

PENGARUH *OPENNESS* TERHADAP AKTIVITAS FISIK MELALUI MEDIASI OTONOMI PADA DEWASA MUDA

Welan Mauli Angguna¹, Fivi Nurwianti²,

¹Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia, Depok
Email:welan.mauli61@ui.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia, Depok
Email: fivinurwianti2016@gmail.com

ABSTRACT

Indonesia is considered a country with considerably low physical activity, therefore, it is necessary to promote physical activity to prevent degenerative diseases and death at a young age. Personality trait is considered a strong psychological factor in identifying physical activity. Recent research shows that the openness personality trait significantly influences physical activity. Openness is described as being open to accept various ideas and experiences, and is able to appreciate its diversity. Openness with the characteristics of being open allows individuals to receive information about the importance of physical activity, so that they are more active in carrying out activities. However, the effect of openness is inconsistent with some findings, so another variable is considered, such as autonomy which mediates this relationship. Autonomy is the degree to which individuals voluntarily choose to perform certain behaviors, when motivation to carry out behavior originates from within, this makes individuals maintain a behavior better. Autonomy is considered capable of increasing physical activity, because internal motivation (autonomy) is needed to maintain consistency in physical activity. This study aims to examine the mechanism of the relation between openness and physical activity through autonomy mediation. The study was conducted through self-reporting in 59 young adult men and 144 young adult women aged 20-40 years. Through analysis of the mediation process (Hayes), it is found that openness significantly affected physical activity when mediated by autonomy.

Keywords: *openness, autonomy, physical activity, young adults*

ABSTRAK

Indonesia dianggap sebagai negara dengan aktivitas fisik masyarakat yang cukup rendah, sehingga diperlukan promosi aktivitas fisik untuk pencegahan terhadap penyakit degeneratif dan kematian di usia muda. Trait kepribadian dianggap sebagai faktor psikologis kuat dalam identifikasi aktivitas fisik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa trait kepribadian openness signifikan memengaruhi aktivitas fisik. Openness digambarkan sebagai keterbukaan untuk menerima berbagai ide dan pengalaman, serta mampu menghargai keragamannya. Openness dengan karakteristik keterbukaan memungkinkan individu menerima informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, sehingga mereka lebih aktif melakukan aktivitas. Namun, pengaruh openness tidak konsisten pada beberapa temuan yang lain, sehingga dipertimbangkan adanya variabel lain, seperti otonomi yang memediasi hubungan ini. Otonomi merupakan derajat seberapa individu secara sukarela mau melakukan perilaku tertentu, ketika motivasi melakukan perilaku berasal dari dalam diri, hal ini membuat individu lebih mampu mempertahankan suatu perilaku. Otonomi dianggap mampu meningkatkan aktivitas fisik, karena motivasi internal (otonomi) diperlukan untuk menjaga konsistensi melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji mekanisme hubungan openness dengan aktivitas fisik melalui mediasi otonomi. Penelitian dilakukan melalui laporan diri pada 59 laki-laki dan 144 perempuan dewasa muda berusia 20 – 40 tahun. Melalui analisis process mediasi (Hayes), ditemukan bahwa openness memengaruhi aktivitas fisik secara signifikan ketika dimediasi oleh otonomi.

Kata Kunci: *openness, otonomi, aktivitas fisik, dewasa muda.*

1. PENDAHULUAN

Latar belakang

Penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif akhir-akhir ini menarik perhatian sebagai faktor risiko penyebab kematian di dunia (WHO, 2017). Hal ini sejalan dengan temuan Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) bahwa tujuh dari 10 penyebab kematian utama di Indonesia adalah penyakit degeneratif yaitu stroke, jantung iskemik dan diabetes (cnnindonesia, 2017; Kemenkes RI, 2017). Seiring dengan berkembangnya teknologi dan berbagai faktor risiko semakin berkembang pula jumlah anak muda yang menjalani gaya hidup

tidak sehat dan kekurangan aktivitas fisik sehingga semakin rentan terhadap penyakit degeneratif (Macovei, Tufan, & Vulpe, 2014). Pada tahun 2008 diperkirakan 17,3 juta kematian disebabkan penyakit degeneratif dan lebih 3 juta kematian tersebut terjadi pada usia di bawah 60 tahun (antaranews, 2017).

