



## Meningkatkan Motivasi Berolahraga pada Remaja dengan Pendekatan Bimbingan Konseling

**Rivan Saghita Pratama**

Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat e-mail: [rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id](mailto:rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id)

**Avrila Carissa Putri**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat e-mail: [avrilacarissaputri@students.unnes.ac.id](mailto:avrilacarissaputri@students.unnes.ac.id)

### Abstract

*The motivation for physical exercise among adolescents has become a significant issue, especially in the modern era where technological advancements tend to shift their attention from physical activities towards a more sedentary lifestyle. Many adolescents lack strong motivation to participate in sports, despite being aware of its health benefits. The potential of counseling to address this motivational problem is still underutilized. The problem statement of this study is how counseling can be used to enhance exercise motivation among adolescents by minimizing psychological, social, and environmental barriers. This research uses a qualitative method with a literature review approach. It is a descriptive exploratory study, focusing on analyzing theories and previous research related to adolescent exercise motivation and counseling interventions. Data were collected through the review of relevant academic sources from the past five years. The results show that the low exercise motivation among adolescents is influenced by factors such as technology, a lack of awareness of the long-term benefits of exercise, and psychological and social barriers. Counseling, particularly through Cognitive Behavioral Therapy (CBT), goal setting, and social support, has proven effective in enhancing exercise motivation. School counseling programs are also seen as crucial in creating an environment that supports adolescents' involvement in physical activities. Counseling plays a significant role in increasing adolescents' motivation to exercise. With the right approach and comprehensive support, counselors can help adolescents overcome motivational barriers and encourage their consistent participation in physical activities in a sustainable manner.*

**Keywords:** *Exercise Motivation, Adolescents, Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Social Support*

### Abstrak

*Motivasi berolahraga pada remaja menjadi masalah yang signifikan, terutama di era modern di mana kemajuan teknologi cenderung mengalihkan perhatian remaja dari aktivitas fisik menuju gaya hidup sedentari. Banyak remaja yang tidak memiliki dorongan kuat untuk berpartisipasi dalam olahraga, meskipun mereka menyadari manfaat kesehatannya. Potensi bimbingan konseling dalam mengatasi masalah motivasi ini masih kurang terimplementasi secara optimal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana bimbingan konseling dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi*



*berolahraga pada remaja dengan meminimalkan hambatan psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif eksploratif, dengan fokus pada analisis teori dan hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan motivasi olahraga pada remaja dan intervensi bimbingan konseling. Data dikumpulkan melalui penelaahan sumber-sumber literatur akademik yang relevan dalam lima tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya motivasi berolahraga pada remaja dipengaruhi oleh faktor teknologi, kurangnya kesadaran akan manfaat jangka panjang olahraga, serta hambatan psikologis dan sosial. Bimbingan konseling, khususnya melalui Konseling Kognitif-Perilaku (CBT), penetapan tujuan, dan dukungan sosial, terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi berolahraga. Program bimbingan konseling di sekolah juga dinilai sangat penting dalam membangun lingkungan yang mendukung keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik. Bimbingan konseling memiliki peran signifikan dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang komprehensif, konselor dapat membantu remaja mengatasi hambatan-hambatan motivasi dan mendorong partisipasi mereka dalam olahraga secara lebih konsisten dan berkelanjutan*

**Kata Kunci:** Motivasi Berolahraga, Remaja, Bimbingan Konseling, Konseling Kognitif-Perilaku, Dukungan Sosial

## **I. Pendahuluan**

Masa remaja merupakan fase krusial dalam siklus perkembangan manusia, di mana terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut (Gumantan & Mahfud, 2018), remaja tidak hanya menghadapi pertumbuhan fisik yang pesat tetapi juga perkembangan kognitif dan emosional yang kompleks. (Mahfud et al., 2020). Usia remaja adalah usia dimana bukan hanya mengalami pertumbuhan fisik juga mengalami perkembangan cara bersosial, daya fikir (kognitif) serta perubahan psikologik lainnya (Soetjiningsih, 2004). Masa remaja pada seseorang mulau mengalami perubahan fisik yang begitu pesat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan (Jannah, 2017). Perubahan yang berkaitan dengan perubahan fisik tersebut, salah satu bentuk tubuhu ideal dan wajah yang menarik merupakan hal yang diimpikan oleh semua orang (Rizki & Aguss, 2020).

Ditengah berbagai tantangan yang dialami pada masa remaja menjaga kesehatan fisik maupun kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas olahraga dapat menjadi aspek yang cukup penting dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan yang mendasar bagi manusia dan untuk mencapainya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan maupun kebugaran tidak dapat dicapai dalam waktu yang singkat, dibutuhkan konsistensi dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik (Muspita et al., 2018). Adapun berbagai manfaat yang dapat dialami dari berolahraga seperti dapat membantu menghindari penyakit seperti stroke, penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati serta mengurangi stress (Khairuddin, 2017).



