p-ISSN: 1693-1475, *e*-ISSN: 2549-9777
Terindeks SINTA 4

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 23 (1), Januari – Juni 2024: 134 – 140

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

Adly Septian[1], Herman Subarjah[2], Mohammad Zaky[3]

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasional dengan teknik random sampling. Total sampel dari penelitian ini yaitu 70 responden mahasiswa ilmu keolahragaan 2022. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Social Support Exercise Survey*, *Exercise Self Efficacy Scale*, *dan InterInternational Physical Activity Questionnaire*. Setelah itu hasil data penelitian dianalisis menggunakan tes parametrik analisis linier berganda dengan aplikasi IBM SPSS versi 25 karena data berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukan adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa dengan nilai Sig. < 0,05 dan nilai t hitung > 1,998, untuk pengaruh dukungan teman tidak adanya pengaruh terhadap aktivitas fisik mahasiswa dengan nilai Sig. > 0,05 dan nilai t hitung < 1,998, untuk pengaruh *self efficacy* adanya pengaruh terhadap aktivitas fisik ahasiswa dengan nilai Sig. < 0,05 dan nilai t hitung > 1,998.

Kata Kunci: *Dukungan sosial, Self efficacy, Aktivitas fisik*

Abstract: *This research aims to determine the influence of social support and self-efficacy on students' physical activity behavior. The design used in this research is correlational with random sampling techniques. The total sample from this research was 70 respondents from sports science students in 2022. The instruments used in this research were the Social Support Exercise Survey questionnaire, the Exercise Self-Efficacy Scale, and the International Physical Activity Questionnaire. After that, the results of the research data were analyzed using multiple linear analysis parametric tests with the IBM SPSS version 25 application because the data was normally distributed. The results of the analysis show that there is family influence on students' physical activity with a value of Sig. < 0.05 and t value > 1.998, for the influence of friend support there is no influence on students' physical activity with a value of Sig. > 0.05 and the calculated t value < 1.998, for the influence of self-efficacy there is an influence on students' physical activity with a Sig value. < 0.05 and tcount > 1.998.*

Keywords: *Social support, Self efficacy, Physical activity*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yaitu mengacu pada setiap gerakan otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (World Health Organization, 2022). Melakukan partisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan fisik (misalnya, pertumbuhan dan perkembangan tulang, kekuatan otot, kebugaran kardiovaskular) dan mengurangi risiko penyakit tidak menular (Zou et al., 2019).

[1] *Penulis adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*
[2] *Penulis adalah Dosen Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*
[3] *Penulis adalah Dosen Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

Dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya sosial yang diberikan oleh individu atau kelompok yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi situasi sulit atau stressor (Cobb, 1976). Dukungan sosial adalah bantuan atau sumber daya yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk emosional, instrumental, atau informasi untuk membantu individu mengatasi masalah dan stres. Menurut jurnal "Social Support and Health" oleh Cohen & Wills (1985), dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Efikasi diri fisik *(physical self-efficacy)* menunjukkan kepercayaan seseorang pada kemampuan fisik dan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik (R.K. et al., 2009). Efikasi diri berolahraga adalah persepsi individu tentang sejauh mana ia merasa mampu melakukan latihan fisik untuk mencapai hasil tertentu di masa depan (Warner et al., 2011).

Saat ini, gaya hidup masyarakat telah mengalami perubahan besar karena meningkatnya penggunaan teknologi baru dalam kehidupan modern (Zara & Monteiro, 2021). Kekhawatiran tentang kesehatan manusia telah muncul sebagai akibat dari munculnya situasi seperti itu. Oleh karena itu, salah satu konsekuensi terpenting dari kehidupan modern telah menjadi peningkatan tingkat kurangnya aktivitas fisik di berbagai kelompok masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Sun, Han, Chang, & Shaw, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan ketidakaktivan fisik adalah masalah global yang menimbulkan banyak risiko bagi orang-orang dan merupakan penyebab kematian keempat tertinggi di dunia (Wibowo, Kelly, & Baker, 2020).

Melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan semua kelompok umur, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa meskipun tingkat ketidakaktifan fisik dan efek negatifnya meningkat di seluruh dunia (Chaput et al., 2016). Memiliki aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, metabolisme, psikososial, dan kognitif, serta kebugaran kardiorespirasi dan otot (Ghorbani, Afshari, Eckelt, Dana, & Bund, 2021). Melakukan partisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik juga dapat bermanfaat bagi penurunan berat badan dan obesitas (Whooten, Kerem, & Stanley, 2019). Menurut (World Health Organization, 2022) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun disarankan melakukan aktivitas fisik bersifat aerobik sedang 150-300 menit per minggu atau 75-150 menit latihan aerobik berat. Namun, menurut statistik di seluruh dunia menurut WHO sekitar 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik yang teratur.