Menurut WHO (2017), kekurangan aktivitas fisik merupakan faktor penting penyebab penyakit degeneratif sehingga dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang membawa kematian di dunia, karena sesungguhnya penyakit ini bisa dicegah dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti mengurangi rokok, melakukan aktivitas fisik, dan tidak mengonsumsi alkohol (Kemenkes, 2017). Jika ditinjau dari faktor risiko penyebab penyakit degeneratif, tidak heran jika penyakit ini menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, khususnya terkait kekurangan aktivitas fisik. Berdasarkan survei yang dilakukan Tim Althoff dari Stanford University diketahui bahwa Indonesia termasuk negara yang minim aktivitas fisik khususnya dalam berjalan kaki, selain itu penduduk Indonesia yang mengalami obesitas berusia di atas 18 tahun juga mengalami peningkatan dari 15,4% pada tahun 2013 menjadi 20,5% di tahun 2016 (BBC, 2017).

Aktivitas fisik menurut WHO (2017) adalah pergerakan tubuh oleh kerangka otot yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang terjadi ketika bekerja, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan berekreasi. Aktivitas fisik digolongkan atas aktivitas ringan, sedang dan berat, pengelompokan ini berbeda tergantung pada seberapa besar energi yang diketahui dari perubahan pernapasan dan ketahanan dalam melakukan aktivitas tersebut (Nurmalia, dalam Juliana, 2015). Pada orang dewasa (usia 18-64 tahun) perlu melakukan paling sedikit aktivitas fisik moderat selama 150 menit/minggu, dan aktivitas fisik kuat selama 75 menit/minggu demi menjaga kesehatan tubuh (WHO, 2017). Aktivitas fisik dan olahraga selain membuat tubuh menjadi lebih indah juga berasosiasi dengan kesehatan (fisik maupun mental), mengurangi risiko kematian, dan kualitas hidup yang lebih baik (Butkovic, Hlupic, & Bratko, 2017; Stephan, Sutin, & Terracciano, 2014; Macovei et al., 2014).

Faktor yang membuat seseorang menjadi lebih aktif atau lebih tidak aktif beraktivitas dipengaruhi oleh variabel yang terkait dalam kategori demografis, personal, sosial dan lingkungan (Rhodes & Nigg, 2011). Jenis kelamin adalah satu di antara variabel demografis yang cukup kuat dalam membedakan tingkat aktivitas fisik, dimana laki-laki biasanya lebih aktif daripada perempuan (Kern, Reynold, & Friedman, 2010; Asci et al., 2015; Butkovic et al., 2017, Coen, Rosenberg, & Davidson, 2018).

Studi terbaru mengenai promosi kesehatan dan psikologi olahraga memfokuskan pada identifikasi variabel psikologis seperti kepribadian, presentasi diri, dan motivasi yang memengaruhi tingkah laku berolahraga (Asci, Lindwall, Altintas, & Gursel, 2015). Terdapat berbagai alasan yang membuat manusia memutuskan untuk aktif melakukan aktivitas fisik, dan kepribadian adalah variabel yang pasti terkait dengan perilaku, karena kepribadian adalah pola trait yang relatif menetap dan karakteristik khusus yang memengaruhi tingkah laku individu menjadi khas dan konsisten, sehingga kepribadian sangat mampu untuk memengaruhi tingkah laku aktif beraktivitas (Feist & Feist, 2013; Butkovic et al., 2017).

Pola hubungan trait kepribadian dengan aktivitas fisik bisa berbeda tergantung karakteristik partisipan dan analisis yang digunakan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa trait kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* yang tinggi disertai dengan *neuroticism* yang rendah berkaitan dengan tingginya aktivitas fisik (Rhodes & Smith, 2006; Lochbaum, Rhodes, Stevenson, Surlis,

Stevens, & Wang., 2010; Kern et al., 2010; Wilson & Dishman, 2015), ketiga trait tersebut sudah konsisten memengaruhi aktivitas fisik secara langsung.

