

**PENGARUH *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN
LATIHAN *FITNESS* DI PUSAT KEBUGARAN KOTA BANJARBARU**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Rira Kartika

2010914120017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Oktober, 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN
LATIHAN *FITNESS* DI PUSAT KEBUGARAN KOTA BANJARBARU**

dipersiapkan dan disusun oleh

Rira Kartika

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 18 November 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198403022008122002

Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Pembimbing Pendamping



Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 198506092014042001

Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A
NIP. 197706042005012002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 21 Oktober 2024



Rira Kartika

NIM. 2010914120017

ABSTRAK

PENGARUH *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN LATIHAN *FITNESS* DI PUSAT KEBUGARAN KOTA BANJARBARU

Rira Kartika

Latihan *fitness* bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh namun seringkali lemahnya motivasi berolahraga menjadi rintangan dalam melakukannya. Salah satu faktor yang dapat membuat individu menemukan motivasi berolahraga adalah *health belief model*. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *health belief model* terhadap motivasi berolahraga pada dewasa awal yang melakukan latihan *fitness* di pusat kebugaran kota Banjarbaru. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kuantitatif dengan desain kausal. Adapun metode pengambilan sampel memakai *non-probabilty sampling* yaitu teknik sampling insidental. Karakteristik partisipan yaitu individu yang berusia 18-40 tahun, rutin melakukan latihan *fitness* di pusat kebugaran, dan berdomisili di kota Banjarbaru. Terdapat dua alat ukur yang dipakai yaitu *Motives for Physical Activity Measure-Revised* (MPAM-R) oleh Ryan dkk. (1997) dan *Health Belief Model Scale for Exercise* (HBMS-E) oleh Wu dkk. (2020) yang telah dilakukan proses adaptasi oleh peneliti. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 87 orang. Uji hipotesis memakai analisis regresi linear sederhana menampilkan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan hasil $t\text{-hitung} = 7,238$ yang berarti terdapat pengaruh positif antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan semakin tinggi skor *health belief model* maka akan semakin tinggi pula motivasi berolahraga pada dewasa awal yang melakukan latihan *fitness* di pusat kebugaran kota Banjarbaru.

Kata Kunci: *Health Belief Model*, Motivasi Berolahraga, Dewasa Awal, Latihan *Fitness*, Pusat Kebugaran.

ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTH BELIEF MODEL ON EXERCISE MOTIVATION AMONG EARLY ADULTS DOING FITNESS TRAINING AT FITNESS CENTERS IN BANJARBARU CITY

Rira Kartika

Fitness training is beneficial for maintaining body health, but weak motivation to exercise becomes an obstacle. One of the factors that can boost the exercise motivation is health belief model. This study aims to determine the effect of health belief model on exercise motivation among early adults doing fitness training at fitness centers in Banjarbaru City. Quantitative research with a causal design was used as the study method. The sampling was carried out using non-probability sampling, namely the incidental sampling technique. The characteristics of the participants included being an individual aged 18-40 years, routinely doing fitness training at fitness centers, and living in Banjarbaru. Two measurement instruments consisted of the Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) by Ryan et al. (1997) and the adaptation scale of the Health Belief Model Scale for Exercise (HBMS-E) by Wu et al. (2020). The participants were 87 people. The hypothesis testing using the simple linear regression analysis showed a significance level of $0.000 < 0.05$ with a t -count = 7.238, indicating a positive effect between the two variables. This shows that the higher the health belief model, the higher the exercise motivation among early adults doing fitness training at fitness centers in Banjarbaru city.

Keywords: Health Belief Model, Exercise Motivation, Early Adults, Fitness Training, Fitness Center

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Health Belief Model* Terhadap Motivasi Berolahraga Pada Dewasa Awal yang Melakukan Latihan *Fitness* Di Pusat Kebugaran Kota Banjarbaru”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari beberapa pihak. Penulis memohon izin untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCAM. selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat periode yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat periode yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog dan ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta banyak pelajaran berharga untuk peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

4. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog dan Ibu Emma Yuniarramah, S.Psi., M.A. selaku dosen penguji yang telah berkenan memberikan saran dan masukan sehingga peneliti dapat berkembang lebih baik.
5. K'five Gym, Dimasindo Gym, Krisna Gym, dan King Fitness yang telah bersedia menjadi tempat penelitian.
6. Keluarga besar tercinta yang selalu berusaha memberikan segala fasilitas terbaik untuk peneliti.
7. Kak Herlina Puteri selaku kakak peneliti yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan kepada peneliti.
8. Saudara M. Mahdi dan teman-teman peneliti yaitu Ella, Fitria, Marsha, Rey, Helma, Nida, Fauziah dan Syifa yang telah banyak membantu dan kebersamai peneliti dalam menyelesaikan masa studi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis memohon maaf serta mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat menjadi lebih baik di masa mendatang. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Banjarbaru, Oktober 2024

