
KEYAKINAN TERHADAP KETERLIBATAN PADA AKTIVITAS FISIK: STUDI SELF-EFFICACY MAHASISWA

THE BELIEF TOWARDS INVOLVEMENT IN PHYSICAL ACTIVITY: A STUDY OF UNIVERSITY STUDENTS' SELF-EFFICACY

Muhammad Zulfikar¹, Hasmyati², Nur Indah Atifah Anwar³, Arfin Deri Listiandi⁴

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

⁴ Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

*Correspondence author: muh.zulfikar@unm.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik masyarakat secara global dianggap masih kurang dan keterlibatan pada aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah self-efficacy. Penelitian ini bertujuan mengungkap tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey cross-sectional. Partisipan merupakan 281 mahasiswa pada salah satu universitas negeri di Indonesia dengan rentang usia 17-23 tahun (laki-laki 208 orang dan perempuan 73 orang) yang diambil dengan teknik multistage sampling. Data penelitian diambil menggunakan kuesioner sources of Self-Efficacy for Physical Activity. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis perbandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan skor 54,16. Analisis frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 32,02% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 56,23% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 8,19% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan sebanyak 3,56% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Pada analisis perbandingan menurut gender, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,554. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori tinggi dan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan gender.

Kata Kunci: aktivitas fisik; mahasiswa; self-efficacy

Abstract

Globally, physical activity in society is considered to be lacking and involvement in physical activity can be influenced by many factors, one of which is self-efficacy. This study aims to reveal the level of self-efficacy of students' physical activity. The research design used in this study was a cross-sectional survey. Participants were 281 students at one of the state universities in Indonesia with an age range of 17-23 years (208 men and 73 women) who were taken using a multistage sampling technique. The research data were taken using the Sources of Self-Efficacy for Physical Activity questionnaire. The collected data were analyzed using descriptive analysis techniques and comparative analysis. The results showed that the level of self-efficacy of students' physical activity was in the high category with a score of 54.16. Frequency analysis showed that 32.02% of students were in the very high category, 56.23% of students were in the high category, 8.19% of students were in the low category, and 3.56% of students were in the very low category. In the comparative analysis by gender, a significance value of 0.554 was obtained. The conclusion of this study is that the level of self-efficacy of students' physical activity is in the high category and there is no significant difference in the level of self-efficacy of students' physical activity based on gender.

Keywords: physical activity; university students; self-efficacy

PENDAHULUAN

Kondisi aktivitas fisik masyarakat secara global memprihatinkan, dengan sebagian besar penduduk tidak memenuhi tingkat aktivitas yang direkomendasikan. Ketidakaktifan fisik merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama, yang berkontribusi terhadap penyakit tidak menular dan kematian dini. Meskipun ada upaya untuk mempromosikan aktivitas fisik, tingkat global tetap rendah, dengan kesenjangan di seluruh wilayah dan tingkat pendapatan. Sekitar 52,1% orang dewasa di seluruh dunia tidak aktif secara fisik, terutama di kalangan wanita (Sharma et al., 2022). Secara global, sebagian besar remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Penelitian menunjukkan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif, dengan prevalensi lebih tinggi di kalangan anak perempuan (84,7%) dibandingkan dengan anak laki-laki (77,6%) (Guthold et al., 2020).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, diabetes, dan beberapa jenis kanker seperti kanker payudara, kanker usus besar, dan kanker ginjal (García-Pérez-de-Sevilla & Sánchez-Pinto, 2022). Hal ini menyebabkan 7,2% kematian karena semua penyebab dan 7,6% kematian akibat penyakit kardiovaskular (Katzmarzyk et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan risiko kematian karena sebab apa pun yang lebih tinggi. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa orang yang aktif memiliki risiko kematian karena sebab apa pun sebesar 21% lebih rendah dibandingkan dengan orang yang kurang aktif, terutama pada orang dewasa dengan obesitas (Martínez-Vizcaíno et al., 2024).

