perilaku tidur mahasiswa, dimana *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, berpengaruh secara signifikan terhadap intensi tidur cukup mahasiswa (Valentino, 2022).

Penelitian yang menggunakan TPB juga banyak dihubungkan dengan aktivitas fisik. TPB dapat memprediksi intensi aktivitas fisik, tetapi tidak mampu memprediksi perilaku (Kwan, 2009). TPB dapat menjelaskan hubungan antara makan sehat dan perilaku aktivitas fisik di kalangan dewasa muda yang kelebihan berat badan (Cheng, 2019). Diantara berbagai komponen TPB, stigma diri adalah faktor yang signifikan untuk perilaku penurunan berat badan (makan sehat dan aktivitas fisik; Cheng, 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavior control* bersama-sama terhadap niat melakukan *physical exercise* pada remaja (Andreanto, 2013). Siswa yang memiliki sikap positif, niat yang kuat, merasa memiliki kendali dan mendapatkan dukungan dari orang lain, seperti guru Pendidikan Jasmani dapat memprediksi intensi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Martin, 2007).

Penelitian-penelitian diatas lebih banyak meneliti terkait perilaku aktivitas fisik, sedangkan terdapat perbedaan antara aktivitas fisik dengan olahraga. Oleh karena itu pada penelitian ini bertujuan untuk melihat kekuatan sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku dalam memprediksi intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta.

## Metode

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, tipe penelitian korelasional untuk mengetahui keterkaitan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

### **Partisipan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 136 partisipanyang direkrut dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, satu teknik pengambilan sampel yang meningkatkan peluang suatu anggota populasi terpilih sebagai sampel yang tidak diketahui. Pada penelitian ini responden yang digunakan yaitu remaja perempuan dan laki laki yang berumur 12 tahun sampai 22 tahun yang berdomisili di daerah DKI Jakarta.

### **Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan alat ukur kuesioner, pengumpulan data pada penelitian ini merupakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri dan didasarkan pada *Theory Planned Behavior* yang dikembangkan oleh Ajzen (2006). Alat ukur TPB yang dibuat terdiri dari dimensi sikap terhadap perilaku, normatif subjektif dan persepsi kontrol perilaku sebagai penentu intensi olahraga pada remaja, dengan tahapan yaitu melakukan elisitasi sebagai acuan dalam membuat alat ukur penelitian. Dalam tahapan elisitasi penelitian menggunakan 7 pertanyaan terbuka untuk mengumpulkan data sebelum pembuatan aitem. Contoh aitem alat ukur yang dibuat untuk aspek sikap terhadap perilaku yaitu 1. Olahraga bisa membuat tubuh saya langsing, 2. Tubuh langsing adalah

impian saya. Contoh aitem alat ukur untuk aspek normatif subjektif yaitu 1. Keluarga saya mengizinkan saya melakukan olahraga, 2. Pendapat keluarga saya mengenai olahraga membuat saya mempertimbangkan untuk melakukan olahraga. Contoh aitem alat ukur untuk aspek persepsi kontrol perilaku yaitu 1. Saya memiliki waktu yang cukup untuk melakukan olahraga, 2. Ketersediaan waktu memudahkan saya melakukan olahraga. Contoh aitem alat ukur untuk aspek intensi yaitu 1. Saya ingin berolahraga secara teratur, 2. Saya berniat untuk melakukan olahraga.

## Hasil dan Pembahasan

### *Uji Asumsi Analisis Regresi*

Penelitian ini melakukan uji asumsi analisis regresi berganda, tujuan dari uji asumsi adalah untuk memastikan apakah analisis yang digunakan memenuhi atau tidak memenuhi kriteria dan asumsi yang relevan (Priyatno, 2016). Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas residual, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi dan uji linearitas. Hasil uji normalitas residual menunjukkan bahwa data yang ada menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, sehingga residual terdistribusi normal (Priyatno, 2016). Hasil uji multikolinieritas, menunjukkan nilai VIF dibawah 10 dan semua nilai *tolerance* lebih dari 0,1, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinieritas pada model regresi. Hasil uji heteroskedastisitas terlihat bahwa bawah titik-titik yang ada menyebar dengan pola yang tidak jelas diatas atau dibawah angka 0 pada sumber Y, sehingga dapat diartikan bahwa pada model regresi tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Uji autokorelasi menunjukkan bahwa Durbin Watson berada dalam rentang 1-3 yaitu sebesar 1,885, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah pada model regresi. Terakhir, uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear pada seluruh dimensi TPB. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini memenuhi seluruh uji asumsi regresi linear sehingga memungkinkan untuk dilakukan uji hipotesa dengan metode uji regresi linear.

