

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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). Selain itu, bermanfaat bagi perkembangan psikologis dan kognitif, mengoptimalkan kognisi sosial, meningkatkan kemampuan sosial, memperkuat kepercayaan diri dan memfasilitasi interaksi sosial (Bell et al., 2019).

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 et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan ketidakaktifan fisik adalah masalah global yang menimbulkan banyak risiko bagi orang-orang dan merupakan penyebab kematian keempat tertinggi di dunia (Wibowo et al., 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 et al., 2021). Melakukan partisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik juga dapat bermanfaat bagi penurunan berat badan dan obesitas (Whooten et al., 2019). Menurut (World Health Organization, 2022) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun

Adly Septian, 2024

***PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK
MAHASISWA***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

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 et al., 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 et al., 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. et al., 2009).

Menurut penelitian (Sheikh et al., 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.

1.2 Batasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak meluas maka permasalahan perlu dibatasi. Penelitian ini hanya membahas tentang dukungan sosial berupa dukungan keluarga dan dukungan teman sekaligus self efficacy terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

- 1) Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat pengaruh dukungan teman terhadap aktivitas fisik mahasiswa?
- 3) Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh dukungan teman terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar mengetahui pentingnya melakukan aktivitas fisik dan memahami tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi aktivitas fisik mahasiswa.

2. Secara Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik
- 2) Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi lembaga formal dan non formal
- 3) Penelitian ini dapat dimanfaatkan sampel untuk peningkatan pengetahuan dalam melakukan aktivitas fisik.

1.6 Struktur Organisasi

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian ini, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 dengan penjelasan sesuai dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I berisi tentang uraian tentang pendahuluan. Yang akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian yaitu, pentingnya dukungan sosial keluarga, teman sebaya, dan efikasi diri untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Berikutnya, rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui dampak dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Selanjutnya, terdapat manfaat penelitian dan juga struktur organisasi.

Bab II Kajian Teori. Pada bab ini berisi uraian teori- teori yang ada dalam penelitian. Kajian teori pada penelitian ini terdiri dari aktivitas fisik dukungan sosial, faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, jenis-jenis dukungan sosial, efikasi diri, aspek-aspek efikasi diri, dan proses efikasi diri.

Bab III bab ini berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti, prosedur penelitian, juga analisis data.

Bab IV, menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa.

Bab V, berisi tentang kesimpulan dari penelitian pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Selain itu, pada bab ini juga membahas saran dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.