Isu aktivitas fisik juga terlihat dari konteks disparitas wilayah dan tingkat ekonomi. Negara-negara berpendapatan tinggi menunjukkan prevalensi ketidakaktifan yang lebih tinggi, tetapi negara-negara berpendapatan menengah menanggung beban absolut terbesar karena populasi yang lebih besar (Katzmarzyk et al., 2022). Terdapat pula korelasi positif antara aktivitas fisik yang tidak memadai dan Indeks Pembangunan Manusia, yang menunjukkan ketidakaktifan yang lebih tinggi di wilayah yang lebih maju (Momenabadi et al., 2020). Perbedaan berdasarkan wilayah yang lebih mikro seperti konteks pedesaan dan perkotaan juga memperlihatkan korelasinya dengan aktivitas fisik. Namun perbedaan ini lebih disebabkan oleh berbagai faktor pendukung aktivitas fisik seperti kondisi lingkungan, fasilitas, dan gaya hidup (Moreno-Llamas et al., 2023).

Aktivitas fisik anak muda juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Penggunaan gawai yang berlebihan, juga termasuk TV, video game, dan perangkat seluler, dikaitkan dengan berkurangnya tingkat aktivitas fisik di kalangan anak-anak dan remaja (Almaqawi & Albarqi, 2022). Kenyamanan dan hiburan yang disediakan oleh teknologi juga sering kali menyebabkan periode tidak aktif yang lama, yang berkontribusi pada gaya hidup sedenter di kalangan remaja (Pop, 2016). Perilaku sedenter ini sering dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis dan obesitas sehingga ini seharusnya menjadi topik yang harus diperhatikan pada konteks anak-anak, remaja, dan anak muda.

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu (Maddux, 2016) dan merupakan konstruksi kunci dalam beberapa teori yang populer dalam psikologi kesehatan, misalnya teori kognitif sosial, teori motivasi perlindungan, dan teori perilaku terencana (Schunk & DiBenedetto, 2016). Self-efficacy telah secara konsisten terbukti menjadi prediktor dan faktor penyebab bertahannya perilaku aktivitas fisik pada orang dewasa yang sehat (Warner et al., 2014). Bukti eksperimental selanjutnya menunjukkan bahwa self-efficacy menjadi mediator efek

intervensi pada perilaku aktivitas fisik yang diukur secara objektif (Darker et al., 2010).

Self-efficacy aktivitas fisik didefinisikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik meskipun ada tantangan. Pada remaja, self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan akan kemampuan seseorang untuk memilih dan terlibat dalam aktivitas fisik, yang sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan sehat seumur hidup (Voskuil & Robbins, 2015). Self-efficacy aktivitas fisik adalah penentu penting keterlibatan aktivitas fisik dan terkait dengan peningkatan hasil kesehatan, seperti berkurangnya risiko penyakit kronis (Robinson et al., 2024). Self-efficacy aktivitas fisik juga ditemukan berfungsi sebagai mediator dalam berbagai intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik (Dineen et al., 2021; Iwasaki et al., 2017).

Self-efficacy aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendorong aktivitas fisik. Self-efficacy aktivitas fisik bertindak memediasi berbagai faktor psikologis dan fisik, meningkatkan kemungkinan untuk terlibat dalam dan mempertahankan aktivitas fisik. Hubungan ini terbukti di berbagai populasi dan kondisi kesehatan. Self-efficacy aktivitas fisik diungkapkan berkorelasi positif dengan peningkatan tingkat aktivitas fisik (Herzog-Krzywoszanska et al., 2023). Self-efficacy juga berperan dalam meningkatkan ketahanan terhadap stres, dengan self-efficacy yang lebih tinggi dikaitkan dengan manajemen stres dan hasil kesehatan mental yang lebih baik (Neumann et al., 2022). Dalam konteks perubahan perilaku, self-efficacy memengaruhi transisi antara berbagai kondisi aktivitas fisik, seperti beralih dari kondisi kurang aktif ke kondisi aktif, khususnya dalam intervensi penurunan berat badan (Robertson et al., 2020). Pada anak-anak, self-efficacy dikaitkan dengan peningkatan kesenangan dan keterlibatan dalam aktivitas fisik, yang dapat menghasilkan manfaat kesehatan jangka panjang (Vitali et al., 2019).