Namun, meski terdapat berbagai manfaat baik yang akan diperoleh bila melakukan aktivitas olahraga, motivasi remaja untuk melakukannya sering kali terhambat oleh berbagai faktor seperti penggunaan gadget, kemalasan yang sering dialami oleh kebanyakan individu, dalam olahraga malas adalah hal yang paling sering ditemui, kemudian adapun kurangnya kesadaran (*awerness*) terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran, sama halnya dengan orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas hanya untuk berolahraga (Willa, 2021). Hambatan hambatan tersebut memerlukan adanya pendekatan yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan kebiasaan berolahraga yang positif dan berkelanjutan. Maka peran Bimbingan Konseling menjadi sangat diperlukan. Bimbingan dan konseling pada dasarnya memiliki tujuan yang sama dengan pelayanan pendidikan, yaitu menjabatani peserta didik untuk mencapai perkembangan diri yang optimal (Neva, M. N. A., & Irman, I. 2023).

Meskipun manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental remaja sudah banyak diketahui, motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik masih rendah di kalangan remaja. Berbagai faktor, seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, kurangnya kesadaran tentang pentingnya kebugaran jangka panjang, serta hambatan psikologis seperti kemalasan dan rasa rendah diri, sering kali menjadi penyebab utama rendahnya motivasi untuk berolahraga. Kendati program pendidikan jasmani di sekolah telah diterapkan, program-program ini belum mampu mengatasi tantangan motivasional yang lebih kompleks.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada upaya fisik semata tanpa memperhatikan pendekatan psikologis yang dapat membantu remaja mengatasi hambatan motivasi mereka. Salah satu pendekatan yang potensial tetapi kurang diterapkan secara optimal adalah bimbingan konseling, terutama melalui metode seperti Konseling Kognitif-Perilaku (CBT) dan penetapan tujuan. Pendekatan ini memiliki peluang besar untuk memberikan dorongan yang lebih signifikan dalam meningkatkan motivasi remaja, namun penelitian mengenai efektivitasnya masih terbatas.

Penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana bimbingan konseling dapat diterapkan secara lebih efektif dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini juga bertujuan untuk merumuskan strategi-strategi konseling yang dapat membantu remaja mengatasi berbagai hambatan yang mereka hadapi, serta mempromosikan kebiasaan olahraga yang berkelanjutan.

Adapun tujuan penulisan artikel ini yaitu bertujuan menganalisis bagaimana pendekatan bimbingan konseling dapat diterapkan dalam memberikan bantuan pengembangan motivasi berolahraga pada remaja, selain itu peneliti akan menjelajahi strategi apa yang dapat diterapkan oleh konselor dalam membantu remaja dalam mengembangkan dan memunculkan gaya hidup yang lebih sehat.

## II. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Metode kualitatif dipilih karena pendekatan ini lebih sesuai untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena yang berhubungan dengan motivasi berolahraga pada remaja melalui sudut pandang bimbingan konseling. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali dan menganalisis informasi secara deskriptif,



memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses yang mendasari motivasi serta faktor-faktor penghambat maupun pendorong yang relevan (Moschis, 2024).

Dalam kajian literatur ini, peneliti melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber akademik yang kredibel, termasuk artikel ilmiah, buku, serta laporan penelitian yang relevan. Fokus utama penelitian ini adalah literatur yang terbit dalam rentang lima tahun terakhir (2019-2024), guna memastikan bahwa data yang dikaji bersifat terkini dan sesuai dengan konteks sosial, kultural, serta teknologi yang berkembang saat ini. Literatur yang dipilih harus mencakup topik-topik yang berhubungan dengan motivasi berolahraga pada remaja serta peran bimbingan konseling dalam mendukung pengembangan gaya hidup sehat (Hoda, 2024b).

Tahapan pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur menggunakan database seperti Google Scholar, ProQuest, dan ScienceDirect. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis konten dengan tujuan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai penelitian terdahulu. Peneliti menelaah bagaimana strategi-strategi yang diterapkan dalam bimbingan konseling dapat membantu remaja dalam meningkatkan motivasi berolahraga (Tiu et al., 2022). Melalui analisis ini, berbagai pendekatan, seperti konseling kognitif-perilaku dan teknik penetapan tujuan, dapat dianalisis secara kritis untuk menentukan efektivitasnya (Qin et al., 2024).

Penelitian ini juga memanfaatkan teknik triangulasi untuk memastikan validitas data yang dianalisis. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan dan mengontraskan hasil-hasil dari berbagai sumber literatur yang ada (Hoda, 2024a). Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran bimbingan konseling dalam memotivasi remaja untuk terlibat lebih aktif dalam aktivitas fisik, serta menemukan kesenjangan atau peluang untuk pengembangan lebih lanjut dalam konteks bimbingan konseling (Larsen, 2023).

#### **A. Ringkasan Hirarkhi Sub-Headings**

- 1. Tingkat Motivasi Berolahraga pada Remaja**
- 2. Faktor Penghambat Motivasi Berolahraga**
  - a) *Penggunaan Teknologi*
  - b) *Kurangnya Kesadaran Akan Manfaat Jangka Panjang Olahraga*
  - c) *Dukungan Sosial Yang Terbatas*
  - d) *Hambatan Psikologis*
- 3. Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga**
  - a) *Konseling Kognitif-Perilaku (CBT)*
  - b) *Penetapan Tujuan (Goal Setting)*
  - c) *Dukungan Kelompok dan Sosial*
- 4. Efektivitas Program Bimbingan Konseling di Sekolah**

### **III. Hasil Dan Pembahasan**

Dalam penelitian yang berjudul *Meningkatkan Motivasi Berolahraga pada Remaja dengan Pendekatan Bimbingan Konseling*, metode kajian literatur digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai penelitian yang relevan. Hasil dari penelitian ini akan disajikan dalam beberapa bagian yang membahas temuan utama terkait motivasi remaja untuk berolahraga, tantangan yang dihadapi, serta peran bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi tersebut. Setiap bagian akan diuraikan secara terperinci berdasarkan literatur yang telah dianalisis.