Lebih lanjut melalui studi meta-analisis pada berbagai studi oleh Wilson dan Dishman (2015) menemukan bahwa selain extraversion, conscientiousness, dan neuroticism, trait openness diketahui juga kuat memengaruhi aktivitas fisik, namun tidak menemukan hubungan antara agreeableness dan aktivitas fisik. Melalui temuan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat temuan yang tidak konsisten mengenai pengaruh *openness* terhadap aktivitas fisik. Hal ini memungkinkan adanya peran variabel lain yang menjembatani hubungan tersebut.

Otonomi menurut Ryan dan Deci (2017) merupakan derajat seberapa individu secara sukarela tanpa paksaan terlibat dengan tingkah laku tertentu, karena sesuai dengan kemauan sendiri (motivasi intrinsik), atau karena dorongan eksternal (motivasi ekstrinsik) yang telah diregulasi sesuai dengan kebutuhan sehingga menjadi kemauan sendiri. Perilaku aktif melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh otonomi diri, karena motivasi internal (otonomi) diperlukan untuk menjaga konsistensi untuk tetap aktif melakukan aktivitas fisik (Ingledeew & Markland, 2008; Lewi & Sutton, 2011; Teixeira, Caracca, Markland, Silva, & Ryan, 2012; Bowman, 2015; Ramsey & Hall, 2016).

Otonomi diri berkaitan erat dengan trait kepribadian *openness*. Individu dengan *openness* tinggi cenderung menerima ide dan kesempatan mendapatkan pengalaman baru, mereka secara sukarela mau mencoba hal baru, sehingga lebih mau dan sering terlibat dengan berbagai bentuk aktivitas fisik (Wilson & Dishman, 2015). Selain terbuka dengan pemikiran maupun pengalaman baru, individu yang terbuka juga dengan senang hati mencari berbagai informasi baru (Feist & Feist, 2013), hal ini memungkinkan mereka memiliki otonomi tinggi untuk aktif melakukan aktivitas fisik dalam upaya menjaga kesehatan sesuai pemahaman dari informasi yang mereka dapatkan. Otonomi dianggap potensial menjembatani hubungan *openness* dan aktivitas fisik, terkait dengan tingginya serapan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan pada individu yang terbuka, membuat individu memiliki otonomi untuk terdorong aktif melakukan aktivitas fisik, sehingga dorongan ini diwujudkan dengan melakukan aktivitas fisik yang tinggi.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara trait *openness* terhadap aktivitas fisik melalui mediasi otonomi pada dewasa muda?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan

Partisipan penelitian ini berjumlah 203 orang Indonesia (59 laki-laki; 144 perempuan) yang berusia 20 – 40 tahun. Partisipan penelitian ini sebagian besar memiliki indeks massa tubuh yang sehat (*healthy weight*), berpendidikan S1 (65,7%), berada pada usia 24 tahun (20,7%), dan rutin berolahraga (54,2%). Partisipan terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner *online* menggunakan *google form* yang dibagikan melalui media sosial seperti: *whatsapp*, *line*, *instagram*, dan *facebook*. Peneliti menyebarkan pengumuman berupa ajakan bagi laki-laki dan perempuan yang berusia 20 hingga 40 tahun untuk terlibat pada penelitian mengenai gaya-hidup dewasa muda,

calon partisipan diminta mengisi kuesioner *online* dengan meng-klik *link* yang tertera pada pengumuman tersebut. Pada pengumuman tersebut juga diinformasikan bahwa 20 partisipan yang terpilih melalui undian berhak mendapatkan pulsa/saldo *go-pay* sebesar Rp.20.000.