Keuntungan self-efficacy aktivitas fisik yang telah dibahas sebelumnya menunjukkan urgensi dan perlunya perhatian semua pihak terkait untuk berfokus pada salah satunya kelompok anak muda. Namun literatur yang bisa memberikan gambaran terkait kondisi self-efficacy aktivitas fisik kelompok anak muda di Indonesia masih kurang sehingga ini menjadi latar belakang penelitian ini. Penelitian ini bertujuan mengungkap gambaran kondisi self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia. Hal ini dirasa penting mengingat mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia anak muda yang juga terpapar penggunaan 'screen-time' yang berlebihan sehingga rentan memiliki gaya hidup sedenter yang sebenarnya juga telah diperburuk sebelumnya dengan adanya pandemi Covid-19 (Wells et al., 2017).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey cross-sectional. Partisipan merupakan 281 mahasiswa pada salah satu universitas negeri di Indonesia dengan rentang usia 17-23 tahun (laki-laki 208 orang dan perempuan 73 orang). Teknik multistage sampling digunakan karena jumlah populasi mahasiswa dalam satu fakultas sangat banyak. Populasi terlebih dahulu dibagi berdasarkan program studi dan sampel kelas ditarik secara acak sederhana. Sampel kelas ditetapkan sebanyak minimal dua kelas setiap program studi secara purposive proporsional. Setelah itu sampel mahasiswa diambil minimal 20 orang setiap kelasnya yang ditarik secara acak sederhana.

Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner. Adapun kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang bersifat tertutup yang berbentuk pernyataan. Kuesioner yang digunakan adalah Sources of Self-Efficacy for Physical Activity yang dikembangkan oleh Warner et al. (2014) yang merupakan kuesioner untuk

mengukur keyakinan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Kuesioner ini mencakup enam dimensi sumber self-efficacy yaitu mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion by others, self-persuasion, negative affective states, dan positif affective states. Terdapat 18 butir pernyataan dalam kuesioner ini. Skala penilaian pada skala ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat pilihan respon yaitu tidak pernah, jarang, sering, dan sangat sering. Penskoran item dimulai dari skor 1 pada respon TP sampai pada skor 4 pada respon SS. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis perbandingan. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran umum self-efficacy mahasiswa. Data selanjutnya digambarkan ke dalam grafik. Untuk melihat perbedaan faktor gender dalam mempengaruhi self-efficacy, digunakan analisis perbandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum data hasil penelitian dianalisis, terlebih dahulu ditentukan kriteria tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa. Tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar & Psikologi, 2012). Kriteria tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa dibagi menjadi empat kategori tingkatan, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Hasil analisis deskriptif (gambaran umum) data self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data deskriptif self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
<i>Self-efficacy aktivitas fisik</i>	281	15220	54,16	8,713	45	26	71

Tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat skor rata-rata self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa sebesar 54,16 dan berada pada kategori tinggi. Selanjutnya data dianalisis berdasarkan frekuensi. Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh nilai self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 32,02%, kategori tinggi sebesar 56,23%, kategori rendah sebesar 8,19%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,56%. Berikut grafik tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa.



Gambar 1. Grafik kategorisasi data self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa

Pada grafik terlihat bahwa kriteria tinggi adalah kriteria self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa yang paling dominan yaitu dengan prosentase sebesar 56,23% atau lebih dari setengah dari responden penelitian. Selanjutnya data hasil penelitian self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa dianalisis berdasarkan gender.

Tabel 2. Data analisis self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan gender

	N	Mean	Stdv	df	Sig (2-tailed)
<i>Laki-laki</i>	208	54,35	9,036	279	0,554
<i>Perempuan</i>	73	53,64	7,754		

Pada tabel 2, terlihat bahwa skor rata-rata laki-laki lebih tinggi daripada skor rata-rata perempuan. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis uji perbandingan data self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan gender, meskipun skor laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, terlihat bahwa tidak ditemukan perbedaan skor yang signifikan dari kedua gender dengan nilai signifikansi 0,554.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini tentunya merupakan keuntungan karena self-efficacy aktivitas fisik yang lebih tinggi mengarah pada keterlibatan yang lebih besar dalam aktivitas fisik, karena individu merasa lebih percaya diri dalam mengatasi hambatan untuk berolahraga (Herzog-Krzywoszanska et al., 2023; Robertson et al., 2020).