Penelitian ini berfokus pada analisis literatur yang berkaitan dengan motivasi berolahraga pada remaja serta peran bimbingan konseling dalam mendukung pengembangan kebiasaan olahraga. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, hasil penelitian ini dibagi menjadi beberapa poin utama yang mengidentifikasi tingkat motivasi berolahraga, faktor-faktor penghambat, serta peran pendekatan bimbingan konseling (Xiang et al., 2024).

### 1. Tingkat Motivasi Berolahraga pada Remaja

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa motivasi berolahraga pada remaja masih berada pada tingkat yang cukup rendah. Penelitian Willa (2021) mengungkapkan bahwa selama pandemi COVID-19, tingkat aktivitas fisik pada remaja mengalami penurunan yang signifikan. Meskipun ada pemahaman mengenai manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari berolahraga, banyak remaja yang tidak merasa cukup termotivasi untuk berpartisipasi secara konsisten dalam kegiatan olahraga (Lützow et al., 2023). Hal ini disebabkan oleh pergeseran pola hidup remaja yang semakin terfokus pada aktivitas sedentari, seperti penggunaan teknologi digital untuk hiburan dan belajar (D. Li et al., 2022).

### 2. Faktor Penghambat Motivasi Berolahraga

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang menghambat motivasi berolahraga pada remaja. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- a) **Penggunaan Teknologi:** Studi Gumantan & Mahfud (2018) mengidentifikasi bahwa peningkatan penggunaan gadget menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat partisipasi remaja dalam olahraga. Waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk berolahraga atau bermain di luar ruangan kini lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas virtual, seperti bermain game atau menonton video (Wang et al., 2022).
- b) **Kurangnya Kesadaran Akan Manfaat Jangka Panjang Olahraga:** Meskipun remaja menyadari bahwa olahraga penting untuk menjaga kesehatan, banyak yang kurang memahami manfaat jangka panjangnya. Menurut Khairuddin (2017), pemahaman yang dangkal ini sering kali membuat remaja tidak memiliki dorongan kuat untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian mereka (Notley et al., 2024).
- c) **Dukungan Sosial yang Terbatas:** Penelitian Jannah (2017) menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman-teman mereka cenderung memiliki motivasi yang lebih rendah untuk berolahraga. Dukungan sosial, terutama dari orang tua dan teman sebaya, berperan penting dalam membentuk pola perilaku yang positif terkait dengan olahraga (Perrier et al., 2024).
- d) **Hambatan Psikologis:** Selain faktor sosial dan lingkungan, hambatan psikologis seperti rasa malu, rendah diri, atau malas juga menjadi penghalang utama bagi remaja untuk berolahraga. Remaja sering merasa khawatir akan penilaian sosial jika mereka gagal melakukan aktivitas fisik dengan baik di depan teman-temannya, sehingga memilih untuk menghindari olahraga (Willa, 2021).

### 3. Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa bimbingan konseling memiliki potensi besar dalam membantu remaja mengatasi berbagai hambatan yang mereka hadapi terkait dengan olahraga (Y. Liu et al., 2023). Pendekatan konseling yang digunakan di sekolah atau



dalam lingkungan komunitas dapat memberikan dukungan psikologis yang diperlukan oleh remaja untuk membangun kebiasaan olahraga yang positif.

Pendekatan yang banyak digunakan, seperti Konseling Kognitif-Perilaku (CBT), penetapan tujuan (goal setting), dan dukungan kelompok sosial, terbukti efektif dalam memfasilitasi peningkatan motivasi berolahraga. Penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan intervensi konseling cenderung lebih mampu mengenali dan mengatasi hambatan internal, seperti rasa malas atau ketidakpercayaan diri, yang menghalangi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Mahfud et al., 2020).

#### **4. Efektivitas Program Bimbingan Konseling di Sekolah**

Sekolah memiliki peran strategis dalam mempromosikan kesehatan fisik dan motivasi berolahraga melalui program bimbingan konseling. Studi Rizki dan Aguss (2020) menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam program bimbingan konseling yang terstruktur di sekolah lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Program-program seperti kampanye kesehatan, kelas konseling kelompok, dan olahraga terorganisir di lingkungan sekolah memberikan dorongan yang diperlukan bagi remaja untuk memulai kebiasaan olahraga yang berkelanjutan (Newsome et al., 2024).

Hasil dari berbagai literatur yang dikaji menunjukkan bahwa meskipun ada banyak hambatan yang memengaruhi motivasi remaja untuk berolahraga, intervensi melalui bimbingan konseling dapat menjadi salah satu solusi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik (Dohnalová et al., 2022). Intervensi konseling membantu remaja memahami pentingnya olahraga dan memberikan strategi praktis untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi.

Pembahasan ini akan memberikan penjelasan lebih mendalam terkait hasil-hasil penelitian yang telah disajikan sebelumnya. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan bimbingan konseling memiliki potensi yang sangat signifikan dalam membantu remaja meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga (Bratland-Sanda et al., 2022). Penelitian ini akan menguraikan setiap temuan utama, mengaitkannya dengan teori-teori yang relevan, serta memberikan analisis kritis yang menyoroti pentingnya intervensi bimbingan konseling dalam mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi remaja.

