

Hubungan *Attitude toward Behavior*, *Subjective Norm*, dan *Perceived Behavioral Control* dengan Intensi Melakukan *Exercise* pada Mahasiswa Universitas Indonesia

PRADIPTA CITRA SAFITRI¹, ADHITYAWARMAN MENALDI²

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok 16424
E-mail: pracisa@yahoo.com¹, amrasmin@gmail.com²

Diterima 16 Agustus 2012 , Disetujui 24 Oktober 2012

Abstract: The purpose of this research is to investigate the relationship among attitude toward behavior, subjective norm, and perceived behavioral control with exercise intention by utilizing campus facility in college students of Universitas Indonesia. One hundred and thirteen college students participated by filling out the questionnaire which measuring the intention and its determinant factor based on Theory of Planned Behavior. Those determinant factors are attitude toward behavior, subjective norm, and perceived behavioral control. The result indicates a significant relationship among attitude toward behavior, subjective norm, and perceived behavioral control with exercise intention by utilizing campus facility. Moreover, the study also find that perceived behavioral control is the most influencing factor on exercise intention by utilizing campus facility.

Key words: Intention, exercise, campus facility, college students, Theory of Planned Behavior

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu bagian penting yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Maka kesehatan pun penting untuk dijaga, salah satu caranya adalah dengan menjalankan tingkah laku sehat atau *health behavior*. Berbagai contoh tingkah laku sehat kemudian banyak dipelajari secara lebih mendalam oleh para ilmuwan, termasuk *exercise*. *Exercise* didefinisikan oleh Anshel (2006) sebagai "*a subset, or type, a physical activity that consists of planned, structured, repetitive, bodily movements that a person performs for the purpose of improving or maintaining one or more components of physical fitness or health*" (hlm. 3). Contoh *exercise* cukup beragam, mulai dari gerakan-gerakan dalam olahraga, seperti bersepeda, berenang, *jogging*, dan olahraga lainnya, hingga gerakan ketika *fitness* maupun saat berjalan kaki.

Exercise rutin tidak hanya bermanfaat bagi fisik seseorang, seperti meningkatkan efisiensi dalam *cardiorespiratory system*, memperbaiki

kapasitas kerja fisik, mengoptimasi berat badan, memperbaiki atau menjaga tonus otot dan kekuatan, meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak dan sendi, mengurangi atau mengontrol hipertensi, memperbaiki tingkat kolesterol, memperbaiki toleransi glukosa (Center for the Advancement of Health, 2000; Ebbesen, Prkhachin, Mills, & Green, 1992 dalam Taylor, 2006), tetapi *exercise* juga bermanfaat secara psikologis. Manfaat *exercise* secara psikologis diantaranya dapat meningkatkan kesejahteraan sosial (Wilfley & Kuncze, 1986), berhubungan dengan kualitas hidup (Weinberg dan Gould, 2011), penting dalam manajemen stres (Sherida dan Redmacker, 1992), dan dapat memperbaiki performa dan sikap kerja (Folkins & Sime, 1981 dalam Sarafino, 2006).

Namun masih ditemukan beberapa kalangan yang masih enggan melakukan *exercise*, termasuk pada mahasiswa. Berdasarkan pengamatan di lingkungan sekitar peneliti, terdapat beberapa mahasiswa yang enggan melakukan *exercise* meskipun mereka tahu manfaat dari *exercise*. Ada yang ketika SMA melakukan

exercise, tapi kemudian tidak melakukannya ketika sudah kuliah. Meskipun ada beberapa mahasiswa yang berkeinginan melakukan *exercise*, mereka pada akhirnya tetap tidak melakukannya.

Pengamatan tersebut juga didukung oleh survey yang menjelaskan tentang rendahnya tingkat partisipasi *exercise* pada mahasiswa. Menurut survey tentang *health habits* pada mahasiswa yang dilakukan di Amerika Serikat, hanya sekitar 35%-37% mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik secara rutin (Pinto dkk., 1998). Di Indonesia, rendahnya tingkat partisipasi olahraga mahasiswa dapat dilihat melalui hasil Susenas 2009. Menurut hasil dari Susenas 2009 (Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2010), Penurunan partisipasi olahraga pada kelompok umur 15-19 tahun (42,9%) dan 20-24 tahun (17,1%) dapat menunjukkan rendahnya partisipasi olahraga mahasiswa, mengingat umur 18 tahun adalah umur masuk perguruan tinggi pada umumnya (Gunarsa & Gunarsa, 2004).

