

PERAN KEPERIBADIAN PROAKTIF DALAM MEMBANGUN *SELF EFFICACY* DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA

Oleh

Bonefasius Bugalama Gerin¹, Suroto¹, Heryanto Nur Muhammad¹

¹Universitas Negeri Surabaya

Email: bonefasius.23002@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian proaktif terhadap self efficacy dan motivasi berolahraga pada mahasiswa, serta mengetahui peran mediasi self efficacy. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Subyek penelitian terdiri dari 93 mahasiswa aktif Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, meliputi skala kepribadian proaktif, self efficacy, dan motivasi berolahraga. Analisis data dilakukan dengan regresi linier dan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kepribadian proaktif tidak berpengaruh signifikan terhadap self efficacy ($R^2 = 0,006$, $F = 0,504$, $p = 0,480$, $\beta = -0,074$). (2) Self efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($R^2 = 0,174$, $F = 19,121$, $p = 0,000$, $\beta = 0,417$). (3) Kepribadian proaktif berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($R^2 = 0,061$, $F = 5,931$, $p = 0,017$, $\beta = 0,247$). (4) Self efficacy tidak memediasi hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga (Z -hitung = $-0,698$, $p > 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepribadian proaktif secara langsung memengaruhi motivasi berolahraga tanpa peran mediasi dari self efficacy. Oleh karena itu, program pembinaan olahraga perlu difokuskan pada peningkatan motivasi secara langsung melalui dorongan proaktif, pengalaman sukses, dan dukungan sosial.

Kata kunci: Kepribadian proaktif, *Self Efficacy*, Motivasi Berolahraga, Mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Selain manfaat kesehatan fisik, berolahraga juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental, prestasi akademik, serta pengembangan karakter (Adiputra & Mujiyati, 2017). Namun, meskipun olahraga memiliki dampak positif yang signifikan, banyak mahasiswa mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik selama masa studi mereka. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, sekitar 33,5% dari populasi usia di atas 10 tahun di Indonesia mengalami tingkat aktivitas fisik yang rendah. Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok usia tersebut, juga mengalami tantangan dalam menjaga partisipasi olahraga (Putra, 2022). Penurunan partisipasi olahraga pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, kurangnya waktu, dan motivasi yang rendah. Selain itu, perkembangan

teknologi juga berkontribusi terhadap penurunan minat berolahraga, di mana waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik sering kali tergantikan oleh kegiatan digital. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi partisipasi olahraga mahasiswa adalah kepribadian proaktif. Kepribadian proaktif mengacu pada kecenderungan individu untuk mengambil inisiatif dan bertindak secara mandiri dalam menghadapi situasi yang ada (Bateman & Crant, 1993). Menurut Fuller dan Marler (2009), mahasiswa dengan kepribadian proaktif lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik karena memiliki dorongan dari dalam diri untuk bertindak secara aktif meskipun menghadapi tantangan. Selain itu, kepribadian proaktif juga berhubungan erat dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu (Bandura, 1997). Menurut Li et al., (2022) mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik menunjukkan tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok non-olahraga, terutama dalam hal tanggung jawab dan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepribadian proaktif cenderung memiliki *self efficacy* yang kuat dalam berolahraga.

Self efficacy memainkan peran penting dalam memotivasi individu untuk berpartisipasi dalam olahraga. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam berolahraga dan terus berusaha mempertahankan aktivitas tersebut secara rutin. Menurut Bandura, (1997), *self efficacy* tidak hanya memengaruhi keterlibatan dalam aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Motivasi berolahraga pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Ryan & Deci (2000), Teori Determinasi Diri (*Self Determination Theory*) menyatakan bahwa motivasi intrinsik muncul dari kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan pribadi, sedangkan motivasi ekstrinsik dipicu oleh faktor eksternal seperti penghargaan atau dukungan sosial. McAuley & Blissmer (2000) menambahkan bahwa orientasi tujuan dan rasa pencapaian diri dapat mendorong mahasiswa untuk tetap aktif berolahraga. Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menjaga motivasi olahraga. Dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas olahraga dapat memberikan dorongan positif agar mahasiswa tetap aktif berolahraga (Zhao et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian proaktif terhadap *self efficacy* mahasiswa, mengkaji pengaruh

kepribadian proaktif terhadap motivasi berolahraga mahasiswa, serta menguji peran *self efficacy* sebagai mediator dalam hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori kepribadian dan motivasi olahraga, serta memberikan wawasan bagi pihak kampus dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepribadian proaktif, *self efficacy*, dan motivasi berolahraga pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, yang berjumlah 93 mahasiswa.