Self-efficacy yang tinggi dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci yang berakar pada teori kognitif sosial. Faktor-faktor ini meliputi pengalaman penguasaan, pengalaman tidak langsung, persuasi sosial, dan kondisi fisiologis dan afektif. Masing-masing elemen ini berkontribusi pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk terlibat dan mempertahankan aktivitas fisik dengan sukses, bahkan saat menghadapi rintangan.

Pengalaman penguasaan dianggap sebagai sumber self-efficacy yang paling berpengaruh. Pengalaman ini melibatkan keberhasilan pribadi dalam melakukan tugas, yang memperkuat keyakinan terhadap kemampuan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman penguasaan memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat self-efficacy (Kleppang et al., 2023). Pengalaman penguasaan dapat dimiliki oleh para mahasiswa dari berbagai kegiatan misalnya keterlibatan mereka dalam berbagai macam aktivitas olahraga rekreatif, pola hidup yang dapat dipengaruhi oleh trend olahraga dan akses informasi dan panduan berupa video di internet, hingga pada pengalaman masa lalu mereka saat belajar pendidikan jasmani di sekolah.

Faktor pengalaman tidak langsung dengan melihat orang lain berhasil terlibat dalam aktivitas fisik juga dapat meningkatkan self-efficacy seseorang. Hal ini khususnya efektif ketika pengamat menganggap model tersebut mirip dengan dirinya. Pengalaman tidak langsung memberikan titik acuan bagi individu, membantu mereka memvisualisasikan keberhasilan dan membangun kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka sendiri (Byars-Winston et al., 2017). Mengamati model yang mendemonstrasikan usaha yang berhasil juga ditemukan meningkatkan keyakinan diri dalam mempraktikkan tugs gerak (Hakim et al., 2023). Tren olahraga pasca pandemi bisa dikatakan meningkat dengan masifnya postingan aktivitas olahraga masyarakat di sosial media saat ini. Hal ini dapat memengaruhi self-efficacy mahasiswa dengan melihat teman sebaya mereka sukses terlibat dalam aktivitas fisik.

Persuasi sosial melibatkan dorongan dan dukungan verbal dari orang lain, yang dapat berdampak signifikan terhadap self-efficacy. Dorongan dari rekan, keluarga, atau pelatih dapat memotivasi individu untuk mengatasi hambatan dan bertahan dalam

rutinitas aktivitas fisik mereka (Laird 2016). Dorongan sosial juga dapat berasal dari perkembangan sosial media dan pergaulan anak muda. Hal ini tentunya memungkinkan untuk menjadi faktor utama tingginya self-efficacy mahasiswa saat ini.

Faktor keempat adalah kondisi fisiologis dan afektif. Persepsi individu terhadap keadaan fisiologis dan emosional mereka dapat memengaruhi self-efficacy mereka. Mengurangi keadaan afektif negatif, seperti kecemasan atau stres yang terkait dengan aktivitas fisik, dapat meningkatkan self-efficacy dan mendorong olahraga teratur (Warner et al., 2014). Berbagai faktor yang telah dibahas dapat menjadi pendukung utama tingginya skor self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa.

Hasil analisis data berdasarkan gender menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan self-efficacy aktivitas fisik antara partisipan pria dan wanita. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkap tidak adanya perbedaan signifikan self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa pria dan wanita (Elliott et al., 2024). Namun secara umum hasil penelitian terkait self-efficacy aktivitas fisik berdasarkan gender cukup beragam. Beberapa penelitian sebelumnya mengungkap bahwa norma gender dan ekspektasi masyarakat berkontribusi pada perbedaan ini. Misalnya, peran gender tradisional dapat menghambat perempuan untuk terlibat dalam jenis aktivitas fisik tertentu, sehingga memengaruhi self-efficacy mereka (Cox et al., 2022). Studi lain juga menunjukkan bahwa pria melaporkan self-efficacy yang lebih tinggi untuk aktivitas fisik dibandingkan dengan wanita (Edwards & Sackett, 2016). Oleh karena itu penelitian berdasarkan faktor gender perlu untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang dapat memengaruhi self-efficacy aktivitas fisik.