Jika tingkat partisipasi *exercise* pada mahasiswa rendah, mahasiswa akan kehilangan manfaat-manfaat dari *exercise* rutin. Manfaat-manfaat *exercise* bagi mahasiswa diantaranya dapat dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh McGowan, Pierce, dan Jordan (1991, dalam Skultety, 1996) bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam *single bout exercise* mengalami perubahan positif pada afek, memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak melakukan *exercise* (Diener dan Suh, 1999 dalam Weinberg & Gould, 2011). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak melakukan *exercise* akan mengalami kerugian, yaitu kualitas hidup yang lebih rendah daripada mahasiswa yang melakukan *exercise*. Kerugian-kerugian lain yang mungkin dialami mahasiswa adalah kenaikan berat badan, kehilangan kesempatan untuk membentuk *social bonding*, kemungkinan nilai yang rendah (<http://www.livestrong.com>), dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang melakukan *exercise* (Haggie, 1996).

Berkaitan dengan pentingnya *exercise* pada mahasiswa, sebagian perguruan tinggi sebenarnya telah menyediakan fasilitas kampus yang dapat digunakan mahasiswa untuk *exercise*.

Tidak ketinggalan, Universitas Indonesia (UI) turut memiliki fasilitas kampus yang dapat digunakan mahasiswa untuk *exercise*. Fasilitas-fasilitas kampus yang dikelola langsung oleh Universitas Indonesia diantaranya adalah stadion (lapangan sepak bola, lompat jangkit, atletik), *indoor/gymnasium* (lapangan bulutangkis, lapangan voli), *outdoor* (lapangan *hockey*, lapangan tenis, lapangan basket), dan program sepeda kuning (<http://www.ui.ac.id>).

Fasilitas kampus tersebut dapat dikategorikan sebagai *physical environment* (Sallis & Owen, 2002 dalam Pan dkk., 2009) yang berpengaruh terhadap partisipasi untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk *exercise* yang dilakukan oleh mahasiswa (Reed & Phillips, 2005 dalam Ferrara, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Sallis dkk. (1990) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kedekatan fasilitas *exercise* dengan frekuensi melakukan *exercise*. Selain itu, Hofstetter dkk. (1990, dalam Giles-Corti & Donovan, 2002) melaporkan bahwa persepsi yang positif terhadap kenyamanan fasilitas *exercise* dan kenyamanan di lingkungan sekitarnya dapat meningkatkan *self-efficacy* terhadap *exercise*.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 September 2011 menunjukkan bahwa fasilitas-fasilitas tersebut belum digunakan secara optimal oleh mahasiswa, padahal fasilitas-fasilitas kampus yang dikelola langsung oleh UI ini dapat digunakan secara gratis. Hal ini dapat dilihat melalui penggunaan rutin stadion dan *gymnasium* yang masih kurang dari 50% dalam setiap minggunya (Senin-Sabtu). Jadwal penggunaan rutin keduanya pun umumnya belum digunakan oleh mahasiswa secara perseorangan, melainkan digunakan oleh mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga. Ketika penggunaan fasilitas belum optimal, kemungkinan jumlah mahasiswa yang memperoleh manfaat *exercise* pun menjadi minim. Keadaan ini tentunya tidak diharapkan mengingat besarnya manfaat *exercise* bagi mahasiswa. Terlebih lagi mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang menekankan pada terciptanya gaya hidup sehat (Dinger & Waigandt, 1997 dalam Clutter, 2006).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti kemudian tertarik untuk melihat intensi melakukan