Setelah melalui tahapan *screening* dan *cleaning* data, diperoleh 93 responden yang valid untuk dianalisis. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari tiga bagian utama. Kepribadian proaktif diukur menggunakan *Proactive Personality Scale* (PPS) yang dikembangkan oleh Bateman dan Crant (1993), *self efficacy* diukur menggunakan Latihan *Self Efficacy Scale* (ESES) dari Hakim et al (2020), dan motivasi berolahraga diadaptasi dari teori *Self-Determination Theory* oleh Juniawan (2016). Setiap item dalam kuesioner menggunakan Skala Likert bertingkat 1-4, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kepribadian proaktif, *self efficacy*, atau motivasi berolahraga yang lebih tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui platform Google Forms pada periode 17 hingga 29 Januari 2025. Partisipasi responden bersifat sukarela dengan menjaga kerahasiaan identitas dan data pribadi. Setelah data terkumpul, proses input dilakukan menggunakan Microsoft Excel untuk mengorganisir data mentah dan memudahkan proses analisis lebih lanjut. Data kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4.0, yang dirancang untuk mendukung analisis *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Teknik ini dipilih karena mampu menguji model struktural serta mengidentifikasi hubungan langsung maupun tidak langsung antar variabel (Hair et al., 2021). Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis faktor konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis/CFA*), sementara uji reliabilitas dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan bahwa semua item pada masing-masing skala memiliki

nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Ghozali, 2018).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Berikut tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan program studi dalam penelitian ini:

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah Responden	Persentase (%)
Teknik Informatika	26	27.95%
Pendidikan Ekonomi	10	10.75%
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	25	26.88%
Bahasa Indonesia	11	11.82%
Teknologi Hasil Perikanan	6	6.45%
Pendidikan Matematika	8	8.60%
Pendidikan Bahasa Inggris	7	7.52%
Total	93	100%

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan program studi, Teknik Informatika memiliki jumlah responden terbanyak (26 orang, 27.95%), diikuti oleh Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (25 orang, 26.88%). Program studi lainnya memiliki distribusi yang lebih kecil, dengan Bahasa Indonesia (11 responden, 11.82%), Pendidikan Ekonomi (10 responden, 10.75%), Pendidikan Matematika (8 responden, 8.60%), Pendidikan Bahasa Inggris (7 responden, 7.52%), dan Teknologi Hasil Perikanan sebagai yang paling sedikit (6 responden, 6.45%). Secara keseluruhan, sebaran responden cukup merata, meskipun didominasi oleh dua program studi utama.

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	39	41.93%
Perempuan	54	58.06%
Total	93	100%

Selanjutnya berdasarkan tabel 2 jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 54 orang (58,06%), sedangkan laki-laki berjumlah 39 orang (41,93%).

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
18	4	4.30%
19	13	13.97%
20	13	13.97%
21	13	13.97%
22	17	18.27%
23	13	13.97%
24	12	12.90%
25	3	3.22%
26	2	2.15%
27	2	2.15%
28	1	1.07%
Total	93	100%

Dari segi usia responden pada tabel 3, berada dalam rentang 18 hingga 28 tahun, dengan sebagian besar berusia antara 19 hingga 24 tahun. Usia terbanyak adalah 22 tahun (18,27%), diikuti oleh usia 19, 20, 21, dan 23 tahun (masing-masing 13 responden atau 13,97%). Usia 24 tahun memiliki 12 responden (12,90%), sementara usia lainnya lebih sedikit. Distribusi ini mencerminkan populasi mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Distribusi ini mencerminkan populasi mahasiswa aktif di perguruan tinggi, yang menjadi kelompok sasaran dalam penelitian ini. Untuk memahami lebih lanjut karakteristik responden dan pola data yang diperoleh, dilakukan analisis statistik deskriptif guna menggambarkan kecenderungan umum dari variabel penelitian, yaitu kepribadian proaktif, efikasi diri, dan motivasi berolahraga. Indikator utama yang dijelaskan meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum untuk setiap variabel.