### **Pembahasan**

#### **1. Tingkat Motivasi Berolahraga pada Remaja: Analisis Kritis**

Motivasi berolahraga di kalangan remaja cenderung berada pada tingkat yang rendah, terutama selama pandemi COVID-19. Penurunan motivasi ini tidak dapat dilepaskan dari perubahan drastis yang terjadi pada rutinitas harian remaja, termasuk adanya pembatasan fisik dan sosial. Sebagaimana dinyatakan oleh Willa (2021), banyak remaja beralih dari aktivitas fisik ke kegiatan sedentari, seperti menghabiskan waktu menggunakan gadget atau bermain game. Situasi ini menyebabkan penurunan tajam pada keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik yang secara tradisional dilakukan di luar ruangan (B. Li et al., 2022).

Dari perspektif psikologi perkembangan, remaja berada dalam fase kehidupan di mana mereka mulai mengembangkan identitas diri yang independen serta berusaha menyeimbangkan tuntutan sosial dan fisik. Namun, pergeseran lingkungan sosial selama pandemi turut menghambat proses ini, sehingga banyak remaja kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan fisik bersama teman sebaya (J. Liu et al., 2023). Hal ini

selanjutnya berdampak pada penurunan motivasi internal untuk berolahraga. Kajian literatur ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologis yang dapat mendukung proses adaptasi remaja dalam mengelola motivasi mereka, baik selama masa pandemi maupun setelahnya (Luo et al., 2023).

Teori *self-determination* yang diajukan oleh Deci dan Ryan (1985) dapat digunakan untuk memahami rendahnya motivasi remaja dalam berolahraga. Menurut teori ini, motivasi individu dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis utama: kebutuhan akan kompetensi, hubungan, dan otonomi. Jika ketiga kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami penurunan motivasi (Jiang & Xiao, 2024). Dalam konteks ini, pandemi mengakibatkan hilangnya interaksi sosial dan kesempatan bagi remaja untuk merasa kompeten dan terhubung dengan teman-temannya melalui olahraga, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan motivasi mereka (MHD et al., 2024).

## 2. Faktor Penghambat Motivasi Berolahraga: Analisis Deskriptif

Sejumlah penelitian yang dikaji dalam literatur ini mengidentifikasi berbagai faktor yang menghambat motivasi remaja untuk berolahraga. Faktor-faktor ini tidak hanya bersifat fisik atau lingkungan, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial.

- a) **Pengaruh Teknologi Terhadap Gaya Hidup Sedentari** : Salah satu faktor penghambat utama yang diidentifikasi adalah pengaruh teknologi, terutama dalam bentuk gadget dan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Gumantan & Mahfud (2018) menunjukkan bahwa kemajuan teknologi memfasilitasi gaya hidup sedentari di kalangan remaja, di mana mereka lebih cenderung menghabiskan waktu di depan layar daripada terlibat dalam aktivitas fisik. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan dorongan intrinsik untuk berolahraga. Kajian ini juga menegaskan bahwa teknologi berperan sebagai faktor distraktif yang mengalihkan perhatian remaja dari aktivitas fisik. Aktivitas yang kurang menuntut energi, seperti bermain game atau menonton video, menjadi lebih menarik bagi remaja dibandingkan dengan olahraga yang memerlukan upaya fisik lebih besar. Penemuan ini mendukung teori *behaviorism*, yang menekankan bahwa individu cenderung mengulangi perilaku yang memberikan kepuasan instan. Dalam hal ini, teknologi menawarkan stimulus yang langsung memberikan kepuasan dan kemudahan, sehingga perilaku sedentari lebih sering dipilih oleh remaja (Shams et al., 2024).
- b) **Rendahnya Kesadaran akan Manfaat Jangka Panjang Olahraga** : Penurunan motivasi untuk berolahraga juga terkait dengan rendahnya kesadaran remaja akan manfaat jangka panjang dari olahraga. Menurut Khairuddin (2017), banyak remaja yang belum memahami sepenuhnya bagaimana olahraga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang. Meskipun remaja sering kali memiliki pengetahuan dasar tentang manfaat olahraga, pemahaman mereka cenderung terbatas pada efek jangka pendek, seperti penampilan fisik yang lebih baik, dan bukan pada manfaat kesehatan yang lebih holistik, seperti pencegahan penyakit kronis (Bae et al., 2024).

Dalam perspektif pendidikan kesehatan, penting untuk memperluas pemahaman remaja tentang bagaimana kebiasaan olahraga dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa depan. Pendekatan edukatif melalui bimbingan konseling sangat diperlukan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan ini (Hewitt et al., 2024). Pengetahuan yang lebih

mendalam tentang pentingnya kebugaran fisik dapat membantu remaja mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap olahraga dan meningkatkan motivasi mereka untuk menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas harian (Han et al., 2024).

### c. Hambatan Psikologis dan Dukungan Sosial

Rasa malu, rendah diri, serta kurangnya dukungan sosial adalah beberapa hambatan psikologis yang signifikan bagi remaja dalam berolahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Willa (2021) menunjukkan bahwa banyak remaja merasa tidak percaya diri untuk berolahraga di depan orang lain karena takut akan penilaian sosial negatif. Ketakutan ini sering kali menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama di lingkungan sosial seperti sekolah (Villacís et al., 2023).

Teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dapat memberikan penjelasan mendalam mengenai hambatan psikologis ini. Keyakinan remaja terhadap kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan apakah mereka akan terlibat dalam olahraga. Jika mereka merasa kurang kompeten, mereka cenderung menghindari aktivitas yang memerlukan keterampilan fisik (S. Li et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk membantu remaja meningkatkan *self-efficacy* mereka, misalnya dengan memberikan umpan balik positif dan dukungan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berolahraga.

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya sangat berperan dalam membentuk motivasi remaja untuk berolahraga. Penelitian Jannah (2017) menegaskan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial mereka lebih cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berolahraga. Dukungan ini dapat berupa dorongan verbal, partisipasi dalam aktivitas olahraga bersama, atau penyediaan fasilitas yang mendukung kebugaran fisik (Ingle et al., 2022).

## 3. Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga: Analisis Kritis

Pendekatan bimbingan konseling memiliki kontribusi yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi hambatan-hambatan yang mereka hadapi terkait dengan motivasi berolahraga (Feng et al., 2024). Berdasarkan literatur yang dikaji, terdapat beberapa pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi berolahraga, di antaranya adalah Konseling Kognitif-Perilaku (CBT), penetapan tujuan, serta dukungan kelompok sosial.

- a) **Konseling Kognitif-Perilaku (CBT)** : Konseling Kognitif-Perilaku (CBT) berfokus pada perubahan pola pikir yang menghalangi individu untuk terlibat dalam aktivitas yang sehat, seperti olahraga. Dalam konteks motivasi berolahraga pada remaja, CBT telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengenali pola pikir negatif mereka terkait dengan olahraga, seperti rasa malas atau ketakutan akan kegagalan, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan produktif (Mahfud et al., 2020). Pendekatan ini melibatkan proses *cognitive restructuring*, di mana konselor bekerja dengan remaja untuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan membangun (S. Liu et al., 2024). Misalnya, jika seorang remaja merasa bahwa mereka tidak cukup terampil untuk berpartisipasi dalam olahraga, konselor dapat membantu mereka mengenali kemampuan yang mereka miliki dan mendorong mereka untuk melihat olahraga sebagai

kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dengan demikian, remaja lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik karena mereka memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan olahraga (Strempl et al., 2022).

- b) **Penetapan Tujuan (Goal Setting)** : Penetapan tujuan merupakan strategi lain yang terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi berolahraga. Konselor dapat membantu remaja menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART). Rizki dan Aguss (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tujuan yang jelas dan realistis lebih termotivasi untuk mencapai target-target tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan partisipasi mereka dalam olahraga (Moniz-Lewis et al., 2022). Dalam bimbingan konseling, konselor dapat memandu remaja dalam menetapkan tujuan yang sesuai dengan kemampuan mereka, seperti meningkatkan durasi atau intensitas olahraga secara bertahap. Proses pencapaian tujuan ini juga dapat memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan *self-efficacy* remaja, yang pada akhirnya memotivasi mereka untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Annesi & Stewart, 2024).
- c) **Dukungan Kelompok dan Sosial** : Selain pendekatan individu, dukungan kelompok juga memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja. Penelitian Jannah (2017) menekankan pentingnya keterlibatan remaja dalam kelompok-kelompok olahraga, di mana mereka dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi untuk mengatasi hambatan berolahraga (Kleppang et al., 2023). Melalui dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman sebaya, remaja merasa lebih termotivasi untuk tetap berolahraga secara teratur. Dalam konteks bimbingan konseling, konselor dapat memfasilitasi diskusi kelompok di mana remaja dapat saling mendukung dan memberikan umpan balik yang positif satu sama lain. Lingkungan yang suportif ini memungkinkan remaja untuk merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik, karena mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan yang ada (Peetz & Milyavskaya, 2021).

#### 4. Efektivitas Program Bimbingan Konseling di Sekolah: Tinjauan Mendalam

Sekolah memainkan peran sentral dalam mempromosikan aktivitas fisik melalui program bimbingan konseling. Studi Rizki dan Aguss (2020) menunjukkan bahwa program bimbingan konseling yang terintegrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap motivasi remaja untuk berolahraga. Program-program seperti kampanye kesehatan, konseling kelompok, serta penyediaan fasilitas olahraga di sekolah dapat mendorong remaja untuk lebih terlibat dalam kegiatan fisik (Melguizo-Ibáñez et al., 2023).

Pentingnya intervensi di lingkungan sekolah terletak pada fakta bahwa remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Oleh karena itu, sekolah menjadi tempat yang ideal untuk menerapkan program-program konseling yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi berolahraga (Ladwig et al., 2023). Konselor sekolah dapat bekerja sama dengan guru pendidikan jasmani dan pihak administrasi sekolah untuk menciptakan

lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dan memastikan bahwa program-program yang ada sesuai dengan kebutuhan dan minat remaja (Rani & Lakshmi, 2023).

## 5. Implikasi dan Rekomendasi: Membangun Lingkungan yang Mendukung Kebugaran Fisik Remaja

Dari hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang dapat diambil terkait peran bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja. Pertama, penting bagi konselor untuk terus mengembangkan program-program konseling yang terfokus pada peningkatan motivasi berolahraga, dengan pendekatan yang komprehensif dan holistic (Robillard et al., 2024). Program-program ini harus dirancang untuk mendukung perkembangan psikologis, sosial, dan fisik remaja secara menyeluruh (Loghum, 2018).