exercise dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa Universitas Indonesia, terkait ketersediaan fasilitas kampus yang dikelola langsung oleh Universitas Indonesia. Fishbein dan Ajzen (2010) menjelaskan bahwa "*behavioral intentions are indications of a person's readiness to perform a behavior*" (hlm. 39). Penelitian-penelitian telah menunjukkan bukti yang kuat bahwa intensi dapat memprediksi tingkah laku tertentu dengan baik, dan dikembangkan *Theory of Planned Behavior* agar tingkah laku dapat lebih dipahami dan tidak hanya sekedar memprediksinya (Ajzen, 2005). Teori ini menjelaskan tentang faktor-faktor determinan yang mempengaruhi intensi terhadap perilaku. Faktor determinan pertama adalah *attitude toward behavior*, yaitu faktor personal individu yang merupakan evaluasi positif atau negatif dari individu untuk melakukan tingkah laku tertentu. Faktor kedua adalah *subjective norm*, yaitu persepsi individu terhadap tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tingkah laku yang sedang dipertimbangkan. Terakhir adalah *perceived behavioral control* yang merujuk pada persepsi individu tentang kemudahan atau kesulitan untuk menampilkan suatu tingkah laku

Ketika intensi untuk melakukan *exercise* dapat diketahui melalui teori ini, maka dapat diprediksi kemungkinan munculnya tingkah laku tersebut. Selain itu, dapat diketahui faktor paling berpengaruh ataupun kurang berpengaruh terhadap intensi untuk melakukan *exercise*. Penjelasan-penjelasan ini diharapkan dapat membantu pihak Rektorat Universitas Indonesia dalam mengembangkan program-program yang dapat memfasilitasi mahasiswanya untuk melakukan *exercise*.

Beberapa rumusan masalah yang akan dijawab pada penelitian ini adalah:

- a. Bagaimanakah gambaran umum intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia?
- b. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia?
- c. Diantara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, variabel manakah yang paling berpengaruh terhadap intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia?

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective norm* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia (UI).

METODE

Responden. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia (UI). Peneliti kemudian mengambil sampel untuk mempelajari populasi tersebut. Karakteristik sampel yang menjadi subyek penelitian adalah mahasiswa S1 Reguler angkatan 2008, 2009, 2010, dan 2011 dari 12 fakultas yang ada di Universitas Indonesia, berstatus akademis aktif atau tidak sedang cuti kuliah, tidak mengikuti FGD, dan tidak menjadi subyek pada uji keterbacaan. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Dari 250 orang sampel yang ditargetkan, sampel yang kemudian diperoleh adalah 113 orang.

Dari 113 orang subyek penelitian, sebagian besar diantaranya adalah wanita (59,3%) dan sebagian besar subyek penelitian berada pada tahapan perkembangan dewasa muda (96,6%) menurut tahapan perkembangan Hurlock (1999). Berdasarkan fakultas, sebagian besar subyek penelitian berasal dari Fakultas Teknik (19,5%)

dan berdasarkan angkatan, sebagian besar subyek penelitian berasal dari angkatan 2008 (34,5%). Diketahui pula bahwa sebagian besar subyek penelitian melakukan *exercise* sebanyak 1-3 kali per minggu dengan memanfaatkan fasilitas kampus yang dikelola langsung oleh U (52,2%). Fasilitas di kampus yang paling sering dimanfaatkan oleh subyek penelitian untuk melakukan *exercise* adalah program sepeda kuning (57,5%), sedangkan fasilitas selain fasilitas di kampus yang paling sering digunakan adalah fasilitas di lingkungan rumah (28,3%).

Pengumpulan Data. Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan langkah-langkah yang diawali dengan menetapkan konstruk (*intensi, attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control*) dan faktor determinannya, melakukan FGD untuk membantu pembuatan item, hingga melakukan *expert judgment*, dan uji keterbacaan. Panduan pembuatan kuesioner ini didasarkan pada *Theory of Planned Behavior* oleh Francis dkk. (2004).