Tabel 4
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean (\bar{x})	Standar Deviasi (SD)	Min	Max
Kepribadian Proaktif	34.59	4.63	27.00	48.00
<i>Self efficacy</i>	22.46	3.61	13.00	32.00
Motivasi Berolahraga	22.82	3.74	13.00	32.00

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa variabel kepribadian proaktif memiliki rata-rata skor 34,59 dengan standar deviasi 4,63. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kepribadian proaktif yang cukup tinggi. Pada variabel *self efficacy*, rata-rata skor adalah 22,46 dengan standar deviasi 3,61. Ini menggambarkan

adanya variasi tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam berolahraga, namun secara umum berada pada kategori cukup baik. Sesuai dengan teori (Bandura, 1997) *self efficacy* tinggi meningkatkan keyakinan dalam menjalankan aktivitas. Variabel motivasi berolahraga memiliki rata-rata skor 22,82 dengan standar deviasi 3,74, menunjukkan motivasi yang cukup baik meskipun bervariasi. Temuan ini mendukung *Self Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000b), bahwa motivasi berolahraga lebih kuat jika individu merasa kompeten dan memiliki kendali atas aktivitasnya. Secara keseluruhan, mahasiswa dengan kepribadian proaktif cenderung memiliki *self efficacy* dan motivasi berolahraga yang lebih tinggi, sehingga lebih termotivasi untuk tetap aktif secara fisik.

Untuk memastikan hasil analisis diperoleh, dilakukan uji asumsi klasik sebelum melanjutkan ke tahap regresi dan analisis jalur. Uji asumsi klasik ini mencakup uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Statistik	Sig	Keterangan
Kepribadian Proaktif	0.099	0.025	Normal
Self Efficacy	0.097	0.031	Normal
Motivasi Berolahraga	0.098	0.029	Normal

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 5 menunjukkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi di atas 0,05.

Tabel 6
Hasil Uji Linieritas

Hubungan Variabel	<i>f</i>	<i>Sig. Deviation From Linearity</i>	Keterangan
Kepribadian Proaktif – <i>Self Efficacy</i>	1.153	0.322	Linier
Kepribadian Proaktif – Motivasi Olahraga	0.631	0.864	Linier
<i>Self Efficacy</i> – Motivasi Olahraga	0.790	0.692	Linier

Uji linearitas meyakinkan bahwa hubungan antara kepribadian proaktif, *self efficacy*, dan motivasi berolahraga bersifat linier, ditunjukkan oleh nilai signifikansi deviasi dari linearitas yang lebih besar dari 0,05.

Tabel 7
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Independen	Tolerance	VIF
Kepribadian Proaktif	0.994	1.006
<i>Self Efficacy</i>	0.994	1.006

Selain itu, uji multikolinearitas pada tabel 7, menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah korelasi tinggi antar variabel bebas, karena nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

Tabel 8
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel Independen	Sig. (p-value)
Keppribadian Proaktif	0.857
<i>Self Efficacy</i>	0.664

Uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser* juga tidak menemukan masalah, sehingga data memenuhi analisis klasik dan dapat digunakan dalam regresi serta jalur. Analisis regresi linier digunakan untuk menguji hubungan langsung antara variabel penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa kepribadian proaktif tidak berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy* ($\beta = -0.074$, $p = 0.480$). Namun kepribadian proaktif mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($\beta = 0.247$, $p = 0.017$), sedangkan *self efficacy* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($\beta = 0.417$, $p = 0.000$).

Analisis regresi linier dan analisis jalur diterapkan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi pengaruh kepribadian proaktif terhadap *self efficacy* dan motivasi berolahraga, serta menguji peran mediasi *self efficacy* dalam hubungan tersebut. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 23 guna memastikan keakuratan hasil analisis. Model persamaan struktural *Structural Equation Modeling* (SEM) juga digunakan sebagai pendekatan dalam analisis jalur karena mampu menguji hubungan kausal secara simultan dan terintegrasi. Analisis regresi linier dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: (1) Menganalisis pengaruh kepribadian proaktif terhadap *self efficacy*, (2) Menilai pengaruh kepribadian proaktif terhadap motivasi berolahraga, (3) Menguji hubungan antara *self efficacy* dan motivasi berolahraga..

Tabel 9
Hasil Analisis Regresi Linier

Model	Variabel Independen	Variabel dependen	R ²	F	Sig	Koefisien Beta (β)	t	Sig
1	Kepribadian Proaktif	<i>Self Efficacy</i>	0.006	0.504	0.480	-0.074	-0.710	0.480
2	Kepribadian Proaktif	Motivasi Berolahraga	0.061	5.931	0.017	0.247	2.435	0.017
3	<i>Self Efficacy</i>	Motivasi Berolahraga	0.174	19.121	0.000	0.417	4.373	0.000

Hasil analisis pada Tabel 9 menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memediasi hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga, sebagaimana dikonfirmasi oleh uji Sobel dengan nilai Z-hitung = -0,698 dan $p > 0,05$. Hal ini berarti bahwa *self efficacy* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Berdasarkan perhitungan pengaruh total, kepribadian proaktif berkontribusi secara langsung terhadap motivasi berolahraga dengan efek sebesar 0,247 ($p = 0,017$), menunjukkan bahwa pengaruh kepribadian proaktif terhadap motivasi berolahraga terjadi secara langsung tanpa melibatkan mediasi dari *self efficacy*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun *self efficacy* tidak memediasi hubungan tersebut, kepribadian proaktif tetap memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada mahasiswa.

