

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik pada Remaja berdasarkan Social Cognitive Theory: Tinjauan Pustaka

Riza Elhanina Ramadhani *¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta JL. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

*e-mail : rizaelhanina10@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik pada remaja adalah aspek kesehatan penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental, tetapi tingkatnya masih rendah di banyak wilayah. Berbagai faktor berinteraksi dalam mempengaruhi perilaku aktivitas fisik remaja, sehingga diperlukan pendekatan teoritis yang komprehensif. Social Cognitive Theory (SCT) adalah kerangka yang sering digunakan untuk memahami faktor-faktor ini. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja berdasarkan SCT melalui tinjauan pustaka. Dari pencarian literatur, ditemukan lima artikel yang sesuai, yaitu yang menggunakan SCT, melibatkan remaja, dan membahas aktivitas fisik. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-efficacy adalah faktor yang paling dominan, diikuti oleh outcome expectations, self-regulation, dan dukungan sosial. Self-efficacy berperan penting dalam motivasi, sementara dukungan sosial membantu menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Sebagai kesimpulan, SCT adalah kerangka yang relevan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja, dan pendekatan berbasis SCT dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik di kelompok usia ini.

Kata kunci : aktivitas fisik; remaja; Social Cognitive Theory; self-efficacy; tinjauan pustaka.

Abstract

Physical activity among adolescents is an important aspect of health that supports physical and mental growth; however, the levels remain low in many regions. Various factors interact to influence adolescent physical activity behavior, highlighting the need for a comprehensive theoretical approach. The Social Cognitive Theory (SCT) is a framework commonly used to understand these factors. This study aims to explore the factors influencing adolescent physical activity based on SCT through a literature review. From the literature search, five relevant articles were found, all using SCT, involving adolescents, and discussing physical activity. The analysis results indicate that self-efficacy is the most dominant factor, followed by outcome expectations, self-regulation, and social support. Self-efficacy plays a crucial role in motivation, while social support helps create an environment that fosters physical activity. In conclusion, SCT is a relevant framework for understanding the factors influencing physical activity in adolescents, and SCT-based approaches could be effective strategies for increasing physical activity in this age group.

Keywords : physical activity; adolescents; Social Cognitive Theory; self-efficacy; literature review

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku kesehatan yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental sepanjang siklus kehidupan, termasuk pada masa remaja. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar anak dan remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setidaknya selama 60 menit setiap hari untuk mendukung kesehatan jantung, otot, tulang, serta fungsi kognitif dan kesehatan mental (WHO, 2020).

Remaja berusia 10 hingga 24 tahun mencakup 24% dari populasi dunia dan dianggap sebagai investasi kesehatan yang penting untuk masa kini, hingga ke generasi mendatang.

Namun, kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan global, khususnya terkait gangguan kardiometabolik dan kesehatan mental. Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 80% remaja di seluruh dunia tidak cukup aktif secara fisik. WHO juga mencatat bahwa penurunan aktivitas fisik menjadi penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular yang menduduki peringkat keempat di dunia. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 35,5% penduduk berusia 10 tahun ke atas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Di Provinsi Jawa Timur, pada tahun yang sama, proporsi penduduk yang kurang aktif secara fisik mencapai 33,9% (Di & Kabupaten, 2024).

Rendahnya aktivitas fisik pada masa remaja memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas, serta berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik sejak usia remaja dipandang sebagai langkah strategis dalam upaya pencegahan beban penyakit di masa dewasa (WHO, 2020).

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam pembentukan perilaku kesehatan. WHO menegaskan bahwa perilaku yang terbentuk pada masa remaja, termasuk kebiasaan terkait aktivitas fisik, cenderung berlanjut hingga usia dewasa. Dengan demikian, intervensi kesehatan yang ditujukan pada kelompok usia remaja memiliki potensi dampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan populasi secara keseluruhan (WHO, 2025).