Menurut teori dukungan sosial berpendapat bahwa salah satu cara penting untuk mendorong orang terlibat dalam latihan fisik adalah dengan memberi mereka berbagai dukungan ketika mereka bersiap untuk berolahraga (Kathleen, Kudrat, & Arya, 2022). Dukungan tersebut mencakup faktor-faktor sosial seperti dukungan keluarga, guru, pelatih, dan teman sebaya, yang dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik (Chen, Sun, & Dai, 2017). Selain itu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik lainnya yaitu efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura, (1977) merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan. Tingkat efikasi diri seseorang dapat mempengaruhi motivasinya untuk mencoba hal baru dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk meraih sukses (Bandura, 1977). Efikasi diri fisik *(physical self-efficacy)* menunjukkan kepercayaan seseorang pada kemampuan fisik dan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik (R.K., R.P., R.W., M., & R.R., 2009).

Menurut penelitian (Sheikh, Bay, Ghorbani, & Esfahaninia, 2022) yang membahas pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri fisik terhadap aktivitas fisik remaja, mengatakan bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan yang disarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan pada tingkat pendidikan yang berbeda ke dalam sampel. Karena pada penelitian ini hanya menggunakan sampel pada siswa sekolah menengah atas. Sehingga pada penelitian ini

akan membahas tentang pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri fisik terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *correlational explanatory design* yang bertujuan untuk mencari keterhubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya intervensi untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut (Fraenkel et al., 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa ilmu keolahragaan angakatan 2022 yang berjumlah 106 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 70 orang dengan jumlah 48 orang laki-laki dan 22 orang Perempuan.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan di bagikan melalui *whatsapp* dan *Instagram*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Social Support Exercise Survey (SSES). Exercise Self Efficacy Scale, dan International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik selama seminggu Mahasiswa ilmu keolahragaan 2022. Waktu penelitian dilakukan pada bulan November sampai dengan desember 2023. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis linier berganda yang disajikan berupa tabel dan gambar serta dilengkapi oleh narasi.

HASIL

Tabel Deskriptif Data Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Keluarga	70	21	45	33.71	5.119
Dukungan Teman	70	26	54	37.60	6.056
Self Efficacy	70	20	40	31.26	4.289
Aktivitas Fisik	70	1290	7293	3849.26	1524.875

Pada tabel menunjukan hasil analisis deskriptif data statistik dengan hasil nilai N menunjukan sampel 70 orang. Nilai *mean* untuk Dukungan Keluarga menunjukan rata-rata 33,71, nilai *mean* untuk Dukungan Teman menunjukan nilai rata-rata 37,60, sedangkan nilai *mean* untuk *Self Efficacy* menunjukan nilai rata-rata 31,26, sedangan nilai *mean* untuk Aktivitas Fisik menunjukan nilai rata-rata 3849,26. Nilai standar deviasi Dukungan Keluarga menunjukan nilai rata-rata 5,119 nilai standar deviasi Dukungan Teman menunjukan nilai rata-rata 6,056, nilai standar deviasi *Self Efficacy* menunjukan nilai rata-rata 4,289, sedangkan nilai standar deviasi Aktivitas Fisik menunjukan nilai rata-rata 1524,875.

Tabel Distribusi Dukungan Keluarga

Kategori Dukungan Sosial	Interval	Frekuensi	Percent
Tinggi	≥ 48	0	%
Sedang	30 – 47	58	82,9%
Rendah	0 – 29	12	17,1%
Jumlah		70	100%

Pada tabel menunjukan kategori Dukungan Sosial Keluarga pada partisipan tabel tersebut menunjukan bahwa 58 sampel atau 82,9% termasuk kedalam kategori Dukungan Sosial Keluarga sedang. Untuk 12 sampel atau 17,1% termasuk kedalam kategori Dukungan Sosial Keluarga rendah.

Tabel Distribusi Dukungan Sosial Teman

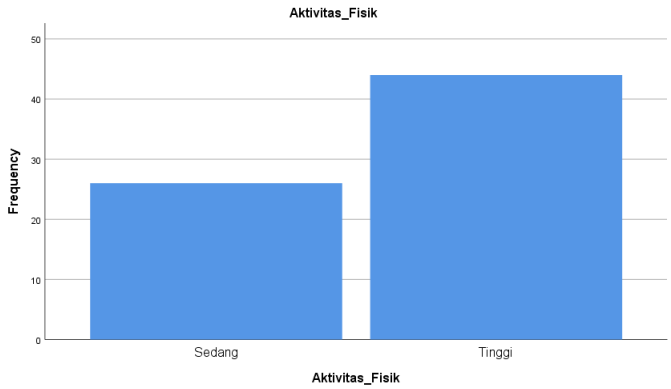
Kategori Dukungan Sosial	Interval	Frekuensi	Percent
Tinggi	≥ 48	6	8,6%
Sedang	30 – 47	58	82,9%
Rendah	0 – 29	6	8,6%
Jumlah		70	100%