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah adanya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja dalam meningkatkan motivasi berolahraga (Davies, 2024). Selain itu, integrasi teknologi dalam bentuk aplikasi kebugaran yang interaktif dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, program-program bimbingan konseling yang terstruktur dan berbasis pada kebutuhan individu remaja dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap motivasi mereka untuk berolahraga, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Maffeis et al., 2023).

## IV. Kesimpulan

Penelitian ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang rendahnya motivasi berolahraga pada remaja dan bagaimana pendekatan bimbingan konseling dapat memainkan peran yang signifikan dalam mengatasi masalah ini. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan penting dapat diambil terkait faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi remaja untuk berolahraga, strategi bimbingan konseling yang efektif, serta implikasi dari penerapan pendekatan ini di lingkungan sekolah.

Pertama, motivasi berolahraga pada remaja ditemukan berada pada tingkat yang rendah, terutama disebabkan oleh faktor eksternal seperti kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup yang lebih sedentari. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu dengan perangkat digital cenderung kehilangan minat dan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Fenomena ini semakin diperburuk oleh rendahnya kesadaran remaja akan manfaat jangka panjang dari olahraga, yang membuat mereka tidak melihat olahraga sebagai kebutuhan yang mendasar. Faktor psikologis, seperti rasa malu dan rendah diri, juga menghambat motivasi berolahraga, terutama ketika remaja merasa kurang kompeten atau takut dinilai negatif oleh teman sebaya.

Kedua, bimbingan konseling terbukti menjadi intervensi yang sangat efektif dalam membantu remaja mengatasi hambatan-hambatan ini. Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku (CBT) memungkinkan konselor untuk bekerja dengan remaja dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif terkait olahraga, seperti rasa malas atau ketakutan akan kegagalan. Proses *cognitive restructuring* yang diterapkan dalam CBT membantu remaja menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Selain itu, strategi penetapan tujuan (goal setting) juga sangat efektif dalam membangun motivasi berolahraga. Dengan menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat



dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART), remaja dapat melihat progres yang nyata dari upaya mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi mereka untuk mencapai target-target yang telah ditetapkan. Dukungan kelompok dan sosial juga memainkan peran penting, karena remaja yang mendapat dukungan dari teman sebaya dan keluarga cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam olahraga.

Ketiga, lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam mempromosikan kebugaran fisik melalui program bimbingan konseling yang terstruktur. Program-program bimbingan konseling yang terintegrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dapat memberikan dukungan yang diperlukan oleh remaja untuk mengembangkan kebiasaan berolahraga yang positif. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja dalam meningkatkan motivasi berolahraga, baik melalui penyediaan fasilitas olahraga yang memadai maupun dengan melibatkan keluarga dan komunitas dalam mendukung aktivitas fisik remaja.

Implikasi dari penelitian ini sangat jelas: ada kebutuhan mendesak untuk memperkuat program bimbingan konseling di sekolah-sekolah agar lebih fokus pada peningkatan kebugaran fisik siswa. Selain itu, penting bagi konselor untuk melibatkan keluarga dan komunitas dalam upaya mendukung kebiasaan berolahraga pada remaja. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan fisik dan mental remaja.

Sebagai rekomendasi, penelitian ini menyarankan agar program bimbingan konseling yang ada lebih diarahkan pada pengembangan strategi-strategi yang bersifat praktis dan personal, seperti penetapan tujuan individu dan dukungan sosial yang lebih terfokus. Integrasi teknologi dalam bentuk aplikasi kebugaran yang dapat memantau aktivitas fisik remaja juga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu solusi inovatif untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam olahraga. Program-program ini harus dirancang untuk memberikan dukungan yang holistik, yang mencakup aspek psikologis, fisik, dan sosial, sehingga dapat memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan terhadap motivasi remaja untuk berolahraga.

### Daftar Pustaka

- Anami, S., Haryono, S., Pratama, R. S., & Kriswantoro, K. (2022). Kesesuaian minat dan bakat olahraga sepakbola kabupaten kebumen tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 118-131.
- Annesi, J. J., & Stewart, F. A. (2024). Self-regulatory and self-efficacy mechanisms of weight loss in women within a community-based behavioral obesity treatment. *Journal of Behavioral Medicine*, 47(5), 900–912. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00494-2>
- Bae, M.-H., Zhang, X., & Lee, J.-S. (2024). Exercise, grit, and life satisfaction among Korean adolescents: a latent growth modeling analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1392. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18899-8>
- Bratland-Sanda, S., Schmidt, S. K., Reinboth, M. S., & Vrabel, K. A. (2022). Under pressure to exercise: a cross-sectional study of characteristics and predictors of compulsive exercise in