Alat Ukur

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)- short form

IPAQ terdiri atas 7 aitem yang mengukur laporan aktivitas fisik individu, terdiri atas pertanyaan mengenai lama waktu berjalan, melakukan aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat, dan lama waktu duduk dalam seminggu. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas nilai median validitas kriteria sebesar 0,3 dan nilai median reliabilitas sebesar 0,8 yang diujikan pada berbagai negara berbeda (Craig, 2003).

The Big Five Personality Inventory (BFI)

BFI adalah instrumen untuk menilai trait kepribadian individu. Inventori ini mengukur trait kepribadian individu berdasarkan lima dimensi yang multidimensional: *extraversion*, *conscientiousness*, *agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness*. Alat ukur ini adalah multidimensional, dimana setiap dimensi masing-masing memiliki satu skor. Inventori ini adalah hasil adaptasi *The Big Five inventory* versi 44 aitem (John & Sirastava, 1999) yang diadaptasi oleh Ramdhani (2012) menjadi BFI yang terdiri atas 28 aitem dengan penilaian 5 skala (1= sangat tidak setuju) hingga (5= sangat setuju). Inventori ini memiliki nilai reliabilitas 0,70 – 0,79 dan validitas 0,4 – 0,8 pada masing-masing dimensi.

The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)

BREQ-2 terdiri atas 19 aitem dalam 5 skala (0-4) yang digunakan untuk mengukur determinasi diri individu untuk bergerak. Alat ukur ini memiliki 5 dimensi meliputi: amotivasi, regulasi eksternal, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan regulasi internal. Skor pada alat ukur menunjukkan semakin tinggi skor maka semakin besar otonomi, skor ini didapat dari nilai *Relative Autonomi Index (RAI)*. Skor positif mengindikasikan semakin besar otonomi, dan skor negatif mengindikasikan regulasi yang terkontrol. Markland dan Tobin (2004) menunjukkan bahwa BREQ-2 berdasarkan *confirmatory factor analysis* model ini fit dengan data (Satorra-Bentler Scaled Chi Sq = 136.49, df = 125, p = .23; CFI = .95; RMSEA = .02, 90% CI = .00 - .04; SRMR = .05), dan memiliki nilai reliabilitas berdasarkan *cronbach alpha* (0,73- 0,86).

Analisis Statistik

Dalam rangka menguji pengaruh otonomi dalam memediasi hubungan *openness* dan aktivitas fisik, peneliti ini menggunakan analisis statistik mediasi sederhana menggunakan *Macro PROCESS Hayes* pada *SPSS 22 for Windows*. Analisis mediasi sederhana (Hayes, 2013) merupakan metode statistik untuk menjelaskan mekanisme jalur hubungan, melalui model yang terdiri dari variabel sebab (X) yang berhubungan dengan satu variabel akibat (Y) melalui satu variabel perantara atau mediator (M).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran variabel penelitian berdasarkan 203 responden, 51,2% responden diketahui memiliki aktivitas fisik menengah ke atas dengan nilai median 2.853 MET, 49,8% responden memiliki otonomi untuk beraktivitas fisik yang tinggi (M= 41,2; SD= 8,7). Trait *conscientiousness* memiliki nilai rata-rata tertinggi (M= 23,6 ; SD= 3,8), diikuti trait *openness* (M= 22,9; SD= 3,4), dan *extraversion* memiliki skor rata-rata terendah ((M= 19,1 ; SD= 3,3).