Pada table menunjukan kategori Dukungan Sosial Teman pada partisipan tabel tersebut menunjukan bahwa 6 sampel atau 8,6% termasuk kedalam kategori Dukungan Sosial Teman tinggi. Untuk 58 sampel atau 82,9% termasuk kedalam kategori Dukungan Sosial Teman sedang. Lalu untuk 6 sampel atau 8,6% termasuk kedalam kategori Dukungan Sosial Teman rendah.

Tabel Distribusi *Self Efficacy*

Kategori *Self Efficacy*	Interval	Frekuensi	Percent
Sangat Tinggi	31 – 40	42	60,0%
Tinggi	21 – 30	27	38,6%
Rendah	11 – 20	1	1,4%
Sangat Rendah	0 – 10	0	%
Jumlah		70	100%

Pada tabel menunjukan kategori *Self Efficacy* pada partisipan tabel tersebut mnunjukan bahwa 42 sampel atau 60,0% termasuk kedalam kategori *Self Efficacy* sangat tinggi. Untuk 27 sampel atau 38,6% termasuk kedalam kategori *Self Efficacy* tinggi. Lalu untuk 1 sampel atau 1,4% termasuk kedalam kategori *Self Efficacy* rendah.



Gambar Distribusi Aktivitas Fisik

Pada gambar menunjukan bahwa tingkat Aktivitas Fisik mahasiswa ilmu keolahragaan 2022 yaitu termasuk tinggi berjumlah 44 orang dan sedang berjumlah 26 orang. Data ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ilmu keolahragaan 2022 lebih banyak Tingkat Aktivitas Fisiknya yang tinggi.

Tabel Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Masiswa

Coefficients[a]				
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2489.955	1757.140		-1.417	.161
	Dukungan Keluarga	94.230	33.893	.313	2.780	.007
	Dukungan Teman	-12.849	30.055	-.050	-.428	.670
	Self Efficacy	116.628	41.794	.324	2.791	.007

a. Dependent Variable: Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel diketahui nilai Sig. untuk pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Aktivitas Fisik adalah sebesar 0,007 < 0,05 dan nilai t hitung 2,780 > 1,998, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Aktivitas Fisik. Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh Dukungan Teman terhadap Aktivitas Fisik adalah sebesar 0,670 > 0,05 dan nilai t hitung 0,428 < 1,998, sehingga dapat tidak adanya pengaruh Dukungan Teman terhadap Aktivitas Fisik. Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh *Self Efficacy* terhadap Aktivitas Fisik adalah sebesar 0,007 < 0,05 dan nilai t hitung 2,791 > 1,998, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh *Self Efficacy* terhadap Aktivitas Fisik.

PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga Terhadap Aktivitas Fisik

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Dukungan keluarga dapat memainkan peran kunci dalam memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan fisik. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya berjudul "*The influence of social support on the physical exercise behavior of college students: The mediating role of self-efficacy*" yang menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang memberikan dukungan positif dapat mendorong individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Zhang, Hasibagen, & Zhang, 2022).

Studi mendalam mengenai hubungan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat memengaruhi sikap mahasiswa terhadap aktivitas fisik. Ketika mahasiswa merasakan dukungan dan pemahaman dari keluarga mereka, mereka lebih cenderung melihat aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Ini menciptakan suatu norma sosial yang mendukung kegiatan fisik, memfasilitasi adopsi perilaku sehat (Zhang et al., 2022).

Dalam konteks ini, komunikasi terbuka antara anggota keluarga memiliki peran yang signifikan. Dukungan tidak hanya terbatas pada dukungan finansial atau praktis tetapi juga mencakup aspek komunikatif, seperti memberikan dorongan positif, pujian, atau bahkan terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik bersama-sama. Kehadiran dan peran positif anggota keluarga dalam menciptakan iklim yang mendukung aktivitas fisik dapat membangun kebiasaan positif sejak usia mahasiswa.

Dukungan Teman Terhadap Aktivitas Fisik

Analisis data menunjukkan bahwa dukungan teman tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Beberapa faktor mungkin dapat menjelaskan ketidaksignifikan ini, seperti variasi dalam tingkat interaksi sosial antar teman, preferensi aktivitas fisik yang berbeda, atau perbedaan persepsi mengenai dukungan teman (Short, Vandelanotte, & Duncan, 2014).