Teknik skoring pada item *intensi, behavioral belief, normative belief, dan control belief* menggunakan Skala Likert 1-7, sedangkan item *outcome evaluation, motivation to comply, dan perceived power* menggunakan Skala Likert -3 s/d 3 (Azmita, 2010). Untuk mendapatkan skor *attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control*, skor masing-masing item dikalikan dengan skor pasangannya. Kemudian seluruh hasil perkalian item-item pada masing-masing konstruk tersebut dijumlahkan.

Setelah alat ukur diujicobakan kepada 32 orang mahasiswa yang termasuk dalam populasi penelitian, diperoleh hasil bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0.954 untuk *intensi*, 0.866 untuk *attitude toward behavior*, 0.609 untuk *subjective norm*, dan 0.686 untuk *perceived behavioral control*. Menurut Kerlinger dan Lee (2000), alat ukur sudah dapat dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya berkisar antara 0.5-0.6, maka alat ukur ini sudah reliabel.

Sedangkan pengujian validitas dengan menggunakan *internal consistency* pada alat

ukur penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat item *subjective norm* dan *perceived behavioral control* terdapat item yang lebih rendah dari 0.2. Sedangkan Cronbach (1960), menjelaskan bahwa koefisien validitas sebesar 0.2 masih dapat memiliki kontribusi yang baik sehingga dapat diterima. Maka item yang lebih rendah dari 0.2 tidak valid sehingga dihilangkan dan total item alat ukur setelah diuji reliabilitas dan validitasnya menjadi 50 item dari 64 item yang diujicobakan.

Teknis Analisis Data. Perolehan data dari kuesioner yang telah dikembalikan kemudian diskor sesuai dengan teknik skoring yang telah ditentukan. Skoring dilakukan dengan menggunakan *software Microsoft Excel*. Setelah itu data diolah dengan menggunakan SPSS menggunakan teknik-teknik:

- a. *Statistik Deskriptif*
Teknik ini digunakan untuk mengolah data partisipan dan data demografis yang ada. Selain itu, dengan teknik ini akan diperoleh gambaran umum dan gambaran intensi dari subyek penelitian.
- b. *Pearson Correlation*
Teknik ini digunakan untuk mengetahui besar dan arah hubungan linear dari dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2008).
- c. *Multiple Regression*
Menurut Gravetter dan Forzano (2009), teknik ini digunakan untuk memprediksi satu variabel dari dua atau lebih variabel prediktor.
- d. *Independent Sample T-Test*
Teknik ini digunakan untuk mengevaluasi perbedaan *mean* antara dua populasi atau kondisi perlakuan yang berbeda (Gravetter & Wallnau, 2008).
- e. *One-Way ANOVA*
Teknik ini digunakan untuk mengevaluasi perbedaan *mean* antara dua atau lebih kondisi perlakuan atau populasi (Gravetter & Wallnau, 2008).

HASIL

Untuk mengetahui hubungan antara *attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control* digunakan teknik statistik *Pearson Correlation*. Pada penelitian ini diketahui bahwa pertama, nilai koefisien korelasi

antara *attitude toward behavior* dengan intensi melakukan *exercise* adalah 0.349 yang signifikan pada *l.o.s* 0.01. Maka, terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior* dengan intensi melakukan *exercise*. Kedua, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara *subjective norm* dengan intensi melakukan *exercise* adalah 0.247 yang signifikan pada *l.o.s* 0.01. Maka, terdapat hubungan yang signifikan antara *subjective norm* dengan intensi melakukan *exercise*. Ketiga, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* adalah 0.611 yang signifikan pada *l.o.s* 0.01. Maka, terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise*. Ketiga variabel tersebut memiliki korelasi yang positif dengan intensi melakukan *exercise*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi masing-masing nilai dari *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, maka semakin tinggi pula nilai intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas di kampus.

Untuk mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap intensi, digunakan teknik statistik *Multiple Regression*. Berdasarkan perhitungan regresi dapat diketahui terdapat hubungan yang positif antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* sebesar 0.615. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi nilai *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, maka semakin tinggi pula nilai intensi melakukan *exercise*. Selain itu diketahui pula nilai *coefficient determination* yang dapat dilihat pada kolom *R Square* sebesar 0.379. Menurut Cohen & Cohen (1983), nilai tersebut dapat memberikan pengaruh yang tergolong *medium* atau cukup. Nilai tersebut juga dapat menjelaskan bahwa 37.9% variabilitas intensi melakukan *exercise* dapat dijelaskan oleh *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*, sedangkan 62.1% variabilitas intensi melakukan *exercise* dijelaskan oleh faktor-faktor di luar dari ketiga variabel tersebut.