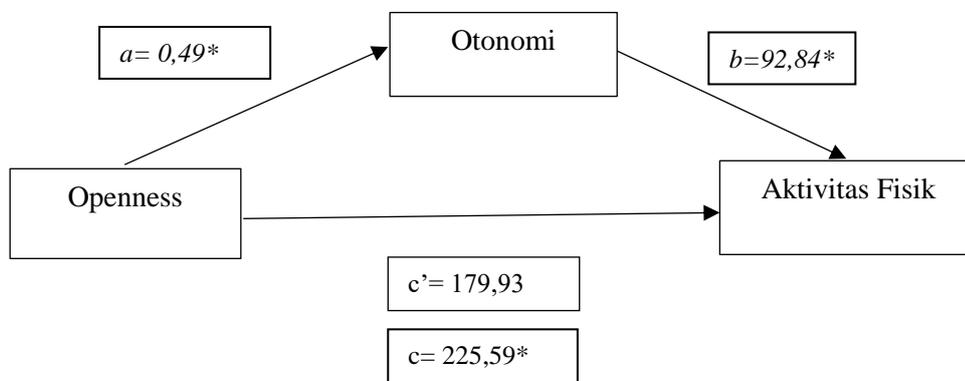
Trait kepribadian *openness* secara bersamaan dengan otonomi mampu memengaruhi aktivitas fisik secara signifikan. Kedua variabel ini memiliki kontribusi sebesar 5% untuk memprediksi aktivitas fisik, dan sisanya dijelaskan oleh variabel lain. Jika dilihat lebih detail pada setiap variabel, variabel otonomi adalah prediktor yang signifikan memengaruhi aktivitas fisik ($p < 0,05$), sedangkan *openness* tidak signifikan memengaruhi aktivitas fisik secara langsung. Namun demikian, trait *openness* memiliki kontribusi sebesar 4% dalam memprediksi otonomi. Trait *openness* memengaruhi otonomi secara signifikan, dan otonomi juga secara signifikan memengaruhi aktivitas fisik. Namun, *openness* tidak signifikan memengaruhi aktivitas fisik secara langsung.

Tabel 1.

Model koefisien *openness*, otonomi, dan aktivitas fisik

Prediktor	Akibat							
	M (Otonomi)			Y (Aktivitas Fisik)				
		Coeff.	SE	P		Coeff.	SE	P
X (Openness)	A	0,49	0,17	0,01	c'	179,93	101,37	0,08
M (Otonomi)	-	-	-	-	B	92,84	40,47	0,02
Constant	i_1	29,89	4,02	0,00	i_2	-3730,61	2603,61	0,15
				$R^2 = 0,04$				
				$F(1,201) = 8,06, p < 0,05$	$R^2 = 0,05$			
					$F(2,200) = 5,21, p < 0,05$			

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *openness* dan aktivitas fisik ketika mengontrol otonomi sebagai mediator. Otonomi memiliki pengaruh yang signifikan dalam memediasi hubungan antara *openness* dengan aktivitas fisik. Pengaruh langsung *openness* terhadap aktivitas fisik menjadi lebih kecil dan tidak signifikan setelah mengontrol otonomi ($c' < c$). Maka dari itu hipotesis alternative (H_a) diterima, dimana *openness* memengaruhi aktivitas fisik secara penuh melalui mediasi otonomi.



Model 1. Hubungan kausalitas *openness*, otonomi, dan aktivitas fisik

Pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa perubahan pada satu unit trait *openness* diestimasi berdampak pada kenaikan aktivitas fisik sebesar 45,66 sebagai hasil dari otonomi yang lebih tinggi. Dampak tidak langsung ini secara statistik berbeda dari nol pada 95% *bootstrap confidence interval* yang secara keseluruhan berada di atas nol (10,24 hingga 115,36). Berbeda dengan pengaruh langsung, ketika perubahan satu unit pada *openness* memengaruhi estimasi 179,92 aktivitas fisik pada kondisi otonomi yang diestimasi sama. Namun pengaruh langsung ini tidak berbeda secara statistik dari nol, $t = 1,78$, $p = 0,08$ dengan 95% *confidence interval* yang melibatkan nol didalamnya (-19,97 hingga 379,82). Selanjutnya, pengaruh total *openness* terhadap aktivitas fisik yang diketahui dari penjumlahan pengaruh langsung dan tidak langsung, menunjukkan dampak statistik yang berbeda dari nol berdasarkan 95% *bootstrap confidence interval* yang secara keseluruhan di atas nol (99,17 hingga 564,71). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa *openness* secara signifikan memengaruhi aktivitas fisik seiring dengan meningkatnya otonomi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh otonomi dalam memediasi hubungan *openness* dengan aktivitas fisik. Temuan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat mediasi sempurna yang signifikan antara *openness* dengan aktivitas fisik melalui otonomi. Artinya, *openness* yang tinggi meningkatkan otonomi, sehingga berdampak pada aktivitas fisik yang lebih tinggi.

