

Pengaruh Exercise Self-Efficacy terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa : Analisis Perbedaan Gender

Muhammad Ivan Miftahul Aziz^{1*}, Andi Sahrul Jährir²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

*Email Korespondensi : muhammad.ivan@unm.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik mahasiswa cenderung rendah akibat perubahan gaya hidup dan tuntutan akademik, sehingga diperlukan kajian terhadap faktor psikologis yang memengaruhinya, salah satunya exercise self-efficacy. Selain itu, perbedaan gender diduga turut memengaruhi hubungan antara self-efficacy dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh exercise self-efficacy terhadap aktivitas fisik mahasiswa serta menguji peran gender sebagai variabel moderator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 117 mahasiswa PJKR FIK UNM yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Exercise self-efficacy Scale (ESES) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender pada exercise self-efficacy ($t = 2,12$; $p = 0,036$) dan aktivitas fisik ($t = 2,45$; $p = 0,016$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa exercise self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik ($\beta = 0,48$; $t = 5,82$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,23$). Selain itu, hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa interaksi antara exercise self-efficacy dan gender signifikan ($\beta = 0,21$; $t = 2,05$; $p = 0,042$) dengan peningkatan koefisien determinasi menjadi $R^2 = 0,29$. Disimpulkan bahwa exercise self-efficacy berpengaruh terhadap aktivitas fisik mahasiswa, dan gender berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

Kata kunci: Exercise self-efficacy, Aktivitas Fisik, Gender, Mahasiswa

ABSTRACT

Physical activity among college students tends to be low due to changes in lifestyle and academic demands, making it necessary to examine the psychological factors that influence it, one of which is exercise self-efficacy. Additionally, gender differences are suspected to influence the relationship between self-efficacy and physical activity. This study aims to analyze the effect of exercise self-efficacy on college students' physical activity and to test the role of gender as a moderator variable. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design involving 117 students PJKR FIK UNM selected via stratified random sampling. The instruments used were the Exercise self-efficacy Scale (ESES) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results showed significant differences based on gender in exercise self-efficacy ($t = 2.12$; $p = 0.036$) and physical activity ($t = 2.45$; $p = 0.016$). Regression analysis results showed that exercise self-efficacy had a significant effect on physical activity ($\beta = 0.48$; $t = 5.82$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.23$). In addition, the results of the moderation analysis showed that the interaction between exercise self-efficacy and gender was significant ($\beta = 0.21$; $t = 2.05$; $p = 0.042$), with an increase in the coefficient of determination to $R^2 = 0.29$. It was concluded that exercise self-efficacy influences students' physical activity, and gender acts as a moderator in this relationship.

Keywords: Exercise self-efficacy; Physical Activity; Gender; College Students.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental individu (Laksmi & Jayanti, 2023; Rebar & Taylor, 2017). Pada usia dewasa awal, khususnya mahasiswa, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran, meningkatkan fungsi kognitif, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes mellitus (Dhuli et al., 2022; Wicaksono & Handoko, 2020). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa cenderung mengalami penurunan akibat perubahan gaya hidup, meningkatnya beban akademik, serta dominasi aktivitas sedentari seperti penggunaan perangkat digital dalam waktu yang lama (WHO, 2020).

Rendahnya aktivitas fisik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh faktor psikologis, salah satunya adalah *exercise self-efficacy*. *Exercise self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam berbagai kondisi (Kim et al., 2023). Berdasarkan teori *Social Cognitive, self-efficacy* berperan sebagai determinan utama dalam pembentukan perilaku karena memengaruhi pilihan tindakan, tingkat usaha, serta ketahanan individu dalam menghadapi hambatan (Bandura, 2014; Lopez-Garrido, 2023). Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik karena memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama berolahraga (Kim et al., 2023).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa *exercise self-efficacy* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan aktivitas fisik. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung untuk memulai dan mempertahankan aktivitas fisik secara konsisten dibandingkan mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah (Di Maio et al., 2021). Selain itu, *self-efficacy* juga berperan dalam meningkatkan motivasi intrinsik serta kemampuan regulasi diri dalam menjalankan aktivitas fisik (Erturan et al., 2020; Li, 2023). Dengan demikian, *exercise self-efficacy* dapat dipandang sebagai salah satu faktor kunci dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada mahasiswa.