Social Cognitive Theory (SCT)

Social Cognitive Theory (SCT) yang merupakan istilah baru untuk Teori Belajar Sosial, dikembangkan oleh Albert Bandura. Lahir di Kanada pada tahun 1925, Pemikirannya sangat dipengaruhi oleh karya Miller dan Dollard yang berjudul *Social Learning and Imitation*. Perubahan nama menjadi Teori Kognitif Sosial terjadi pada tahun 1970-an dan 1980-an. Inti dari pemikiran Bandura merupakan pengembangan dari konsep belajar meniru (*imitative learning*) yang diperkenalkan oleh Miller dan Dollard. Dalam berbagai publikasinya, Bandura merinci proses belajar sosial dengan mempertimbangkan faktor-faktor kognitif dan perilaku yang memengaruhi individu dalam proses tersebut (Yanuardianto, 2019).

SCT menekankan bahwa mayoritas pembelajaran manusia terjadi dalam konteks sosial. Melalui pengamatan terhadap orang lain, individu dapat memperoleh pengetahuan, aturan, keterampilan, strategi, keyakinan, dan sikap. Mereka juga mengamati model atau contoh untuk memahami kegunaan dan relevansi perilaku yang dicontohkan. Selanjutnya, individu bertindak

berdasarkan keyakinan akan kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan tersebut (Yanuardianto, 2019).

Dalam kajian perilaku kesehatan, SCT digunakan untuk memahami bagaimana keyakinan individu, proses regulasi diri, serta dukungan lingkungan berperan dalam membentuk perilaku sehat. Kerangka SCT dinilai relevan karena mampu menjelaskan keterkaitan antara faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi pengambilan keputusan individu terhadap suatu perilaku (Abdullah, 2019; Bandura, 2023).

Aktivitas Fisik Remaja dalam Perspektif SCT

Aktivitas fisik pada remaja merupakan perilaku kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan lingkungan. Dalam perspektif SCT, keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik dipahami sebagai hasil interaksi antara keyakinan diri, ekspektasi hasil, regulasi diri, serta pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya (Bandura, 2023; Liu et al., 2022)

Penelitian empiris menunjukkan bahwa SCT mampu menjelaskan variasi perilaku aktivitas fisik pada remaja secara signifikan. Konstruk-konstruk utama dalam SCT terbukti berkontribusi terhadap pembentukan niat dan perilaku aktivitas fisik remaja di berbagai konteks budaya dan sosial (Ardestani, Niknami, Hidarnia, & Hajizadeh, 2015; Liu et al., 2022)

Self-Efficacy

Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku tertentu, termasuk aktivitas fisik. Dalam SCT, *self-efficacy* dipandang sebagai konstruk kunci yang memengaruhi keputusan individu untuk memulai dan mempertahankan perilaku aktivitas fisik, terutama ketika individu menghadapi hambatan atau tantangan (Abdullah, 2019)

Studi empiris menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Remaja dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan remaja yang memiliki keyakinan diri rendah terhadap kemampuannya untuk berolahraga secara teratur (Ardestani et al., 2015; Liu et al., 2022).

Outcome Expectations

Outcome expectations merupakan persepsi individu mengenai manfaat atau konsekuensi yang diharapkan dari melakukan suatu perilaku. Dalam konteks aktivitas fisik, *outcome*

expectations mencakup keyakinan remaja terhadap manfaat kesehatan fisik, kebugaran, dan kesejahteraan psikologis yang diperoleh dari aktivitas fisik (Bandura, 2023)

Penelitian menunjukkan bahwa *outcome expectations* berperan dalam memengaruhi motivasi remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap manfaat aktivitas fisik cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik, terutama ketika persepsi tersebut didukung oleh keyakinan diri yang memadai (Ardestani et al., 2015; Liu et al., 2022)

Self-Regulation

Self-regulation mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Dalam aktivitas fisik, *self-regulation* mencakup kemampuan menetapkan tujuan, mengelola waktu, serta mempertahankan konsistensi perilaku meskipun menghadapi hambatan (Abdullah, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* berperan penting dalam keberlanjutan aktivitas fisik remaja. Remaja yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik dan mampu menerjemahkan niat menjadi perilaku nyata (Liu et al., 2022; Rahayu, Sumaryanti, & Arovah, 2022)

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor lingkungan dalam SCT yang mencakup dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dukungan sosial dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik remaja dengan menciptakan lingkungan yang kondusif serta meningkatkan kepercayaan diri remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Bandura, 2023)

Penelitian empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Dukungan dari lingkungan sosial terbukti memperkuat *self-efficacy* dan regulasi diri, sehingga mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Ardestani et al., 2015; Rahayu et al., 2022)

Penerapan SCT dalam Aktivitas Fisik Remaja

Penerapan SCT dalam penelitian aktivitas fisik remaja menunjukkan bahwa perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal dan lingkungan. Studi empiris memperlihatkan bahwa interaksi antara *self-efficacy*, *outcome expectations*, *self-regulation*, dan dukungan sosial mampu menjelaskan perilaku aktivitas fisik remaja secara komprehensif (Liu et al., 2022).