Pada Tabel 4.1 diketahui bahwa *perceived behavioral control* signifikan dalam memprediksi

intensi melakukan *exercise* pada *l.o.s* 0.05. Hal ini berarti bahwa *perceived behavioral control* memberikan kontribusi dalam memprediksi nilai intensi melakukan *exercise*. Namun, *attitude toward behavior* dan *subjective norm* tidak signifikan dalam memprediksi intensi pada *l.o.s* 0.05. Hal ini berarti bahwa *attitude toward behavior* dan *subjective norm* memberikan kontribusi yang kecil dalam memprediksi nilai intensi melakukan *exercise*.

Tabel 1 Koefisien regresi

	B	Standardized Coefficients Beta	Sig
(Constant)	3.658		.000
<i>Attitude toward behavior</i>	.002	.078	.379
<i>Subjective Norm</i>	.000	.003	.976
<i>Perceived Behavioral Control</i>	.026	.574	.000

Berdasarkan *standardized coefficients beta* dapat diketahui bahwa *perceived behavioral control* memiliki nilai yang paling besar jika dibandingkan dengan variabel lain. Maka, *perceived behavioral control* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas di kampus.

Skor intensi dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi empat kategori berdasarkan rentang total skor intensi yang berada antara 1 sampai 7. Keempat kategori tersebut adalah sangat rendah (1-2.5), rendah (2.51-4), tinggi (4.01-5.5), dan sangat tinggi (5.51-7). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berada pada kategori intensi tinggi (39,8%). Selain itu dapat diketahui bahwa terdapat 65.5% subyek penelitian yang berada pada kategori intensi sangat tinggi dan tinggi. Maka sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI sebenarnya memiliki intensi yang kuat untuk melakukan *exercise*, sehingga semakin besar pula kemungkinan tingkah laku tersebut untuk ditampilkan.

Berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa pertama, sebagian besar pria berada pada kategori sangat tinggi (15,9%). Maka

mahasiswa S1 Reguler UI yang berjenis kelamin pria memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan *exercise* jika dibandingkan dengan mahasiswa S1 Reguler UI yang berjenis kelamin wanita. Kedua, dapat diketahui bahwa sebagian besar subyek penelitian pada rumpun studi kesehatan serta sains dan teknologi berada pada kategori intensi tinggi (16,8%). Maka sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI yang berasal dari rumpun studi kesehatan serta teknologi dan sains memiliki intensi yang kuat untuk melakukan *exercise*, sehingga besar kemungkinan dilakukannya *exercise* oleh mahasiswa tersebut. Ketiga, dapat diketahui bahwa subyek penelitian yang berasal dari angkatan 2009-2011 memiliki frekuensi intensi terbanyak pada kategori tinggi. Maka mahasiswa S1 Reguler UI yang berasal dari angkatan 2009-2011 memiliki intensi yang lebih kuat sehingga kemungkinannya lebih besar untuk melakukan *exercise*. Keempat, dapat diketahui bahwa kategori intensi terbanyak pada frekuensi *exercise* 1-3 dan 6-7 kali per minggu adalah kategori intensi tinggi. Maka sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI yang melakukan *exercise* per minggunya memiliki intensi yang kuat untuk melakukan *exercise*. Kelima, dapat diketahui bahwa sebagian besar subyek penelitian merasa nyaman dengan fasilitas kampus yang dikelola langsung oleh UI (73,5%). Selain itu, mereka juga merasa bahwa pelayanan fasilitas kampus yang dikelola langsung UI sudah baik (72,6%). Walaupun demikian, kedua hal tersebut tidak menyebabkan intensi untuk melakukan *exercise* menjadi kuat, hanya 19,5% subyek penelitian yang mempersepsi fasilitas kampus nyaman berada pada kategori intensi sangat tinggi dan tinggi. Begitu pula pada subyek penelitian yang mempersepsi fasilitas kampus memiliki pelayanan yang baik, hanya 18,6% subyek penelitian yang berada pada kategori intensi sangat tinggi dan tinggi.