Di sisi lain, faktor gender juga menjadi variabel penting yang memengaruhi aktivitas fisik. Berbagai studi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat aktivitas fisik, di mana laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan perempuan (Alamsyah & Akkase, 2025; Edwards & Sackett, 2016). Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek biologis, psikologis, serta norma sosial dan budaya yang membentuk persepsi terhadap aktivitas fisik dan olahraga (Donnelly et al., 2018; Habali et al., 2023). Selain itu, perempuan cenderung menghadapi lebih banyak hambatan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, seperti keterbatasan waktu, kurangnya dukungan sosial, serta persepsi negatif terhadap kemampuan fisik (Munandar, 2024).

Meskipun hubungan antara *exercise self-efficacy* dan aktivitas fisik telah banyak diteliti, kajian yang mengintegrasikan peran gender sebagai variabel moderator masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa di Indonesia. Padahal, memahami peran gender sebagai moderator sangat penting untuk mengetahui apakah pengaruh *self-efficacy* terhadap aktivitas fisik bersifat universal atau berbeda berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *exercise self-efficacy* terhadap aktivitas fisik mahasiswa serta menguji peran gender sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Desain cross-sectional digunakan karena mampu mengidentifikasi hubungan antara *exercise self-efficacy* dan aktivitas fisik secara efisien dalam satu waktu pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Sampel penelitian berjumlah 117 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan teknik tersebut, distribusi sampel ditentukan dengan proporsi 60:40, yaitu terdiri dari 70 mahasiswa laki-laki (60%) dan 47 mahasiswa perempuan (40%). Pembagian ini dilakukan untuk merepresentasikan komposisi populasi serta memastikan analisis perbedaan dan peran moderasi gender dapat dilakukan secara optimal.

Analisis data dilakukan melalui tahapan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, independent sample t-test untuk menguji perbedaan berdasarkan gender, regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *exercise self-efficacy* terhadap aktivitas fisik, serta Moderated Regression Analysis (MRA) untuk menguji peran gender sebagai variabel moderator.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *exercise self-efficacy* sebagai variabel independen, aktivitas fisik sebagai variabel dependen, dan gender sebagai variabel moderator. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Exercise self-efficacy Scale* (ESES) dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).

Exercise self-efficacy Scale (ESES)

Exercise self-efficacy diukur menggunakan *Exercise self-efficacy Scale* (ESES) yang bertujuan untuk menilai keyakinan individu dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur, terutama dalam menghadapi berbagai hambatan (Cornick, 2015). Instrumen ini terdiri dari beberapa item yang menggambarkan kondisi seperti kelelahan, kurangnya waktu, dan faktor lingkungan. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert (1 = sangat tidak yakin sampai 5 = sangat yakin). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas

yang baik dalam berbagai penelitian (Hakim et al., 2020).

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi pendek (short form), yang mengukur frekuensi dan durasi aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir (Craig et al., 2017; Forde, 2018). Aktivitas fisik dikategorikan ke dalam aktivitas ringan, sedang, dan berat, yang kemudian dikonversi menjadi satuan MET-menit/minggu. Berdasarkan nilai tersebut, tingkat aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi rendah, sedang, atau tinggi. IPAQ merupakan instrumen yang telah digunakan secara luas secara internasional dan memiliki validitas serta reliabilitas yang memadai (Cleland et al., 2018; Dharmansyah & Budiana, 2021; Lee et al., 2011).

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Bagian hasil penelitian ini menyajikan temuan mengenai pengaruh *exercise self-efficacy* terhadap aktivitas fisik mahasiswa serta menguji peran gender sebagai variabel moderator. Adapun hasil analisis pada setiap tabel disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografis Responden, Frekuensi Exercise self-efficacy dan Aktivitas Fisik

Karakteristik	Kategori	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	70	59.8
	Perempuan	47	40.2
Usia (Tahun)	18–19	32	27.4
	20–21	56	47.9
	22–23	29	24.7
Semester	Semester 2	28	23.9
	Semester 4	35	29.9
	Semester 6	31	26.5
	Semester 8	23	19.7
Exercise self-efficacy	Rendah (< 3.00)	21	17.9
	Sedang (3.00 – 3.99)	63	53.8
	Tinggi (≥ 4.00)	33	28.3
Aktivitas Fisik	Rendah (< 600 MET)	25	21.4
	Sedang (600 – 3000 MET)	58	49.6
	Tinggi (> 3000 MET)	34	29.0

Distribusi data menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebesar 59,8% dan perempuan 40,2%, dengan mayoritas berada pada rentang usia 20–21 tahun (47,9%), diikuti usia 18–19 tahun (27,4%) dan 22–23 tahun (24,7%). Berdasarkan tingkat semester, responden tersebar pada semester 2 (23,9%), semester 4 (29,9%), semester 6 (26,5%), dan semester 8 (19,7%), dengan proporsi terbesar pada semester 4. Pada variabel exercise self-efficacy, sebagian besar

responden berada pada kategori sedang (53,8%), diikuti kategori tinggi (28,3%) dan rendah (17,9%). Sementara itu, pada variabel aktivitas fisik berdasarkan klasifikasi IPAQ, mayoritas responden berada pada kategori sedang (49,6%), diikuti kategori tinggi (29,0%) dan rendah (21,4%).