Dengan demikian, SCT memberikan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja. Kerangka ini dapat digunakan sebagai dasar

dalam perancangan intervensi promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik remaja secara berkelanjutan (Ardestani et al., 2015; Liu et al., 2022)

METODE

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka (literature review) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja berdasarkan kerangka Social Cognitive Theory (SCT). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran faktor personal, perilaku, dan lingkungan dalam membentuk perilaku aktivitas fisik pada kelompok usia remaja.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah yang relevan, yaitu PubMed dan Google Scholar. Pencarian artikel menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, antara lain physical activity, adolescent, social cognitive theory, self-efficacy, self-regulation, dan social support. Artikel yang dipertimbangkan merupakan artikel ilmiah yang tersedia dalam bentuk teks lengkap.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang menggunakan Social Cognitive Theory sebagai kerangka teori, (2) artikel yang melibatkan subjek remaja, dan (3) artikel yang membahas aktivitas fisik atau perilaku yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak menggunakan SCT sebagai dasar teori, atau tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap.

Artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya diseleksi dan dianalisis secara deskriptif. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi penulis dan tahun publikasi, tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik subjek, serta temuan utama terkait faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel tinjauan pustaka dan narasi sintesis untuk menggambarkan keterkaitan antar temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Judul	Subjek & Lokasi	Desain Penelitian	Konstruk SCT yang Dikaji	Temuan Utama
1	Mohammad Bagherniya, Firoozeh Mostafavi Darani,	Assessment of the Efficacy of Physical Activity	172 remaja putri overweight /obes (12-	Randomized Controlled Trial	Self-efficacy, social support, outcome	Intervensi berbasis SCT secara signifikan meningkatkan

No	Penulis (Tahun)	Judul	Subjek & Lokasi	Desain Penelitian	Konstruksi SCT yang Dikaji	Temuan Utama
	Manoj Sharma, Mohammad RezaMaracy, Ramesh Allipour, Birgani, Golnaz Ranjbar, Ali Taghipour, MohammadSafarian, Seyed Ali Keshavarz (2018)	Level and 16 tahun), Lifestyle Behavior Intervention s Applying Social Cognitive Theory for Overweight and Obese Girl Adolescents	Iran		expectations, intention	durasi aktivitas fisik dan menurunkan waktu sedentari. Self-efficacy dan dukungan sosial berperan penting dalam perubahan perilaku aktivitas fisik.
2	Jianxiu Liu, Muchuan Zeng, Wang, Yao Zhang, Borui Shang andXindong Ma (2022)	Applying Social Cognitive Theory in ±3.000 remaja (12-15 tahun), China		Cross-sectional, Structural Equation Modeling	Self-efficacy, social support, outcome expectations, self-regulation	Model SCT mampu menjelaskan 38,9% variasi aktivitas fisik remaja. Dukungan sosial dan self-regulation berpengaruh berbeda berdasarkan gender dan wilayah tempat tinggal.
3	Lina Zeyad Maadleh, Nahla Al Ali & Ghada Shahrour (2025)	Enhancing Physical Activity, Knowledge, and Self-Efficacy in 210 Adolescents: A Social Cognitive Theory-Based School Intervention	Yordania	Randomized Controlled Trial	Self-efficacy, knowledge, behavioral capability, social support	Intervensi sekolah berbasis SCT meningkatkan aktivitas fisik, pengetahuan, dan self-efficacy. Self-efficacy menjadi prediktor terkuat peningkatan aktivitas fisik.
4	Lusi Apriani Siagian, Denny Agustiningstih, Supriyati	Analysis of Social Cognitive Theory in 351 siswa SMA (14-19 tahun), Indonesia		Cross-sectional, Structural Equation Modeling	Self-efficacy, outcome expectations, self-regulation,	Self-efficacy memiliki pengaruh langsung paling kuat terhadap