### *Analisis Regresi Linear Berganda*

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa seluruh dimensi TPB berkorelasi dengan intensi olahraga pada remaja. Korelasi menunjukkan arah yang positif, menandakan bahwa semakin positif sikap partisipan, semakin tinggi normatif subjektif dan persepsi kontrol perilaku berkaitan dengan peningkatan intensi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga. Korelasi paling kuat terlihat pada hubungan antara persepsi kontrol perilaku dan intensi berolahraga. Hasil uji korelasi lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.**

Hasil Korelasi Antar Variabel

Variabel	1	2	3
1. Sikap Terhadap Perilaku	-		
2. Normatif Subjektif	0,128*	-	
3. Persepsi Kontrol Perilaku	0,331**	0,307**	-
4. Intensi	0,493**	0,374**	0,610**

Nilai pengaruh variabel prediktor sikap terhadap perilaku, variabel normatif subjektif, dan variabel persepsi kontrol perilaku secara bersama-sama terhadap variabel kriterium yaitu sebesar 44,347 ( $p < 0.001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku secara bersama-sama menjadi prediktor yang positif terhadap intensi berolahraga pada remaja di DKI Jakarta. Hasil uji T digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Hasil uji t menunjukkan variabel sikap terhadap perilaku ( $t = 4.927, p < .001$ ), normatif subjektif ( $t = 3.058, p = 0.003$ ), dan persepsi kontrol perilaku ( $t = 6.527, p < .001$ ) berpengaruh signifikan terhadap intensi berolahraga pada remaja di DKI Jakarta. Dapat disimpulkan bahwa sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku adalah prediktor positif yang signifikan terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta.

Koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui seberapa besar persentase sumbangan pengaruh variabel prediktor secara bersama-sama terhadap variabel kriterium (Priyatno, 2016). Persentase sumbangan pengaruh variabel prediktor yaitu sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, persepsi kontrol perilaku, secara bersama-sama terhadap variabel ( $R^2$ ) sebesar 0,502 (50,2%), nilai ini merupakan sumbangan dari variabel sikap terhadap perilaku yaitu sebesar 0,243 (24,3%), normatif subjektif yaitu sebesar 0,099 (9,9%), dan persepsi kontrol perilaku yaitu sebesar 0,161 (16,1%; lihat tabel 2).

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan prediksi sikap terhadap perilaku, norma subjektif, persepsi kontrol perilaku, terhadap intensi olahraga pada remaja DKI Jakarta. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku secara bersama-sama menjadi prediktor yang positif terhadap intensi berolahraga pada remaja di DKI Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan ketiga prediktor yang ada bersama-sama menjadi prediktor yang positif terhadap intensi, hal ini sejalan dengan menurut pendapat Ajzen, yang menjelaskan bahwa ada tiga prediktor yang menjadi penentu intensi yaitu sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 1991).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap perilaku adalah prediktor positif yang signifikan terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa niat remaja untuk berolahraga dapat diprediksi oleh sikap mereka terhadap perilaku. Sikap terhadap perilaku, yang menggambarkan seberapa besar seseorang menyukai atau tidak menyukai penilaian atau penilaian yang masuk akal terhadap suatu perilaku, yang mungkin mempengaruhi niat (Ajzen, 1991). Sikap terhadap perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar (0,233) dalam menentukan intensi pada olahraga remaja di DKI Jakarta, sehingga intensi remaja untuk melakukan olahraga dipengaruhi oleh sikap dan penilaian positif terhadap olahraga, yaitu keyakinan akan manfaatnya.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa variabel normatif subjektif adalah prediktor positif yang signifikan terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta diterima, sehingga normatif subjektif bisa memprediksi terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta. Intensitas terbentuk dari norma subjektif, yang mengacu pada penerimaan tekanan sosial untuk tidak melakukan atau melakukan perilaku tersebut

(Ajzen, 1991). Oleh karena itu penerimaan tekanan sosial memiliki pengaruh untuk seseorang melakukan olahraga, pada hasil penelitian ini normatif subjektif memiliki