Hasil skor self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa pada penelitian ini belum menjadi jaminan generalisasi yang lebih luas. Penelitian ini masih terbatas pada kelompok yang homogen dalam satu lingkungan. Bagaimanapun, self-efficacy juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun faktor-faktor ini penting dalam meningkatkan self-efficacy untuk aktivitas fisik, penting untuk mempertimbangkan perbedaan individu dan variabel kontekstual yang dapat memengaruhi dampaknya. Misalnya, faktor budaya, lingkungan, dan pribadi dapat memoderasi pengaruh sumber-sumber ini terhadap self-efficacy. Selain itu, meskipun self-efficacy merupakan prediktor kuat aktivitas fisik, self-efficacy bukanlah satu-satunya penentu, dan faktor psikologis dan sosial lainnya juga berperan dalam memengaruhi perilaku. Oleh karena itu penelitian yang menggali lebih dalam interaksi antara elemen-elemen ini diperlukan agar dapat menghasilkan strategi yang lebih efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan anak muda.

Pada akhirnya, bukti empiris menunjukkan bahwa meskipun manfaat aktivitas fisik diakui, tingkat global tetap stabil selama 15 tahun terakhir (Milton et al., 2019). Ini menunjukkan masih ada kekosongan yang harus diisi oleh para akademisi serta praktisi dalam bidang aktivitas fisik. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengkampanyekan aktivitas fisik. Namun memahami berbagai hambatan dan sifat multifaktorial dari ketidakaktifan dapat memandu penerapan intervensi yang lebih efektif (Alhroub et al., 2024). Menekankan berbagai manfaat di luar kesehatan, dan menyesuaikan strategi dengan konteks yang berbeda mungkin akan dapat meningkatkan tingkat aktivitas global dan mengurangi beban penyakit tidak menular secara lebih efektif.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hasil uji perbandingan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor mahasiswa laki-laki dan perempuan.

REFERENSI

- Alhroub, N., Al-Sarairhe, I., Awamleh, R. Al, Ayasreh, I., Alkhawaldeh, A., ALBashtawy, M., Oweidat, I. A., ALBashtawy, S., Ayed, A., & ALBashtawy, Z. (2024). Physical Activity Barriers Among Adolescents in Jordan: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, *10*, 23779608241272690.
- Almaqawi, A., & Albarqi, M. (2022). The effects of technology use on children's physical activity: a cross-sectional study in the Eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, *15*(10), 1240.
- Azwar, S., & Psikologi, P. S. (2012). Edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Byars-Winston, A., Diestelmann, J., Savoy, J. N., & Hoyt, W. T. (2017). Unique effects and moderators of effects of sources on self-efficacy: A model-based meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, *64*(6), 645.
- Cox, M., Joseph, T., Powers, L., & Wilson, N. (2022). Exploring The Relationships Between Gender Norms, Self-efficacy And Physical Activity In Young Women: 478. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *54*(9S), 117.
- Darker, C. D., French, D. P., Eves, F. F., & Sniehotta, F. F. (2010). An intervention to promote walking amongst the general population based on an 'extended' theory of planned behaviour: a waiting list randomised controlled trial. *Psychology and Health*, *25*(1), 71–88.
- Dineen, T. E., Locke, S. R., Cranston, K. D., Beauchamp, M. R., & Jung, M. E. (2021). Self-regulatory efficacy and long-term physical activity engagement: Examining mediators from a randomized trial. *Psychology of Sport and Exercise*, *56*, 102001.
- 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.
- Elliott, L. D., Tran, B., Dzieniszewski, E., Duffey, M., Wilson, O. W. A., & Bopp, M. (2024). Differences in United States college student physical activity and exercise self-efficacy based on gender and race/ethnicity. *Journal of American College Health*, *72*(6), 1678–1683.
- García-Pérez-de-Sevilla, G., & Sánchez-Pinto, B. (2022). Physical inactivity and chronic disease. *Nutrition Today*, *57*(5), 252–257.
- 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 & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35.
- Hakim, H. (2023). Improving student's self-efficacy through inquiry learning model and modeling in physical education. *Cakrawala Pendidikan (Jurnal Pendidikan Ilmiah)*, *42*(2), 483–492.
- Herzog-Krzywoszanska, R., Potoczny, W., & Krzywoszanski, L. (2023). Self-control and self-efficacy positively influence physical activity levels. *EUROPEAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*, *33*, I88–I88.
- Iwasaki, Y., Honda, S., Kaneko, S., Kurishima, K., Honda, A., Kakinuma, A., & Jahng, D. (2017). Exercise self-efficacy as a mediator between goal-setting and physical activity: developing the workplace as a setting for promoting physical activity. *Safety and Health at Work*, *8*(1), 94–98.
- Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I.-M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-