No	Penulis (Tahun)	Judul	Subjek & Lokasi	Desain Penelitian	Konstruk SCT yang Dikaji	Temuan Utama
	Supriyati (2023)	Physical Activity Among Adolescents in Depok City			social support, perceived barriers	aktivitas fisik dan juga berpengaruh tidak langsung melalui outcome expectations dan self-regulation.
5	Chung Gun Lee, Seiyeong Park, Seung Hwan Lee, Hyunwoo Kim, and Ji-Won Park (2018)	Social Cognitive Theory and Physical Activity Among Korean Male High-School Students	341 siswa SMA laki-laki, Korea Selatan	Cross-sectional, Structural Equation Modeling	Self-efficacy, outcome expectations, goal setting, socio-structural factors	Self-efficacy merupakan determinan utama aktivitas fisik baik secara langsung maupun tidak l

Berdasarkan hasil seleksi literatur, diperoleh lima artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh penelitian menggunakan kerangka Social Cognitive Theory (SCT) untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja. Subjek penelitian berada pada rentang usia remaja dengan jumlah sampel dan konteks wilayah yang bervariasi. Ringkasan karakteristik penelitian, desain, serta temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Desain penelitian yang digunakan meliputi studi potong lintang dan intervensi berbasis sekolah, dengan pendekatan analisis yang beragam, termasuk analisis regresi dan structural equation modeling. Variasi desain dan konteks penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam aktivitas fisik remaja berdasarkan perspektif SCT.

Temuan Berdasarkan Konstruk Social Cognitive Theory

Self-efficacy

Hasil sintesis menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan konstruk yang paling konsisten berhubungan dengan aktivitas fisik pada remaja. Seluruh penelitian dalam tabel literatur review melaporkan bahwa remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki keterlibatan aktivitas fisik yang lebih baik, baik dari segi frekuensi maupun durasi. Temuan ini muncul secara konsisten pada berbagai desain penelitian.

Dalam kerangka Social Cognitive Theory, self-efficacy dipandang sebagai determinan utama perilaku karena memengaruhi kemampuan individu untuk memulai, mempertahankan, dan mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik. Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan konsep tersebut, di mana keyakinan remaja terhadap kemampuannya menjadi faktor kunci dalam pembentukan perilaku aktif.

Penelitian empiris di Indonesia juga menunjukkan bahwa faktor sosial-kognitif, termasuk self-efficacy dan motivasi, berkontribusi signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik remaja (Hussain, Guppy, Robertson, & Temple, 2013). Selain itu, penelitian terbaru mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara aktivitas fisik dan self-efficacy melalui mekanisme psikologis tertentu, di mana aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja yang selanjutnya memperkuat perilaku aktif secara berkelanjutan (Peng, Chen, Wang, & Yu, 2025).

Outcome Expectations

Beberapa penelitian dalam tabel literatur review menunjukkan bahwa outcome expectations turut berperan dalam membentuk aktivitas fisik remaja. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap manfaat aktivitas fisik, seperti peningkatan kesehatan dan kebugaran, cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Dalam perspektif SCT, outcome expectations berfungsi sebagai faktor motivasional yang memperkuat hubungan antara self-efficacy dan perilaku. Ketika remaja meyakini bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat yang bermakna, mereka lebih terdorong untuk mempertahankan perilaku aktif, terutama apabila didukung oleh keyakinan diri yang memadai.

Self-regulation

Konstruk self-regulation juga ditemukan berkontribusi terhadap aktivitas fisik remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengatur perilaku, seperti menetapkan tujuan dan mengelola waktu, berhubungan dengan keterlibatan aktivitas fisik yang lebih konsisten.

Sesuai dengan kerangka SCT, self-regulation memungkinkan individu untuk menerjemahkan niat menjadi perilaku nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi dan keyakinan diri, tetapi juga oleh kemampuan mengelola dan mempertahankan perilaku secara mandiri dalam jangka waktu tertentu.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman sebaya, muncul sebagai faktor penting dalam aktivitas fisik remaja. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa dukungan

sosial dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik, baik melalui dukungan emosional maupun instrumental.