Salah satu kemungkinan adalah variasi dalam jenis dukungan yang diberikan oleh teman-teman. Teman-teman mungkin memberikan dukungan verbal tetapi kurang terlibat dalam aktivitas fisik bersama-sama. Selain itu, preferensi dan minat dalam jenis aktivitas fisik dapat bervariasi di antara kelompok teman, sehingga dukungan yang diterima oleh mahasiswa mungkin tidak cukup merangsang partisipasi dalam aktivitas fisik.

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang juga menemukan bahwa, meskipun secara teoritis dukungan teman sebaya dapat memengaruhi aktivitas fisik, namun hasil empirisnya tidak selalu konsisten (Sheikh et al., 2022).

***Self Efficacy* Terhadap Aktivitas Fisik**

Data analisis menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy mahasiswa memiliki dampak yang signifikan terhadap partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Konsep self-efficacy, yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat, percaya diri dalam mengatasi hambatan, dan lebih mampu mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik (Wood & Bandura, 1989).

Penelitian terdahulu juga telah menggarisbawahi hubungan positif antara *self-efficacy* dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Pada tingkat mahasiswa, *self-efficacy* dapat memengaruhi pemilihan dan penerimaan tantangan dalam aktivitas fisik, serta memoderasi dampak stres dan ketidakpastian yang terkait dengan keterlibatan dalam kegiatan tersebut (McAuley et al., 2007; Maddux, 1995).

Selain itu, self-efficacy memainkan peran penting dalam pembentukan dan pemeliharaan kebiasaan berolahraga. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi dalam kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan, termotivasi untuk mencapai tujuan kesehatan mereka melalui aktivitas fisik, dan percaya bahwa mereka dapat mencapai hasil yang diinginkan melalui upaya mereka sendiri (Biddle & Mutrie, 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang siginifikan untuk nilai dukungan social yaitu $p < 0,05$ dan nilai t hitung > 2,780. Untuk dukungan teman tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai $p > 0,05$ dan nilai t hitung < 1,998. Sedangkan untuk self efficacy terdapat pengaruh yang signfikan dengan nilai $p < 0,05$ dan nilai t hitung > 1.998. Saran untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak, bervariasi, dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., … Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *41*(6), S266–S282. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627

Chen, H., Sun, H., & Dai, J. (2017). Peer support and adolescents' physical activity: The mediating roles of self-efficacy and enjoyment. *Journal of Pediatric Psychology*, *42*(5), 569–577. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw103

Ghorbani, S., Afshari, M., Eckelt, M., Dana, A., & Bund, A. (2021). Associations between physical activity and mental health in Iranian adolescents during the COVID-19 pandemic: An accelerometer-based study. *Children*, *8*(11). https://doi.org/10.3390/children8111022

Kathleen, A. M., Kudrat, J., & Arya, J. (2022). The psychological status of resident doctors during the COVID-19 pandemic and its association with resilience and social support: A cross-sectional study. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research (KLEU)*, *15*(1), 12–19. https://doi.org/10.4103/kleuhsj.kleuhsj

R.K., D., R.P., S., R.W., M., M., D., & R.R., P. (2009). Self-efficacy moderates the relation between declines in physical activity and perceived social support in high school girls.

Journal of Pediatric Psychology, *34*(4), 441–451. Retrieved from http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed9&NEWS=N&AN=2009205936

Sheikh, M., Bay, N., Ghorbani, S., & Esfahaninia, A. (2022). Effects of Social Support and Physical Self-efficacy on Physical Activity of Adolescents. *International Journal of Pediatrics*, *10*(100), 15823–15834. https://doi.org/10.22038/IJP.2022.62762.4793

Short, C. E., Vandelanotte, C., & Duncan, M. J. (2014). Individual characteristics associated with physical activity intervention delivery mode preferences among adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *11*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-25

Sun, R. T., Han, W., Chang, H. L., & Shaw, M. J. (2021). Motivating adherence to exercise plans through a personalized mobile health app: Enhanced action design research approach. *JMIR MHealth and UHealth*, *9*(6). https://doi.org/10.2196/19941

Whooten, R., Kerem, L., & Stanley, T. (2019). Physical activity in adolescents and children and relationship to metabolic health. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, *26*(1), 25–31. https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000455

Wibowo, R. A., Kelly, P., & Baker, G. (2020). The effect of smartphone application interventions on physical activity level among university/college students: a systematic review protocol. *Physical Therapy Reviews*, *25*(2), 135–142. https://doi.org/10.1080/10833196.2020.1756125

Zara, M. C., & Monteiro, L. H. A. (2021). The negative impact of technological advancements on mental health: An epidemiological approach. *Applied Mathematics and Computation*, *396*, 125905. https://doi.org/10.1016/j.amc.2020.125905

Zhang, Y., Hasibagen, & Zhang, C. (2022). The influence of social support on the physical exercise behavior of college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, *13*(December), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1037518