Rira Kartika

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| <i>ABSTRACT</i> | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 9 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 10 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 10 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 10 |
| 1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian | 10 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 15 |
| 2.1 Motivasi Berolahraga | 15 |
| 2.1.1 Definisi Motivasi Berolahraga..... | 15 |
| 2.1.2 Aspek Motivasi Berolahraga | 17 |
| 2.1.3 Faktor yang memengaruhi Motivasi Berolahraga | 21 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2 <i>Health Belief Model</i> | 22 |
| 2.2.1 Definisi <i>Health Belief Model</i> | 22 |
| 2.2.2 Dimensi <i>Health Belief Model</i> | 24 |
| 2.2.3 Faktor yang memengaruhi <i>Health Belief Model</i> | 26 |
| 2.3 Dewasa Awal..... | 28 |
| 2.3.1 Definisi Dewasa Awal | 28 |
| 2.3.2 Perkembangan Fisik Dewasa Awal | 29 |
| 2.4 Latihan <i>Fitness</i> | 31 |
| 2.5 Pusat Kebugaran..... | 32 |
| 2.6 Pengaruh <i>Health Belief Model</i> dan Motivasi Berolahraga..... | 33 |
| 2.7 Landasan Teori | 36 |
| 2.8 Hipotesis | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| 3.1 Rancangan Penelitian | 40 |
| 3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel..... | 41 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian | 41 |
| 3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian | 42 |
| 3.3 Subjek dan Tempat Penelitian | 43 |
| 3.3.1 Subjek Penelitian | 43 |
| 3.3.2 Tempat Penelitian | 46 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data | 47 |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian | 48 |
| 3.4.2 Adaptasi Alat Ukur | 53 |
| 3.4.3 Uji Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas | 58 |
| 3.5 Analisis Data | 66 |

| | |
|--|------------|
| 3.5.1 Uji Asumsi Klasik..... | 66 |
| 3.5.2 Uji Hipotesis | 69 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 71 |
| 4.1 Gambaran Subjek Penelitian | 71 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian | 72 |
| 4.3 Hasil Penelitian..... | 74 |
| 4.3.1 Deskripsi Data Penelitian..... | 74 |
| 4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian | 78 |
| 4.4 Pembahasan | 83 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 89 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 89 |
| 5.2 Saran | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA | 91 |
| LAMPIRAN..... | 110 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint Motives for Physical Activity Measure-Revised</i> (MPAM-R).52 | |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint Health Belief Model Scale for Exercise</i> (HBMS-E)55 | |
| Tabel 3.3 Daftar Penerjemah.....60 | |
| Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Skala Motivasi Berolahraga62 | |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala <i>Health Belief Model</i>63 | |
| Tabel 4.1 Rincian Gambaran Subjek Penelitian74 | |
| Tabel 4.2 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian77 | |
| Tabel 4.3 Perbandingan Skor Hipotetik dengan Skor Empirik Pada Variabel Penelitian78 | |
| Tabel 4.4 Rumus norma dan perhitungan variabel penelitian.....79 | |
| Tabel 4.5 Distribusi Kategorisasi Data Variabel Penelitian.....80 | |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Health Belief Model</i> Terhadap Motivasi Berolahraga81 | |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Setelah Eliminasi <i>Outliers</i>81 | |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Skor Residual.....82 | |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas <i>Health Belief Model</i> Terhadap Motivasi Berolahraga83 | |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Setelah Eliminasi <i>Outliers</i>83 | |

| | |
|---|----|
| Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Health Belief Model Terhadap Motivasi Berolahraga | 84 |
| Tabel 4.12 Nilai Koefisien Determinasi Regresi Linear Sederhana | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| A. Skala <i>Motives for Physical Activity Measure-Revised</i> (MPAM-R)..... | 88 |
| A.1 Skala Asli MPAM-R | 88 |
| A.2 Spesifikasi Skala MPAM-R dan Bukti Pendukung | 89 |
| A.3 Proses Adaptasi Skala MPAM-R..... | 90 |
| B. Skala <i>Health Belief Model Scale for Exercise</i> (HBMS-E)..... | 115 |
| B.1 Skala Asli HBMS-E | 115 |
| B.2 Spesifikasi Skala HBMS-E dan Bukti Pendukung | 116 |
| B.3 Proses Adaptasi Skala HBMS-E | 118 |
| C. Sertifikat TOEFL atau IELTS Penerjemah | 135 |
| D. Hasil Penghitungan Subjek dengan <i>G*Power</i> | 136 |
| E. Formulir Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian | 136 |
| E.1 Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian oleh Pembimbing Utama..... | 136 |
| E.2 Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian oleh Pembimbing Pendamping | 137 |
| F. Surat Pernyataan Bimbingan..... | 138 |
| F.1 Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Pembimbing Utama..... | 138 |
| F.2 Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Pembimbing Pendamping | 139 |
| G. Kartu Bimbingan Skripsi..... | 139 |

| | |
|--|-----|
| H. Lembar Bimbingan Revisi Review Proposal | 140 |
| I. Tampilan Kuesioner Penelitian Dalam Bentuk Google Formulir | 140 |
| I.1 Kuesioner Uji Coba Penelitian | 140 |
| I.2 Kuesioner Penelitian | 142 |
| J. Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Uji Coba Alat Ukur | 143 |
| J.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Uji Coba MPAM-R | 144 |
| J.2 Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Uji Coba HBMS-E | 145 |
| K. Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Alat Ukur..... | 146 |
| K.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala MPAM-R..... | 146 |
| K.2 Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala HBMS-E..... | 147 |
| L. Data Demografi Penelitian | 148 |
| M. Hasil Analisis Data Penelitian | 150 |
| M.1 Hasil Uji Normalitas | 150 |
| M.2 Hasil Uji Linearitas..... | 152 |
| M.3 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana | 154 |
| N. Sertifikat Uji Plagiasi | 155 |
| O. Lembar Uji Referensi | 156 |
| P. Dokumentasi Penelitian | 156 |