Dalam SCT, faktor lingkungan berinteraksi dengan faktor personal dalam membentuk perilaku. Dukungan sosial tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam memperkuat self-efficacy dan self-regulation remaja, sehingga mendorong keterlibatan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian empiris yang menunjukkan peran faktor sosial-kognitif dalam aktivitas fisik remaja (Hussain et al., 2013)

Hasil dan Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa Social Cognitive Theory mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja secara komprehensif. Konstruk self-efficacy muncul sebagai determinan utama yang didukung oleh peran outcome expectations, self-regulation, dan dukungan sosial dalam membentuk perilaku aktivitas fisik remaja. Sintesis temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan aktivitas fisik pada remaja perlu mempertimbangkan interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan sebagaimana dijelaskan dalam kerangka SCT.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa Social Cognitive Theory (SCT) merupakan kerangka teoritis yang relevan dan komprehensif dalam menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja. Hasil sintesis menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan faktor yang paling konsisten dan dominan berhubungan dengan aktivitas fisik remaja, baik dari segi frekuensi maupun durasi aktivitas fisik.

Selain self-efficacy, faktor lain seperti outcome expectations, self-regulation, dan dukungan sosial juga berperan dalam membentuk perilaku aktivitas fisik remaja. Outcome expectations berfungsi sebagai faktor motivasional yang mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik, sementara self-regulation berperan dalam menjaga konsistensi perilaku aktivitas fisik. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya turut menciptakan lingkungan yang kondusif serta memperkuat faktor personal dalam perilaku aktivitas fisik remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar upaya peningkatan aktivitas fisik pada remaja dilakukan melalui pendekatan promosi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga memperhatikan aspek lingkungan dan sosial. Program intervensi berbasis Social Cognitive Theory disarankan untuk menekankan peningkatan self-efficacy, penguatan regulasi diri, pembentukan persepsi positif terhadap manfaat aktivitas fisik, serta optimalisasi dukungan sosial dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor SCT melalui desain longitudinal atau intervensi guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku aktivitas fisik pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *PSIKODIMENSIA*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>

- Ardestani, M., Niknami, S., Hidarnia, A., & Hajizadeh, E. (2015). Predictors of physical activity among adolescent girl students based on the social Cognitive Theory. *Journal of Research in Health Sciences*, 15(4), 223–227. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26728907>
- Bagherniya, M., Mostafavi Darani, F., Sharma, M., Reza Maracy, M., Allipour Birgani, R., Ranjbar, G., ... Assessment, K. S. (2018). Assessment of the Efficacy of Physical Activity Level and Lifestyle Behavior Interventions Applying Social Cognitive Theory for Overweight and Obese Girl Adolescents ARTICLE INFORMATION ABSTRACT Citation. *JRHS Journal of Research in Health Sciences Res Health Sci*, 18(2), 409. Retrieved from www.umsha.ac.ir/jrhs
- Bandura, A. (2023). Social Cognitive Theory. <https://doi.org/10.1186/s13063-015>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-848>
- Lee, C. G., Park, S., Lee, S. H., Kim, H., & Park, J. W. (2018). Social Cognitive Theory and Physical Activity Among Korean Male High-School Students. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 973–980. <https://doi.org/10.1177/1557988318754572>
- Liu, J., Zeng, M., Wang, D., Zhang, Y., Shang, B., & Ma, X. (2022). Applying Social Cognitive Theory in Predicting Physical Activity Among Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study With Multigroup Structural Equation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695241>
- Maadleh, L. Z., Ali, N. Al, & Shahrour, G. (2025). Enhancing physical activity, knowledge, and self-efficacy in adolescents: a social cognitive theory-based school intervention. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2586613>
- Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y>
- Rahayu, A., Sumaryanti, S., & Arovah, N. I. (2022). Physical Activity Levels and Social Cognitive Processes among Adolescents. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 130–139. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.48817>
- Siagian, L. A., Agustiningsih, D., & Supriyati, S. (2023). Analysis of Social Cognitive Theory in predicting Physical Activity Among Adolescents in Depok City, West Java Province, Indonesia: Structural Equation Modeling Approach. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(5), 115–122. <https://doi.org/10.47836/mjmhs19.5.17>
- WHO. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. Geneva.
- WHO. (2024, June 26). Physical activity. Retrieved January 7, 2026, from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2025). Adolescent health. Retrieved January 7, 2026, from World Health Organization website: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1