**Tabel 2.**  
Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	B	T	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	Sig
Step 1 (Constant)	4,778		0,493	0,243		42,493**	0,000
Sikap Terhadap Perilaku	0,309	6,553**			0,243		0,000
Step 2 (Constant)	1,264		0,584	0,341		34,448**	0,000
Sikap Terhadap Perilaku	0,283	6,371**					0,000
Normatif Subjektif	0,218	4,461**			0,099		0,000
Step 3 (Constant)	-		0,708	0,502		44,347**	0,000
Sikap Terhadap Perilaku	0,984 0,201	4,927**					0,000
Normatif Subjektif	0,136	3,058*					0,003
Persepsi Kontrol Peilaku	0,450	6,527**			0,161		0,000

pengaruh yang kecil (0.099). Dibandingkan dengan sikap terhadap perilaku ataupun persepsi kontrol perilaku, lemahnya normatif subjektif menandakan bahwa olahraga yang dilakukan oleh remaja di DKI Jakarta masih kurang adanya dukung oleh lingkungan sosialnya, sehingga remaja kurang memiliki niatan untuk melakukan olahraga karena tidak ada dukungan dari lingkungan sosial. Rendahnya pengaruh normatif subjektif berhubungan juga dengan frekuensi olahraga pada responden dalam penelitian ini, frekuensi olahraga pada pada penelitian ini mayoritas 1 kali dalam seminggu, hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya dukungan dari lingkungan sosial seperti tidak ada teman yang menemani atau dorongan dari lingkungan sehingga remaja malas untuk berolahraga.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa variabel persepsi kontrol perilaku adalah prediktor positif yang signifikan terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta diterima, sehingga persepsi kontrol perilaku dapat memprediksi intensi pada remaja di DKI Jakarta. Persepsi kontrol perilaku, yang menggambarkan kemudahan atau kesulitan yang dirasakan dalam melaksanakan perilaku dan mencirikan pengalaman sebelumnya sebagai antisipasi hambatan, merupakan dasar intensi (Ajzen, 1991). Oleh karena itu, kemudahan ataupun kesulitan seseorang dalam melakukan olahraga memiliki pengaruh dalam niat berolahraga.

Ketiga variabel ini yaitu sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, persepsi kontrol perilaku memiliki nilai positif yang signifikan terhadap intensi berolahraga pada remaja di DKI Jakarta, hal ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian yang menggunakan ketiga prediktor tersebut yang telah dilakukan Andreanto (2013). Penelitian tersebut melihat intensi melakukan aktivitas fisik pada remaja di Surabaya yang menunjukkan terdapat peran signifikan *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavior control* bersama-sama terhadap niat melakukan *physical exercise* pada remaja (Andreanto, 2013). Latihan fisik dan olahraga keduanya memiliki arti yang sama yaitu aktivitas fisik yang dilakukan untuk melatih tubuh dengan pola yang terstruktur dan konsisten demi kesehatan (Andreanto, 2013).

Penelitian ini memiliki kelebihan jika dibandingkan dengan hasil penelitian Andreanto pada tahun 2013, yang menyimpulkan bahwa variabel persepsi kontrol perilaku tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap intensi, sedangkan pada penelitian ini persepsi kontrol perilaku memiliki hubungan yang signifikan terhadap intensi, sehingga mampu memprediksi intensi berolahraga pada remaja. Pada penelitian ini, belum mampu membuktikan bahwa intensi yang dibentuk oleh ketiga variabel yaitu sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku, yang menghasilkan atau memprediksi sebuah perilaku berolahraga pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kwan (2009) yang menunjukkan bahwa TPB menawarkan prediksi yang baik mengenai niat aktivitas fisik tetapi tidak mampu memprediksi perilaku. Selain itu, penelitian lain yang ketiga variabelnya sama-sama memiliki signifikansi terhadap intensi terkait perilaku sehat yaitu terkait Intensi Tidur Cukup Mahasiswa Berdasarkan *Theory Of Planned Behavior; Analisis Structural Equation Modeling*, menyatakan bahwa setiap faktor yang mendasari intensi tidur cukup meliputi *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, berpengaruh secara signifikan terhadap intensi tidur cukup mahasiswa (Valentino, 2022).