Pengaruh otonomi dalam memediasi hubungan *openness* dan aktivitas fisik terbukti, dimana terdapat mediasi sempurna bahwa trait kepribadian *openness* memang tidak memengaruhi aktivitas fisik secara langsung, melainkan hubungan tersebut menjadi signifikan ketika mengontrol otonomi sebagai mediator. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *openness* berpengaruh terhadap aktivitas fisik ketika memiliki otonomi yang tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Ingledew dan Markland (2008) yang membuktikan adanya hubungan trait *openness* dengan aktivitas fisik melalui mediasi motivasi untuk sehat dan *identified regulation* yang mengarah kepada semakin tinggi otonomi. Meningkatnya otonomi individu berdampak pada meningkatnya partisipasi individu untuk aktif berpartisipasi melakukan aktivitas fisik. Temuan tersebut menjadi pelengkap penjelasan mengapa semakin terbuka berdampak pada semakin tinggi otonomi untuk aktif melakukan aktivitas fisik. Diketahui bahwa individu yang terbuka cenderung mencari dan menyerap berbagai informasi baru dan beragam, informasi ini memunculkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan bagi mereka. Upaya memelihara kesehatan itu adalah dengan menjaga diri agar tetap aktif melakukan aktivitas fisik, hal ini diregulasi menjadi suatu kebutuhan sehingga individu memiliki determinasi diri untuk aktif bergerak. Motivasi yang berasal dari dalam diri inilah yang kemudian menjaga konsistensi individu untuk aktif melakukan aktivitas fisik dalam kehidupannya sehari-hari (Markland, Ingledew & Sheppard, 2004; Ingledew & Markland, 2008).

Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin tidak ditemukan pada studi ini ($t = 0,78$, $p > 0,44$). Temuan ini berbeda dengan temuan sebelumnya, bahwa aktivitas fisik berbeda antar jenis kelamin karena pengaruh norma- sosial yang tidak begitu mendukung perempuan untuk melakukan kegiatan fisik (Kern et al., 2010; Coen et al., 2018). Laki-laki dan perempuan tidak begitu berbeda dalam melakukan aktivitas fisik, hal ini mungkin berkaitan dengan konteks

penelitian pada masyarakat moderen yang mulai mengalami penurunan *gap* peran antara laki-laki dan perempuan. Perempuan maupun laki-laki pada kelompok penelitian ini mungkin melakukan kegiatan sehari-hari yang tidak begitu berbeda, seperti membersihkan rumah, berolahraga, pergi bekerja, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik ini menjadi tidak begitu berbeda, karena norma-sosial pada kelompok ini mungkin cenderung setara terhadap peran antar jenis kelamin.

Penelitian ini memiliki keterbatasan tertentu, dimulai dari komposisi responden, dimana jumlah responden perempuan jauh lebih banyak daripada responden laki-laki. Padahal menurut studi terdahulu, perbedaan jenis kelamin berhubungan erat dengan aktivitas fisik (Asci et al., 2015; Butkovic et al., 2017), sehingga lebih baik jika penelitian memiliki komposisi yang seimbang antar jenis kelamin. Jika komposisi tersebut seimbang, perbedaan pengaruh *openness* pada aktivitas fisik melalui mediasi otonomi bisa diuji antara laki-laki dan perempuan. Dalam rangka memastikan lebih jauh apakah keterbukaan individu dalam menerima informasi memang mendukung otonomi dan aktivitas fisik, sebaiknya dilakukan penelitian eksperimental pada dewasa muda dengan kecenderungan *openness* yang tinggi. Kedua kelompok diberi perlakuan yang berbeda, mengenai informasi betapa penting dan menyenangkan aktif dalam beraktivitas fisik. Selanjutnya diuji bagaimana perbedaan pengaruh perlakuan terhadap aktivitas fisik pada dua kelompok yang berbeda.