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Perbedaan *Exercise self-efficacy* dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Gender.

Variabel	Laki-laki	Perempuan	t	p
Exercise self-efficacy	3.75 ± 0.50	3.57 ± 0.58	2.12	0.036
Aktivitas Fisik (MET)	2680.45 ± 820.10	2105.67 ± 790.34	2.45	0.016

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada variabel exercise self-efficacy ($t = 2,12$; $p = 0,036$) dan aktivitas fisik ($t = 2,45$; $p = 0,016$). Nilai rata-rata menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat exercise self-efficacy yang lebih tinggi (Mean = 3,75) dibandingkan perempuan (Mean = 3,57). Demikian pula pada aktivitas fisik, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata aktivitas fisik yang lebih tinggi (Mean = 2680,45 MET-menit/minggu) dibandingkan perempuan (Mean = 2105,67 MET-menit/minggu). Perbedaan ini mengindikasikan bahwa terdapat variasi yang bermakna antara kelompok gender dalam hal keyakinan terhadap kemampuan berolahraga serta tingkat partisipasi aktivitas fisik.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana antara *Exercise self-efficacy* dan Aktivitas Fisik.

Variabel	B	t	Sig.	R	R ²	F
(Konstanta)	520.34	2.10	0.037	0.48	0.23	33.89
Exercise self-efficacy	525.67	5.82	0.000			

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa exercise self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik mahasiswa ($t = 5,82$; $p < 0,001$). Koefisien regresi ($B = 525,67$) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada exercise self-efficacy diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik sebesar 525,67 MET-menit/minggu. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,23$) mengindikasikan bahwa sebesar 23% variasi dalam aktivitas fisik dapat dijelaskan oleh exercise self-efficacy, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai F sebesar 33,89 dengan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kelayakan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Moderated Regression Analysis: Peran Gender sebagai Variabel Moderator.

Variabel	B	t	Sig.	R ²	ΔR ²
Exercise self-efficacy	410.25	4.10	0.000	0.29	0.06
Gender	320.40	2.25	0.026		
Interaksi	215.75	2.05	0.042		

Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa *exercise self-efficacy* ($B = 410,25$; $p < 0,001$) dan gender ($B = 320,40$; $p = 0,026$) secara signifikan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Lebih lanjut, variabel interaksi antara *exercise self-efficacy* dan gender ($X \times Z$) juga menunjukkan hasil yang signifikan ($B = 215,75$; $t = 2,05$; $p = 0,042$), yang berarti bahwa gender berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *exercise self-efficacy* dan aktivitas fisik. Nilai koefisien determinasi meningkat dari 0,23 pada model regresi sederhana menjadi 0,29 setelah memasukkan variabel moderasi, dengan ΔR^2 sebesar 0,06. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan variabel gender memberikan tambahan kontribusi sebesar 6% dalam menjelaskan variasi aktivitas fisik. Dengan demikian, hubungan antara *exercise self-efficacy* dan aktivitas fisik tidak bersifat tunggal, tetapi dipengaruhi oleh perbedaan gender dalam model penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *exercise self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik menjadi faktor psikologis yang sangat menentukan dalam membentuk perilaku aktif. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap aktivitas fisik, merasa mampu mengatur waktu, serta memiliki strategi untuk mengatasi hambatan seperti kelelahan, kesibukan akademik, dan kurangnya fasilitas (Lewis et al., 2016; Zhang et al., 2024). Selain itu, *self-efficacy* juga berperan dalam meningkatkan regulasi diri (*self-regulation*), sehingga individu lebih konsisten dalam menjalankan aktivitas fisik secara berkelanjutan (Li, 2023; Toharudin et al., 2019). Dalam konteks ini, *self-efficacy* tidak hanya berfungsi sebagai pendorong awal, tetapi juga sebagai faktor pemelihara perilaku aktivitas fisik dalam jangka panjang (Bandura, 2014).