Untuk mengetahui perbedaan intensi berdasarkan kelompok subyek, digunakan teknik statistika *Independent Sampel T-Test* dan *One-Way ANOVA*. Hasil pengolahan data dengan menggunakan masing-masing teknik tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara intensi pada kelompok subyek yang dikategorisasi berdasarkan jenis kelamin,

angkatan, persepsi kenyamanan, dan persepsi pelayanan. Maka variasi keempat faktor tersebut tidak membedakan intensi untuk melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective behaviour*, dan *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus pada mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia. Selain itu, diperoleh pula kesimpulan bahwa variabel *perceived behavioral control* merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling besar terhadap intensi untuk melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus.

Selain itu, hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai dasar bagi pengelola fasilitas di kampus, Rektorat Universitas Indonesia agar mempertimbangkan untuk meningkatkan kualitas pada fasilitas-fasilitas kampus selain sepeda kuning (stadion, *gymnasium*, lapangan *hockey*, lapangan basket, lapangan tenis); mempertahankan kedekatan jarak, kemudahan akses, kenyamanan, maupun pelayanan petugas pada fasilitas program sepeda kuning; menyelenggarakan kegiatan yang dapat menjelaskan pada mahasiswa tentang pentingnya *exercise*; dan dapat menjelaskan strategi *time management* yang baik sehingga mahasiswa tetap dapat melakukan *exercise* di sela-sela kesibukan kuliah. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus, sebaiknya tetap melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas lain.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* dengan intensi melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus, sehingga menunjukkan kesesuaian dengan penjelasan TPB (Ajzen, 2005). Berdasarkan skor

dari ketiga faktor determinan yang sebagian besar bernilai positif, dapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI memiliki sikap positif terhadap *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus, merasakan adanya dorongan dari referensi sosial yang setuju dengan dilakukannya *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus, dan sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI memiliki persepsi bahwa mereka memiliki kesempatan dan sarana yang mempermudah dilakukannya *exercise*, serta mereka dapat mengantisipasi kesulitan yang menghambat dilakukannya *exercise*.

Sikap positif tersebut dapat berasal dari informasi mengenai manfaat-manfaat *exercise* yang dapat mereka peroleh. Lalu berdasarkan FGD, referensi sosial yang setuju dengan dilakukannya *exercise* adalah S1 Reguler UI adalah orangtua, saudara kandung, teman-teman kampus, pacar, dan dosen. Sedangkan kesempatan dan sarana yang mempermudah *exercise* dapat berupa jarak fasilitas kampus yang dekat, kemudahan akses, fasilitas kampus yang gratis, ajakan teman, ataupun waktu yang singkat untuk menjangkau fasilitas kampus, sedangkan kesulitan yang dapat diantisipasi dapat berupa kesulitan perizinan, ketidaktahuan cara peminjaman, tidak adanya teman, fasilitas yang tidak memadai, cuaca buruk, rasa malas, tugas kuliah, ataupun rapat organisasi. Adanya kesempatan dan sarana serta adanya antisipasi terhadap kesulitan-kesulitan kemudian dapat membuat mahasiswa merasa memiliki kapasitas untuk melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas kampus.

Selain itu, *perceived behavioral control* merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap intensi melakukan *exercise*. Hal ini berarti bahwa ketika kesulitan atau faktor-faktor penghambat dilakukannya *exercise* dapat diatasi, maka kemungkinan dilakukannya *exercise* akan semakin besar. Selain kesulitan yang berasal dari hasil FGD, Silliman, Rodas-Fortier, dan Neyman (2004) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kebanyakan mahasiswa melaporkan tidak adanya waktu (*lack of time*) merupakan hambatan utama untuk melakukan *exercise*. Maka hal tersebut kemungkinan juga merupakan faktor penghambat yang perlu diantisipasi. Menurut Anshel (2006),

kemampuan *time management* yang baik dapat menjadi strategi untuk mengantisipasi hambatan *lack of time* ini.