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang berjudul sikap terhadap perilaku, normatif subjektif, dan persepsi kontrol perilaku sebagai prediktor intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta, yang melibatkan 136 responden, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga prediktor dalam penelitian ini menyumbang 50,2% terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta, dengan sumbangan sikap terhadap perilaku sebesar 24,3%, normatif subjektif menyumbang sebesar 9,9%, dan persepsi kontrol perilaku menyumbang sebesar 16,1%. Dan ketiga prediktor tersebut memiliki nilai positif yang signifikan terhadap intensi olahraga pada remaja di DKI Jakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tentunya ada banyak kekurangan, sehingga peneliti memiliki saran seperti, responden dalam penelitian diharapkan untuk lebih sering berolahraga tidak hanya seminggu sekali, setidaknya minimal 3 kali dalam seminggu untuk mencapai hasil optimal karena olahraga memiliki manfaat yang baik untuk perkembangan remaja. Responden diharapkan mencari jenis olahraga yang disenangi, olahraga yang mudah dilakukan, mencari teman yang terus mendukung agar selalu memiliki intensi olahraga yang kuat sehingga mampu konsisten dalam melakukan olahraga. Serta, penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan, tidak berhenti pada niat atau intensi saya namun sampai menjadi perilaku.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melakukan penyebaran kuesioner dengan rentang waktu lebih lama dan menyeluruh di DKI Jakarta secara merata sehingga fenomena yang terjadi bisa terlihat dengan jelas. Dan peneliti selanjutnya diharapkan memiliki responden yang beragam baik dari jenis kelamin, usia maupun jenjang pendidikan pada responden.

### Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-I](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-I)
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 23(3), 165-178. <https://doi.org/10.1080/014904001316896855>
- Andreanto, A. (2013). Aplikasi teori perilaku terencana: Niat melakukan physical exercise (latihan fisik) pada remaja di Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-12.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Cheng, Y. C. (2019). Extended theory of planned behavior on eating and physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 43(5), 569-581. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.5.4>
- Chrismardani, Y. (2016). Theory of planned behavior sebagai prediktor intensi berwirausaha. *Jurnal Kompetensi*, 10(2), 91-103.
- Coralia, S. (2022). Pengaruh ketiga prediktor dalam theory of planned behavior terhadap intensi berhenti merokok pada perokok dewasa. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4, 341-348.
- Dasso, B. L. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45-52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Doll, J., & Ajzen, I. (1992). Accessibility and stability of predictors in the theory of planned behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(5), 754-765. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.5.754>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage Publications.
- Fuady, P., & Rahmawati, L. (2020). Penerapan teori plan behavior: Faktor yang mempengaruhi niat perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 16(2), 24-32.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. (n.d.). Olahraga. Retrieved from <https://www.kbbi.co.id/arti-kata/olahraga>
- Kemenpora, K. P. (2021). Laporan kinerja 2021. <https://www.kemenpora.go.id>
- Kristi, S. C. (2021). Hubungan body image terhadap intensi niat perilaku diet: Kelas sehat Herbalife Arsyam Club (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kustanti, H. (2013). Intensitas melakukan seks pranikah pada mahasiswa ditinjau dari efektivitas komunikasi interpersonal orangtua-anak. In *Prosiding Seminar Nasional Parenting* (pp. 334-343).
- Kwan, B. G., & Bray, S. R. (2009). Predicting physical activity of first-year university students: An application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 57(2), 45-55. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.159-168>

- Mahyarni, R. (2013). Theory of reasoned action dan theory of planned behavior (sebuah kajian historis tentang perilaku). *Jurnal EL-RIYASAH*, 4(1), 13-24.
- Martin, J. J., & McCaughy, N. (2007). The theory of planned behavior: Predicting physical activity in Mexican American children. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 225-238. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.225>
- Mustari, S. L. (2015). *Statistik pemuda Indonesia*. Badan Pusat Statistik.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 5(3), 219-228.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Priyoadmiko, A., & Rahmadi, A. (2022). Analisis pengaruh sikap, norma subjektif, kontrol perilaku dengan religiusitas dan niat sebagai variabel moderasi terhadap keputusan muzakki dalam membayar zakat. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, 8(2), 15-37. <https://doi.org/10.29313/jebi.v8i2.3747>
- Rahmawati, W. (2019). Kaitan perkembangan remaja dengan partisipasi dalam olahraga. *Buletin Jagaddhita*, 7(1), 1-3.
- Statistik, B. P. (2018). *Prevalensi obesitas pada penduduk umur 18 tahun menurut jenis kelamin*. Jakarta. <https://www.bps.go.id>
- Sugiharti, & Saraswati, S. (2018). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. *Bidan Prada*, 2(1), 114-123. [https://doi.org/10.24252/bidan\\_prada.v2i1.8570](https://doi.org/10.24252/bidan_prada.v2i1.8570)
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara sikap, minat dan perilaku manusia. *Jurnal Region*, 2(1), 1-19.
- Valentino, S. A. (2022). Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan theory of planned behavior: Analisis structural equation modelling. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 74-85. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i2.3196>
- Wicaksono, H. (2021). *Buku aktivitas fisik dan kesehatan*. Gramedia.
- Widya, M. (2018). Faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan PT. Esa di Jakarta Barat. *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 544-550. <https://doi.org/10.1108/MISH.v2i2.2018>