Lebih lanjut, hasil ini juga menunjukkan bahwa *exercise self-efficacy* memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi aktivitas fisik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis peningkatan *self-efficacy*, seperti pemberian pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), modeling, serta dukungan verbal, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik (Warner & French, 2020). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki ekspektasi hasil yang lebih positif terhadap aktivitas fisik, seperti peningkatan kesehatan dan kebugaran, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif (Harjana, 2023; Hasmyati & Arafah, 2018; Zulfikar et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor kuat dalam perilaku aktivitas fisik, terutama pada kelompok usia mahasiswa yang sedang berada dalam fase transisi menuju kemandirian (Hu et al., 2025; Qiu et al., 2025; Wang et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa

laki-laki dan perempuan dalam hal exercise self-efficacy dan aktivitas fisik. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat self-efficacy yang lebih tinggi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman yang lebih sering dalam aktivitas olahraga sejak usia dini. Pengalaman ini membentuk persepsi kompetensi dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, laki-laki cenderung memiliki orientasi yang lebih kuat terhadap kompetisi dan performa, sehingga lebih terdorong untuk terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi (Lauderdale et al., 2015). Faktor biologis seperti kekuatan otot dan kapasitas aerobik juga dapat memperkuat kecenderungan ini (Sheng et al., 2025). Di sisi lain, mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat self-efficacy yang lebih rendah, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengalaman positif dalam olahraga, persepsi negatif terhadap kemampuan fisik, serta adanya norma sosial yang kurang mendukung partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik. Selain itu, perempuan juga lebih rentan terhadap hambatan psikologis seperti rasa malu, kurang percaya diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial (Peng et al., 2023). Hal ini berdampak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik dibandingkan laki-laki. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan gender dalam aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan lingkungan (Baskin et al., 2015; Karnain et al., 2025).

Lebih lanjut, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa gender berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara exercise self-efficacy dan aktivitas fisik. Hal ini berarti bahwa kekuatan pengaruh self-efficacy terhadap aktivitas fisik berbeda antara laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, peningkatan self-efficacy cenderung diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik yang lebih signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih responsif terhadap faktor psikologis dalam menentukan perilaku aktivitas fisik. Sebaliknya, pada perempuan, meskipun self-efficacy berpengaruh, namun pengaruh tersebut tidak sekuat pada laki-laki karena adanya faktor lain yang turut berperan. Faktor-faktor tersebut meliputi dukungan sosial, lingkungan yang aman dan nyaman, serta akses terhadap fasilitas olahraga yang ramah gender. Perempuan cenderung membutuhkan dukungan eksternal yang lebih besar untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik, sehingga self-efficacy saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku secara optimal (Colangelo & Weissbrod, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara self-efficacy dan aktivitas fisik bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh karakteristik individu serta lingkungan sosialnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa efek self-efficacy terhadap aktivitas fisik dapat berbeda berdasarkan gender karena adanya perbedaan dalam persepsi hambatan dan motivasi (Hickey & Mason, 2017; Portela-Pino et al., 2020).

Secara keseluruhan hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa exercise self-efficacy merupakan faktor kunci dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa, namun efektivitasnya dipengaruhi oleh gender. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik perlu

dirancang secara lebih spesifik dengan mempertimbangkan perbedaan gender. Pada laki-laki, pendekatan dapat difokuskan pada peningkatan tantangan dan kompetisi, sedangkan pada perempuan, perlu ditambahkan aspek dukungan sosial, kenyamanan lingkungan, serta peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, program intervensi yang dirancang secara kontekstual dan berbasis gender diharapkan dapat meningkatkan efektivitas dalam mendorong perilaku aktivitas fisik mahasiswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa exercise self-efficacy memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berolahraga, maka semakin tinggi pula tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki memiliki tingkat exercise self-efficacy dan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Penelitian membuktikan bahwa gender berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara exercise self-efficacy dan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh self-efficacy terhadap aktivitas fisik tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik gender. Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik mahasiswa tidak hanya bergantung pada faktor psikologis, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek gender dalam perancangan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 336–343.
- Bandura, A. (2014). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In *Self-efficacy* (pp. 3–38). Taylor & Francis.
- Baskin, M. L., Dulin-Keita, A., Thind, H., & Godsey, E. (2015). Social and cultural environment factors influencing physical activity among African-American adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 56(5), 536–542. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.01.012>
- Cleland, C., Ferguson, S., Ellis, G., & Hunter, R. F. (2018). Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 176. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0642-3>
- Colangelo, A. M., & Weissbrod, C. S. (2019). The role of social support, self-efficacy, and motivation in the exercise behavior of women. *Exercise Medicine*, 3.