Perceived behavioral control sebagai variabel yang paling berpengaruh terhadap intensi juga dapat berarti bahwa dengan adanya kesempatan dan sarana untuk melakukan *exercise*, maka kemungkinan dilakukannya *exercise* akan semakin besar. Salah satu contohnya adalah program sepeda kuning yang menurut hasil penelitian ini memang paling sering dimanfaatkan. Hal ini disebabkan karena lokasinya dekat dan aksesnya cukup mudah, sehingga sesuai dengan penjelasan bahwa intensitas dan durasi dari aktifitas fisik dapat berhubungan dengan kedekatan dengan fasilitas (Reed & Phillips, 2005 dalam Ferrara, 2009).

Hasil-hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan hasil dimana 65.5% mahasiswa S1 Reguler UI memiliki intensi melakukan *exercise* yang termasuk kategori tinggi dan sangat tinggi. Selain itu, frekuensi *exercise* pun menunjukkan bahwa 52.2% mahasiswa S1 Reguler UI melakukan 1-3 kali *exercise* di fasilitas kampus per minggunya. Namun, terdapat 38.1% mahasiswa S1 Reguler UI yang tidak memanfaatkan *exercise* di kampus per minggunya. Kemungkinan mahasiswa tersebut tetap melakukan *exercise* dengan memanfaatkan fasilitas lain.

Keberadaan program sepeda kuning kemungkinan berperan terhadap besarnya presentase mahasiswa yang melakukan *exercise* 1-3 kali perminggunya. Seperti yang telah dijelaskan bahwa fasilitas ini lokasinya lebih dekat dan aksesnya mudah. Namun terdapat kemungkinan bahwa sepeda kuning ini tidak hanya dimanfaatkan mahasiswa untuk *exercise*, tetapi juga sebagai sarana transportasi ramah lingkungan. Maka mahasiswa kemungkinan memiliki dua motif berbeda ketika memanfaatkan program sepeda kuning.

Jika dilihat gambaran intensi berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa kemungkinan mahasiswa pria melakukan *exercise* akan lebih besar daripada wanita. Hasil survey di Amerika Serikat juga menunjukkan bahwa proporsi partisipasi mahasiswa pria untuk melakukan

exercise rutin sedikit lebih tinggi daripada wanita, yaitu pria 40% dan wanita 32% (Page, 1987; Douglas, dkk., 1997 dalam Pinto dkk., 1998). Jika dilihat gambaran intensi berdasarkan rumpun studi, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI yang berasal dari rumpun studi kesehatan (FIK, FKM, FK, FKG) serta teknologi dan sains (Fasilkom, FT, FMIPA) memiliki intensi yang besar untuk melakukan *exercise*, sehingga besar pula kemungkinan dilakukannya *exercise* oleh mahasiswa tersebut. Hal ini kemungkinan disebabkan karena mahasiswa dari rumpun studi kesehatan telah mempelajari bahwa *exercise* bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Selain itu lokasi dari FT dan FMIPA cenderung lebih dekat dengan fasilitas kampus.

Jika dilihat perbandingan intensi berdasarkan angkatan, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Reguler UI yang berasal dari angkatan 2008 berada pada kategori intensi rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pengerjaan skripsi atau tugas akhir yang mulai dilakukan, kedatangan ke kampus yang berkurang, jadwal kuliah maupun kegiatan non-akademis lain yang tidak sepadat angkatan lain. Akan tetapi, sebagian besar mahasiswa angkatan 2009-2011 berada di kategori intensi tinggi sehingga memperbesar kemungkinan dilakukannya *exercise*. Hasil ini dapat mengurangi kemungkinan tidak dilakukannya *exercise* oleh mahasiswa tersebut di tahun-tahun berikutnya. Hal ini didasarkan pada hasil survey Pinto dkk. (1998) di Amerika Serikat bahwa 58% dari 332 *freshmen* yang tidak melakukan *exercise* akan tetap tidak melakukan *exercise* pada tahun-tahun berikutnya.

