

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Latihan Fisik Remaja pada Situasi Pandemi COVID-19 di Kabupaten Banyumas = Relation between Self-Efficacy and Social Support with Adolescent Physical Exercise during the COVID-19 Pandemic in Banyumas

Yolinda Suciliyana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920555872&lokasi=lokal>

Abstrak

Wabah Coronavirus disease-19 (COVID-19) mengharuskan pemerintah membuat kebijakan bahwa semua kegiatan termasuk pembelajaran dilakukan secara daring. Kebijakan tersebut akhirnya mengharuskan untuk tinggal dirumah yang dimungkinkan dapat mengurangi latihan fisik pada semua orang tak terkecuali pada remaja. Latihan fisik pada remaja berkorelasi dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri dan niat tergantung pada seberapa banyak dukungan yang diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan latihan fisik remaja pada situasi pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan desain cross sectional pada 384 remaja di Kabupaten Banyumas. Sampel sekolah diperoleh dengan metode probability sampling dengan cara cluster sampling. Hasil analisis Chi Square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial (keluarga dan teman) dengan latihan fisik (p value=0,001 dengan OR: 2,091; p value=0,003 dengan OR: 1,892 dan p value=0,001 dengan OR: 2,052). Hasil analisis multivariat dengan regresi logistik berganda diperoleh bahwa efikasi diri menjadi faktor yang paling berhubungan dengan latihan fisik (OR: 1.791) setelah dikontrol oleh variabel lain (dukungan keluarga, dukungan teman, dan usia). Remaja yang memiliki efikasi diri tinggi dan dukungan sosial (keluarga dan teman) yang tinggi cenderung lebih aktif melakukan latihan fisik. Efikasi diri sebagai faktor dominan yang paling berhubungan dengan latihan fisik remaja pada situasi pandemi COVID-19. Remaja yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif melakukan latihan fisik daripada remaja yang memiliki efikasi diri yang rendah. Penelitian ini merekomendasikan program self-efficacy: enhancement melalui teach: group untuk meningkatkan efikasi diri remaja dan dukungan sosial sebagai upaya meningkatkan latihan fisik remaja pada situasi pandemi COVID-19.

.....The outbreak of the Coronavirus disease-19 (COVID-19) requires the government to make a policy that all activities including learning are carried out online. The policy finally requires staying at home which is possible to reduce physical exercise for everyone, including teenagers. Physical exercise in adolescents is correlated with a high level of self-efficacy. Self-efficacy and intention depend on how much support is received. This study aims to determine the relation between self-efficacy and social support with adolescent physical exercise during the COVID-19 pandemic. The study used a cross sectional design on 384 adolescent in Banyumas. The result of Chi Square analysis showed that there was a significant relationship between self-efficacy and social support (family and friends) with physical exercise (p value=0,001 with OR: 2,091; p value=0,003 with OR: 1,892 dan p value=0,001 with OR: 2,052). The result of multivariate analysis with binary logistic regression showed that self-efficacy is the most related factor with physical exercise (OR: 1,791) after being controlled by other variables (family support, friend support, and age). Adolescents who have high self-efficacy and high social support (family and friends) tend to be more active in physical exercise. Self-efficacy as the dominant factor most related to adolescents physical exercise in the COVID-19 pandemic situation. Adolescents who have high self-efficacy tend to be more active in doing

physical exercise than adolescents who have low self-efficacy. This study recommends a self-efficacy: enhancement program through teach: group to increase adolescents physical exercise in the COVID-19 pandemic situation.