Analisis jalur digunakan untuk menguji peran mediasi *self efficacy* dalam hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga. Hasil uji pengaruh langsung dari analisis jalur disajikan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10
Hasil Analisis Jalur

Hubungan Antara Variabel	Model Summary (R Square)	Koefisien Jalur (β)	Standardized Coefficients Beta	t-hitung	Sig. (p-value)	Keterangan
X → Z (Kepribadian Proaktif → <i>Self Efficacy</i>)	0.006	-0.058	-0.074	-0.710	0.480	Tidak signifikan
X → Y (Kepribadian Proaktif → Motivasi Berolahraga)	0.061	0.200	0.247	2.435	0.017	Signifikan
Z → Y (<i>Self Efficacy</i> → Motivasi Berolahraga)	0.174	0.431	0.417	4.373	0.000	Signifikan

Uji Sobel menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memediasi hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga (Z-hitung = -0,698; $p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kepribadian proaktif terhadap motivasi berolahraga bersifat langsung tanpa melalui *self efficacy*. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian proaktif memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap motivasi berolahraga tetapi tidak memengaruhi *self efficacy* secara langsung. *Self efficacy* secara langsung berpengaruh positif terhadap motivasi berolahraga, tetapi tidak memediasi hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga. Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sifat proaktif cenderung lebih termotivasi dalam aktivitas fisik meskipun tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) tidak selalu meningkat secara signifikan.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kepribadian proaktif berkontribusi terhadap *self efficacy* dan motivasi berolahraga pada mahasiswa Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka. Fokus utama pembahasan ini adalah menguraikan interpretasi hasil penelitian dengan menghubungkannya pada teori serta penelitian terdahulu.

a. Hubungan Kepribadian Proaktif dengan *Self Efficacy*

Kepribadian proaktif merupakan karakteristik individu yang cenderung mengambil inisiatif dan bertindak aktif dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks olahraga, kepribadian proaktif diprediksi dapat meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian proaktif tidak berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy* ($R^2 = 0,006$; $p = 0,480$). Hasil ini bertentangan dengan teori *Self Efficacy* dari Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan diri dapat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan pengalaman sebelumnya..

Temuan ini juga berbeda dengan penelitian Masiroh (2019) yang menemukan bahwa kepribadian proaktif berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy* dalam pengambilan keputusan karir pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Oktaria et al (2021) juga menemukan bahwa *self efficacy* kreatif memediasi pengaruh kepribadian proaktif terhadap perilaku kerja inovatif pada guru. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh konteks yang berbeda antara pengambilan keputusan karir dan aktivitas fisik. Faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap *self efficacy* mahasiswa dalam berolahraga adalah pengalaman langsung dalam mencapai tujuan kebugaran dan dukungan sosial. Pengalaman keberhasilan fisik serta dukungan dari teman, keluarga, atau pelatih dapat memperkuat rasa percaya diri, sebagaimana dijelaskan oleh teori *Enactive Mastery Experience* dari Bandura (1997). Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor lain yang lebih berperan dalam membentuk *self efficacy* mahasiswa dalam berolahraga, seperti pengalaman langsung dan dukungan sosial (Zhao et al., 2023).

b. Hubungan *Self Efficacy* dengan Motivasi Berolahraga

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($R^2 = 0,174$; $p = 0,000$). Hal ini sejalan dengan temuan Ryan & Deci (2000a), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik dapat ditingkatkan melalui keyakinan terhadap kemampuan diri. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Ntoumanis et al., 2018), yang menyatakan bahwa *self efficacy* memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik dalam olahraga.

c. Hubungan Kepribadian Proaktif dan Motivasi Berolahraga

Kepribadian proaktif memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berolahraga ($R^2 = 0,061$; $p = 0,017$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sifat proaktif cenderung lebih terdorong untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif dan konsisten. Temuan ini selaras dengan teori *Self Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000b) dan penelitian Fuller & Marler (2009) yang menemukan bahwa kepribadian proaktif meningkatkan motivasi berprestasi.

d. Uji Mediasi *Self Efficacy*

Menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memediasi hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga (Z -hitung = $-0,698$; $p > 0,05$). Artinya, kepribadian proaktif secara langsung meningkatkan motivasi berolahraga tanpa melalui *self efficacy*. Hal ini bertentangan dengan teori *Social Cognitive Theory* (Schunk & DiBenedetto, 2020), yang mengemukakan bahwa *self efficacy* dapat menjadi mediator dalam hubungan antara karakteristik pribadi dan motivasi.