Responden penelitian ini diambil dari kelompok yang umum, namun berdasarkan gambaran demografis diketahui bahwa sebagian besar responden rutin berolahraga. Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan penelitian pada populasi yang rutin berolahraga. Pengukuran aktivitas fisik sendiri mungkin bisa diuji menggunakan pengukuran yang lebih objektif seperti cek kebugaran, menggunakan alat seperti pedometer, akselerometer. Penelitian pada kelompok yang aktif berolahraga bisa berguna untuk mengetahui karakteristik dan hal yang memotivasi mereka sehingga aktif melakukan aktivitas fisik, sehingga temuan tersebut bisa menjadi bahan untuk promosi melakukan aktivitas fisik yang lebih tepat sasaran.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Terimakasih kepada partisipan yang telah membantu penelitian ini dengan ikut berpartisipasi mengisi kuesioner penelitian secara *online*.

REFERENSI

- Asci, F.H., Lindwall, M., Altintas, A., & Gürsel, N.E. (2015). Gender differences in the relation of personality traits and self-presentation with physical activity. *Science & Sports, 30*, 23-30.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity, Determinants, well-being, and intervention*. New York, NY: Routledge.
- Butkovic, A., Hlupic, T. V., & Bratko, D. (2017). Physical activity and personality: A behaviour genetic analysis. *Psychology of Sport & Exercise*. Doi: 10.1016/j.psychsport.2017.02.005.
- Coen, S. E., Rosenberg, M. W., & Davidson, J. (2018). "It's gym, like g-y-m not J-i-m": Exploring the role of place in the gendering of physical activity. *Social Science & Medicine, 196*, 29-36.
- Craig, C.L. Marshall, A.L. Sjostrom, M., et al. (2003) International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise, 35*, 1381-95.
- Duncan, L., Hall, C., Wilson, P., & O, J. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 7.
<http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Theories of Personality: 8th Edition*. New York, NY: McGraw Hill.
- Hakim, L. (2017). Penyakit utama penyebab kematian di Indonesia. *Antaraneews.com*.
- Ingledeu, D., Markland, D., & Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motive in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Juliana, M. S. (2015). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja. *Skripsi Universitas Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017, July 29). Penyakit jantung penyebab kematian tertinggi, Kemenkes ingatkan CERDIK.
- Kern, M. L., Reynolds, C. A., & Friedman, H. S. (2010). Predictors of physical activity patterns across adulthood: A growth curve analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 36(8), 1058-1072.
- Lochbaum, M. R., Rhodes, R. E., Stevenson, S. J., Surles, J., Stevens, T., & Wang, C. K. J. (2010). Does gender moderate the exercising personality? An examination of continuous and stage-based exercise. *Psychology, Health & Medicine*, 15(1), 50-60. DOI: 10.1080/13548500903443449
- Macovei, S., Tufan, A. A., & Vulpe, B. I. Theoretical approaches to building a healthy lifestyle through the practice of physical activities. *Social and Behavioral Sciences*, 117, 86-91.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>.
- Ramsey, M., & Hall, E. (2016). Autonomy mediates the relationship between personality and physical Activity: An application of self-determination theory. *Sports*, 4(2), 25. <http://dx.doi.org/10.3390/sports4020025>.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 40, 958–965. Doi: 10.1136/bjism.2006.028860.
- Rhodes, R. E., & Nigg, C. R. (2011). Advancing physical activity theory: A review and future direction. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(3), 113-119.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychology Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality* 49, 1–7.
- Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences* 72, 230-242.
- World Health Organization (2017). Physical Activity. *Media Centre*.
- Widowati, U. (Mei, 14, 2017). 10 Penyakit paling mematikan di Indonesia. *CNN Indonesia*.
- Wirawan, J. (July, 27, 2017). Kegemukan dan minimnya tingkat jalan kaki orang Indonesia. *BBC Indonesia*.