- early adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 156. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00686-8>
- Davies, E. (2024). Health simulation through the lens of self-determination theory — opportunities and pathways for discovery. *Advances in Simulation*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s41077-024-00304-4>
- Dohnalová, L., Lundgren, P., Carty, J. R. E., Goldstein, N., Wenski, S. L., Nanudorn, P., Thiengmag, S., Huang, K.-P., Litichevskiy, L., Descamps, H. C., Chellappa, K., Glassman, A., Kessler, S., Kim, J., Cox, T. O., Dmitrieva-Posocco, O., Wong, A. C., Allman, E. L., Ghosh, S., ... Thaiss, C. A. (2022). A microbiome-dependent gut–brain pathway regulates motivation for exercise. *Nature*, 612(7941), 739–747. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-05525-z>
- Feng, Y., Jia, Y., Jiang, J., Wang, R., Liu, C., Liu, W., & Wang, R. (2024). Association between lifestyle factors and mental health in apparently healthy young men. *BMC Public Health*, 24(1), 2129. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19584-6>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Han, X., Shi, Y., Miao, H., & Wang, L. (2024). Parenting Behaviors and Creativity: The Roles of Autonomous and Controlled Motivation. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1148–1157. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02781-z>
- Hewitt, S. R. C., Habicht, J., Bowler, A., Lockwood, P. L., & Hauser, T. U. (2024). Probing apathy in children and adolescents with the Apathy Motivation Index–Child version. *Behavior Research Methods*, 56(4), 3982–3994. <https://doi.org/10.3758/s13428-023-02184-4>
- Hoda, R. (2024a). Future Directions in Qualitative Research. In R. Hoda (Ed.), *Qualitative Research with Socio-Technical Grounded Theory: A Practical Guide to Qualitative Data Analysis and Theory Development in the Digital World* (pp. 349–364). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-60533-8\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-031-60533-8_14)
- Hoda, R. (2024b). Literature Reviews. In R. Hoda (Ed.), *Qualitative Research with Socio-Technical Grounded Theory: A Practical Guide to Qualitative Data Analysis and Theory Development in the Digital World* (pp. 113–137). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-60533-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-031-60533-8_6)
- Ingle, L., Ruilova, S., Cui, Y., DeClercq, V., Sweeney, E., Yu, Z. M., & Forbes, C. C. (2022). Substituting bouts of sedentary behavior with physical activity: adopting positive lifestyle



- choices in people with a history of cancer. *Cancer Causes & Control*, 33(8), 1083–1094. <https://doi.org/10.1007/s10552-022-01592-9>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Jiang, Y., & Xiao, Y. (2024). The association between family physical activity environment and exercise adherence in adolescents: a chain mediation model. *Scientific Reports*, 14(1), 22117. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72964-1>
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 1(2), 1–14.
- 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. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16603-w>
- Ladwig, M. A., Sciamanna, C. N., Luzier, G., Blaker, J. M., Agans, J. P., & Visek, A. J. (2023). Improving reflective evaluations of sport through repeated experiences of fun—rationale, design, feasibility, and acceptability of the PlayFit Youth Sport Program. *Pilot and Feasibility Studies*, 9(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01350-x>
- Larsen, F. (2023). Methodology: A Qualitative Approach. In F. Larsen (Ed.), *Commodity Branding: A Qualitative Research Approach to Understanding Modern Energy Brands* (pp. 29–44). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-29966-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-29966-7_3)
- Li, B., Han, S., Meng, S., Lee, J., Cheng, J., & Liu, Y. (2022). Promoting exercise behavior and cardiorespiratory fitness among college students based on the motivation theory. *BMC Public Health*, 22(1), 738. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13159-z>
- Li, D., Yang, Y., Gao, Z., Zhao, L., Yang, X., Xu, F., Yu, C., Zhang, X., Wang, X., Wang, L., & Su, J. (2022). Sedentary lifestyle and body composition in type 2 diabetes. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 14(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s13098-021-00778-6>
- Li, S., Wang, X., Wang, P., Qiu, S., Xin, X., Wang, J., Zhao, J., & Zhou, X. (2023). Correlation of exercise participation, behavioral inhibition and activation systems, and depressive symptoms in college students. *Scientific Reports*, 13(1), 16460. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43765-9>
- Liu, J., Ullrich-French, S., Qiu, Y., & Mao, Z.-X. (2023). An Exploratory Study: Profiles of Trait Mindfulness and Associations with Intrinsic Motivation and Affective Exercise Experiences. *Mindfulness*, 14(12), 2975–2987. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02255-9>



- Liu, S., Pan, X., Chen, B., Zeng, D., Xu, S., Li, R., Tang, X., & Qin, Y. (2024). Association between healthy lifestyle and frailty in adults and mediating role of weight-adjusted waist index: results from NHANES. *BMC Geriatrics*, 24(1), 757. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05339-w>
- Liu, Y., Zhai, X., Zhang, Y., Jiang, C., Zeng, J., Yang, M., Xie, X., Zhou, F., & Xiang, B. (2023). The promoting effect of exercise motivation on physical fitness in college students: a mediation effect model. *BMC Public Health*, 23(1), 2244. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17154-w>
- Loghum, B. S. van. (2018). Exercise as intervention to reduce burnout. *TBV – Tijdschrift Voor Bedrijfs- En Verzekeringsgeneeskunde*, 26(10), 542–545. <https://doi.org/10.1007/s12498-018-0314-6>
- Luo, S., Feng, L., & Zhao, J. (2023). Relationship among subjective exercise experience, exercise behavior, and trait anxiety in adolescents. *BMC Public Health*, 23(1), 1677. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16536-4>
- Lützwow, L., Teckenburg, I., Koch, V., Marxreiter, F., Jukic, J., Stallforth, S., Regensburger, M., Winkler, J., Klucken, J., & Gaßner, H. (2023). The effects of an individualized smartphone-based exercise program on self-defined motor tasks in Parkinson’s disease: a long-term feasibility study. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 7(1), 106. <https://doi.org/10.1186/s41687-023-00631-6>
- Maffeis, C., Olivieri, F., Valerio, G., Verduci, E., Licenziati, M. R., Calcaterra, V., Pelizzo, G., Salerno, M., Staiano, A., Bernasconi, S., Buganza, R., Crinò, A., Corciulo, N., Corica, D., Destro, F., Di Bonito, P., Di Pietro, M., Di Sessa, A., deSanctis, L., ... Wasniewska, M. (2023). The treatment of obesity in children and adolescents: consensus position statement of the Italian society of pediatric endocrinology and diabetology, Italian Society of Pediatrics and Italian Society of Pediatric Surgery. *Italian Journal of Pediatrics*, 49(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13052-023-01458-z>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., López-Gutiérrez, C. J., & González-Valero, G. (2023). An explanatory model of the relationships between sport motivation, anxiety and physical and social self-concept in educational sciences students. *Current Psychology*, 42(18), 15237–15247. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02778-9>