- Cornick, J. E. (2015). Factor structure of the exercise self-efficacy scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(4), 208–218.
- Craig, C., Marshall, A., Sjoström, M., Bauman, A., Lee, P., Macfarlane, D., Lam, T., & Stewart, S. (2017). International physical activity questionnaire-short form. *J Am Coll Health*, 65(7), 492–501.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). *Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties*.
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., & others. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E150. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2021). Habits and self-efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 26(1), 50–66. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12452>
- Donnelly, T. T., Al-Thani, A.-A. bint M., Benjamin, K., Al-Khater, A.-H., Fung, T. S., Ahmedna, M., & Welch, A. (2018). Arab female and male perceptions of factors facilitating and inhibiting their physical activity: Findings from a qualitative study in the Middle East. *PloS One*, 13(7), e0199336. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199336>
- Edwards, E. S., & Sackett, S. C. (2016). Psychosocial variables related to why women are less active than men and related health implications: supplementary issue: health disparities in women. *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 9, CMWH--S34668.
- Erturan, G., McBride, R., & Agbuga, B. (2020). Self-regulation and self-efficacy as mediators of achievement goals and leisure time physical activity: A proposed model. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(1), 12–20.
- Forde, C. (2018). Scoring the international physical activity questionnaire (IPAQ). *University of Dublin*, 3.
- Habali, V. A. F., Kharisman, V. A., Friskawati, G. F., & Supriadi, D. (2023). Persepsi masyarakat terhadap kesetaraan gender pada wanita dalam olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 155–172. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.6708>
- Hakim, A. R., Wang, S.-T., Widianoro, F. X., Hannan, M., Wang, C.-J., & Fetzer, S. J. (2020). The Indonesian version of the exercise self-efficacy scale: cross-cultural adaptation and psychometric testing. *Asian Nursing Research*, 14(5), 300–305.

- Harjana, N. P. A. (2023). *Perilaku kesehatan: Kumpulan teori dan penerapan* (Vol. 1). Primajana Education.
- Hasmyati, S., & Arafah, A. A. (2018). *Effective Learning Models In Physical Education Teaching*. Deepublish.
- Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Age and gender differences in participation rates, motivators for, and barriers to exercise. *Modern Psychological Studies*, 22(2), 3.
- Hu, Z., Zhang, Y., Liao, C., Nong, L., Kadier, K., & Zhu, K. (2025). Relationship between physical exercise self-efficacy and persistent exercise behavior among college students. *Alpha Psychiatry*, 26(2), 38955.
- Karnain, N., Rahman, M., Lahama, H., Attaufik, M. M., & Khairunnisa, S. (2025). Analisis Faktor Sosial, Budaya, dan Ekonomi dalam Kesenjangan Gender. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 11(3).
- Kim, D. H., Kim, J. H., & Park, K.-J. (2023). The impact of regular exercise, competition experience, and physical self-efficacy on psychological resilience. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(3), 1–19.
- Laksmi, I., & Jayanti, D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*, 72(5).
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., & Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & Health*, 31(4), 456–469.
- Li, B. (2023). The relationship between physical exercise and self-efficacy of college students and the mediating role of emotional self-regulation. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 241–249.
- Lopez-Garrido, G. (2023). Bandura's self-efficacy theory of motivation in psychology. *Simply Psychology*, 10(1).

- Munandar, W. (2024). Sosialisasi Tentang Partisipasi Wanita Dalam Dunia Olahraga. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 120–127. <https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v3i2.42>
- Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 23.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.
- Qiu, W., Wang, X., Cui, H., Ma, W., Xiao, H., Qu, G., Gao, R., Zhou, F., Nie, Y., & Liu, C. (2025). The impact of physical exercise on college students' physical self-efficacy: the mediating role of psychological resilience. *Behavioral Sciences*, 15(4), 541.
- Rebar, A. L., & Taylor, A. (2017). Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.004>
- Sheng, J., Ariffin, I. A. B., & Tham, J. (2025). The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. *Scientific Reports*, 15(1), 11888. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>
- Toharudin, U., Rahmat, A., & Kurniawan, I. S. (2019). The important of self-efficacy and self-regulation in learning: How should a student be? *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(2), 22074.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The relationship between physical activity and emotional intelligence in college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11, 967.
- Warner, L. M., & French, D. P. (2020). 32 Self-Efficacy Interventions. *The Handbook of Behavior Change*.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents.

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker>

DOI: <https://doi.org/10.35706>

Scientific Reports, 14(1), 5488.

Zulfikar, M., Anwar, N. I. A., Listiandi, A. D., & others. (2024). Keyakinan Terhadap Keterlibatan Pada Aktivitas Fisik: Studi Self-Efficacy Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 209–216.