Selanjutnya, hasil perbandingan intensi maupun distribusi frekuensi berdasarkan persepsi kenyamanan dan pelayanan menunjukkan ketidaksesuaian dengan hasil penelitian di negara lain bahwa faktor-faktor seperti penataan lingkungan, ketersediaan bangunan, peralatan pendukung, dan kesempatan untuk memperoleh akses, kenyamanan, keamanan, serta ketertarikan berpengaruh pada partisipasi untuk melakukan aktifitas fisik (King dkk., 1995; Sallis & Owen, 1996; Sallis dkk., 1998 dalam Giles-Corti & Donovan, 2002).

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Anshel, M. H. (2006). *Applied exercise psychology: A practitioner's guide to improving client health and fitness*. New York: Springer Publishing Company.
- Azmita, S. (2010). Hubungan antara sikap terhadap perilaku merokok, norma subjektif, *perceived behavioral control*, dan intensi mahasiswa *emerging adulthood* fakultas keolahragaan universitas X untuk merokok di kampus: PERDA no. 2 dan PERGUB no. 75 DKI Jakarta tahun 2005. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Clutter, J. E. (2006). *Describing college students health behavior: A cluster-analytical approach*. Disertasi. Ohio: The Ohio State University.
- Cohen, J. & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronbach, I. (1960). *Essentials of psychological testing* (2nd ed.). Orlando: Harcourt College Publisher.
- Ferrara, C. (2009). The college experience: physical activity, nutrition, and implications for intervention and future research. *Journal of Exercise Physiology*, 12(1), 23-35.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Taylor & Francis.
- Francis, J., dkk. (2004). *Constructing questionnaires based on the theory of planned behavior*. Newcastle.
- Giles-Corti, B. & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical

- activity. *Social Science & Medicine*, 54, 1793–1812.
- Gunarsa, S. & Gunarsa, S. Y. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hanggie, E. A. (1996). *A comparison of levels of stress between college students who participate in regular exercise and those who do not*. Disertasi. Fullerton: California State University.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- James, K. J. (2010). *Assessing dietary intake, eating and exercise attitudes and fitness levels in college-aged students*. Disertasi. Lincoln: University of Nebraska.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2010). *Penyajian data dan informasi statistik keolahragaan*. Jakarta: Kemenpora.
- Pan, dkk. (2009). Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 9(21), 1-12.
- Pinto, B., dkk. (1998). Longitudinal changes in college students' exercise participation. *Journal of American College Health*, 47(1), 23-27.
- Sallis, J. dkk. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Reports*, 105(2), 179-185.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (5th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sherida, C. I. & Redmacker, S. A. (1992). *Health psychology: Challenging the biomedical model*. New York: John Wiley & Sons.
- Silliman, K., Rodas-Fortier, K., & Neyman M. (2004). A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. *Californian Journal of Health Promotion*, 2(2), 10-19.
- Skultety, J. (1996). *A comparison of instructor-led, self-paced, and independent study stress management on stress levels of college population and the effects of exercise on stress levels of a college population*. Disertasi. Lincoln: University of Nebraska.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Wilfley, D. & Kuncze, J. (1986). Differential physical and psychological effects of exercise. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 337-342.
- Rujukan dari internet:
- Bartkowski, A. (2011, March). *Problems college students face when they don't exercise*. September 13, 2011. <http://www.livestrong.com/article/154524-problems-college-students-face-when-they-dont-exercise/>
- Brennan, K. (2011, March). *What are the benefits of staying healthy*. October 2, 2011. <http://www.livestrong.com/article/396159-what-are-the-benefits-of-staying-healthy/>
- Universitas Indonesia. (n.d.). *Olahraga*. August 27, 2011. <http://www.ui.ac.id/id/administration/page/olahraga>
- Universitas Indonesia. (n.d.). *Sepeda Kuning*. September 20, 2011. <http://www.ui.ac.id/id/administration/page/sepeda>