- MHD, D., A, H., P, N., D, Y., & P, B. (2024). Cardiopulmonary Exercise Testing in Children and Adolescents with Repaired Tetralogy of Fallot: Mechanisms of Exercise Intolerance and Clinical Implications. *Pediatric Cardiology*. <https://doi.org/10.1007/s00246-024-03524-7>
- Moniz-Lewis, D. I. K., Stein, E. R., Bowen, S., & Witkiewitz, K. (2022). Self-Efficacy as a Potential Mechanism of Behavior Change in Mindfulness-Based Relapse Prevention. *Mindfulness*, *13*(9), 2175–2185. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01946-z>
- Moschis, G. P. (2024). Literature Reviews. In G. P. Moschis (Ed.), *Academic Research in Business and the Social Sciences: A Guidebook for Early Career Researchers* (pp. 141–178). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-56548-9\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-031-56548-9_8)
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, *3*(1), 70–78.
- Newsome, A. M., Kilpatrick, M., & Dedrick, R. F. (2024). Exercise Prescription Practices Among Mental Health Professionals on College Campuses: Testing the Information–Motivation–Behavioral Skills Model. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10266-6>
- Notley, S. R., Mitchell, D., & Taylor, N. A. S. (2024). A century of exercise physiology: concepts that ignited the study of human thermoregulation. Part 4: evolution, thermal adaptation and unsupported theories of thermoregulation. *European Journal of Applied Physiology*, *124*(1), 147–218. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-05262-9>
- Peetz, J., & Milyavskaya, M. (2021). A self-determination theory approach to predicting daily prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, *45*(5), 617–630. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09902-5>
- Perrier, A., Kakar, A., Brown, N. R., & Wingate, L. T. (2024). Utilizing Relative Autonomy Index Scores to Evaluate the Impact of Age on Motivation to Exercise in Black Women. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. <https://doi.org/10.1007/s40615-024-02154-2>
- Qin, X.-M., Allan, R., Park, J.-Y., Kim, S.-H., & Joo, C.-H. (2024). Impact of exercise training and diet therapy on the physical fitness, quality of life, and immune response of people living with HIV/AIDS: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, *24*(1), 730. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17700-0>
- Rani, C. I., & Lakshmi, M. S. (2023). Sport and Myth: Reviving Indian Ancient Athletes’ Self-Concept in Psychological and Spiritual Dimensions. *Human Arenas*. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00356-4>



- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- Robillard, C. L., Switzer, A. C., Legg, N. K., Spargo, E. L., & Turner, B. J. (2024). Associations Between Self-Criticism, Basic Psychological Needs Frustration, and Self-Damaging Behaviors: An Application of Self-Determination Theory. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-024-10533-6>
- Shams, L., Shafiei, F., & Sadremomtaz, Z. (2024). The social and environmental factors impacting the motivation of adolescents for weight control, why and how? A qualitative study. *BMC Nutrition*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00822-4>
- Soetjningsih, S. (2004). Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. *Sagung Seto. Jakarta*, 320.
- Strempl, J., Wutzl, T., Ün, D., Greber-Platzer, S., Keilani, M., Crevenna, R., & Thajer, A. (2022). Impact of self-determination theory in a physiotherapeutic training. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 134(5), 208–214. <https://doi.org/10.1007/s00508-021-01849-4>
- Tiu, C., Ochoa, C., & Froehlich-Grobe, K. (2022). Qualitative analysis of perceived motivators and barriers to exercise in individuals with spinal cord injury enrolled in an exercise study. *Spinal Cord Series and Cases*, 8(1), 74. <https://doi.org/10.1038/s41394-022-00539-1>
- Villacís, J. L., Naval, C., & De la Fuente, J. (2023). Character strengths, moral motivation and vocational identity in adolescents and young adults: a scoping review. *Current Psychology*, 42(27), 23448–23463. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03427-x>
- Wang, X., Cai, Z., Jiang, W., Fang, Y., Sun, W., & Wang, X. (2022). Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- Willa, B. L. R. (2021). *Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Xiang, X., Zou, J., Shi, J., & Wang, Q. (2024). Balancing the Field: Internal Motivation, Well-Being, and Soccer Participation Among College Students in Northeast China. *Journal of the Knowledge Economy*. <https://doi.org/10.1007/s13132-024-01849-5>