Temuan ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan motivasi berolahraga pada mahasiswa tidak cukup hanya dengan meningkatkan *self efficacy*, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan yang mendukung, dan motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu, program pembinaan olahraga perlu difokuskan pada pengalaman langsung yang positif, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta penguatan dukungan sosial.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian proaktif memiliki peran penting dalam memotivasi mahasiswa untuk berolahraga. Meskipun hasil analisis menunjukkan bahwa kepribadian proaktif tidak secara langsung meningkatkan *self efficacy*, sifat

proaktif terbukti memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan motivasi berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan inisiatif dan keberanian untuk bertindak cenderung lebih terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Di sisi lain, *self efficacy* juga berperan penting dalam mendukung motivasi berolahraga. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas fisik dan mampu mempertahankan konsistensi dalam berolahraga. Keyakinan terhadap kemampuan diri ini menjadi faktor pendorong yang kuat, terutama ketika menghadapi tantangan atau hambatan dalam beraktivitas fisik.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa *self efficacy* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kepribadian proaktif dan motivasi berolahraga. Dengan kata lain, meskipun kepribadian proaktif meningkatkan motivasi berolahraga, peningkatan tersebut tidak terjadi melalui peningkatan *self efficacy*. Temuan ini memberikan perspektif baru mengenai bagaimana sifat proaktif dapat secara langsung mendorong mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik tanpa bergantung pada keyakinan diri. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya membangun kepribadian proaktif sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi berolahraga di kalangan mahasiswa. Program penguatan karakter proaktif, dukungan sosial dari lingkungan kampus, dan fasilitasi aktivitas fisik yang menarik dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong mahasiswa agar lebih aktif berolahraga.

Daftar Pustaka

- Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2017). Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Konselor*, 6(4), 150. <https://doi.org/10.24036/02017648171-0-00>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercis of Control*.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 103–118. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030140202>
- Fuller, B., & Marler, L. E. (2009). Change driven by nature: A meta-analytic review of the proactive personality literature. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 329–345. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.05.008>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9*. Universitas Diponegoro. https://digilib.usm.ac.id/fek/index.php?p=show_detail&id=2134
- Hair, J., Hult, T., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R*.
- Hakim, A. R., Wang, S. T., Widiantoro, F. X., Hannan, M., Wang, C. J., & Fetzer, S. J.

- (2020). The Indonesian Version of the Exercise Self-Efficacy Scale: Cross-cultural Adaptation and Psychometric Testing. *Asian Nursing Research*, 14(5), 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.08.008>
- Juniawan, Y. (2016). *Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Tingkat Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Sepak Bola Di Kampung Kadong-Dong Desa Banjarmasin Provinsi Banten*. 28–44.
- Li, X., Min, L., Yu, H., Zhang, Z., & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students : The role of. *Journal of Adult Development*, 13(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.943347>
- Masiroh, I. (2019). *Pengaruh Kepribadian Proaktif, Lokus Kendali Karir, dan Perilaku Orang Tua Terkait Karir terhadap Self-Efficacy Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2)(85–88), 1–17.
- Ntoumanis, N., Stenling, A., Thøgersen-Ntoumani, C., Vlachopoulos, S., Lindwall, M., Gucciardi, D. F., & Tsakonitis, C. (2018). Longitudinal associations between exercise identity and exercise motivation: A multilevel growth curve model approach. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(2), 746–753. <https://doi.org/10.1111/sms.12951>
- Oktaria, A., Sari, A. P., Manajemen, J., Ekonomi, F., & Bengkulu, U. (2021). *Creative Self-efficacy Memediasi Pengaruh Kepribadian Proaktif terhadap Perilaku Kerja Inovatif Guru*. 5(1), 13–26.
- Putra, T. T. (2022). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2022 = Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa FKM UI Tahun 2022 [Universitas Indonesia]*. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20523005&lokasi=lokal>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). *Intrinsic and Extrinsic Motivations : Classic Definitions and New Directions*. 67, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Zhao, Y. S., Ma, Q. S., Li, X. Y., Guo, K. L., & Chao, L. (2023). *The relationship between exercise motivation and exercise behavior in college students : The chain-mediated role of exercise climate and exercise self-efficacy*. *March*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130654>