- income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2), 101–106.
- Kleppang, A. L., Steigen, A. M., & Finbråten, H. S. (2023). Explaining variance in self-efficacy among adolescents: the association between mastery experiences, social support, and self-efficacy. *BMC Public Health*, 23(1), 1665.
- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and intrapersonal expectancies* (pp. 41–46). Routledge.
- Martínez-Vizcaíno, V., Fernández-Rodríguez, R., Reina-Gutiérrez, S., Rodríguez-Gutiérrez, E., Garrido-Miguel, M., Núñez de Arenas-Arroyo, S., & Torres-Costoso, A. (2024). Physical activity is associated with lower mortality in adults with obesity: a systematic review with meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1867.
- Milton, K., Kelly, P., & Richards, J. (2019). Pragmatic Evaluation in Physical Activity and Health—Global capacity building courses. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 8(1), 182–185.
- Momenabadi, V., Goodarzi, E., Seraji, M., Naghibzadeh-Tahami, A., Beiranvand, R., Nejadi Sadeghi, E., Zahmatkeshan, M., Moayed, L., & Khazaei, Z. (2020). Insufficient Physical Activity Among Adults and Human Development Index: A Global Study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 22(7), 10.
- Moreno-Llamas, A., García-Mayor, J., & De la Cruz-Sánchez, E. (2023). Urban–rural differences in perceived environmental opportunities for physical activity: a 2002–2017 time-trend analysis in Europe. *Health Promotion International*, 38(4), daad087.
- Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., & Lieb, K. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1–14.
- Pop, C. L. (2016). Physical and health education facing the technology challenge. *Физическое Воспитание Студентов*, 2, 45–50.
- Robertson, M. C., Green, C. E., Liao, Y., Durand, C. P., & Basen-Engquist, K. M. (2020). Self-efficacy and physical activity in overweight and obese adults participating in a worksite weight loss intervention: multistate modeling of wearable device data. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 29(4), 769–776.
- Robinson, S. A., Bamonti, P. M., Wan, E. S., & Moy, M. L. (2024). Change in self-efficacy mediates the effect of a physical activity intervention in COPD. *ERJ Open Research*.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2016). Self-efficacy theory in education. In *Handbook of motivation at school* (pp. 34–54). Routledge.
- Sharma, D., Goel, N. K., Kaur, R., Khosla, N., & Shekam, M. (2022). Prevalence and predictors of physical inactivity among adults—a cross-sectional study. *Indian Journal of Community Medicine*, 47(1), 130–132.
- Vitali, F., Robazza, C., Bortoli, L., Bertinato, L., Schena, F., & Lanza, M. (2019). Enhancing fitness, enjoyment, and physical self-efficacy in primary school children: a DEDIPAC naturalistic study. *PeerJ*, 7, e6436.
- Voskuil, V. R., & Robbins, L. B. (2015). Youth physical activity self-efficacy: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 71(9), 2002–2019.
- Warner, L. M., Schüz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology*, 33(11), 1298.
- Wells, L., Nermo, M., & Östberg, V. (2017). Physical inactivity from adolescence to young adulthood: the relevance of various dimensions of inequality in a Swedish longitudinal sample. *Health Education & Behavior*, 44(3), 376–384.