

Analisis *Physical Self-Concept* Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat Aktivitas Fisik

Andi Sahrul Jahrir^{1*}, Muhammad Ivan Miftahul Aziz¹

¹Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

Abstrak

Physical Self-Concept merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam pembentukan persepsi individu terhadap kemampuan, kondisi, dan penampilan fisiknya. Pada mahasiswa bidang keolahragaan, *Physical Self-Concept* yang positif dapat mendukung keterlibatan dalam aktivitas fisik, kepercayaan diri, dan perkembangan kompetensi olahraga. *Physical Self-Concept* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Physical Self-Concept* berdasarkan jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain survei cross-sectional yang melibatkan 128 mahasiswa sebagai sampel penelitian. *Physical Self-Concept* diukur menggunakan Physical Self-Description Questionnaire Short (PSDQ-S), sedangkan tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire Short (IPAQ-S). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *Physical Self-Concept* yang positif dengan skor rata-rata sebesar $4,39 \pm 0,56$. Mahasiswa laki-laki memiliki *Physical Self-Concept* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan ($4,56 \pm 0,47$ vs $4,16 \pm 0,53$; $p = 0,001$). Selain itu, terdapat perbedaan *Physical Self-Concept* berdasarkan tingkat aktivitas fisik, di mana mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi menunjukkan skor tertinggi ($4,71 \pm 0,38$), diikuti tingkat aktivitas fisik sedang ($4,33 \pm 0,45$), dan rendah ($3,98 \pm 0,49$). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik memberikan pengaruh yang besar terhadap *Physical Self-Concept* (Partial Eta Squared = 0,241). Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik merupakan faktor yang berkontribusi dalam pembentukan *Physical Self-Concept* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik perlu didorong untuk mendukung perkembangan fisik dan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Physical Self-Concept*; Aktivitas Fisik; Jenis Kelamin; Mahasiswa

Received: 29 Jul 2026; Revised: 22 Agu 2026; Accepted: 26 Agu 2026; Available Online: 30 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal, yaitu masa ketika individu mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, perubahan pola hidup, serta tanggung jawab pribadi yang semakin besar (Tanner & Arnett, 2016). Pada fase ini, kebiasaan hidup sehat sering kali tidak menjadi prioritas utama sehingga aktivitas fisik cenderung menurun. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena aktivitas fisik memiliki peran yang besar dalam menjaga kebugaran, mencegah risiko kesehatan, serta mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui memberikan berbagai manfaat, tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, serta pembentukan persepsi positif individu terhadap dirinya sendiri (Dhuli et al., 2022; Miller et al., 2016; Wicaksono & Handoko, 2020). Oleh karena itu, aktivitas fisik pada mahasiswa menjadi salah satu isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan.

Aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh, tetapi juga berhubungan erat dengan bagaimana individu memandang kemampuan dan kualitas fisiknya. Dalam kajian psikologi olahraga, salah satu konstruk yang banyak digunakan untuk menjelaskan hal tersebut adalah *Physical Self-Concept*. *Physical Self-Concept* merupakan persepsi individu terhadap berbagai aspek fisiknya yang meliputi kemampuan olahraga, kondisi fisik, kekuatan fisik, penampilan tubuh, serta keyakinan terhadap kompetensi yang dimilikinya dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga (Babic et al., 2014; Esnaola et al., 2011). *Physical Self-Concept* yang positif berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri, motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta

keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas olahraga (Conde-Pipó et al., 2021; Lukman & Nirwana, 2020; Pavlović et al., 2023). Sebaliknya, *Physical Self-Concept* yang rendah dapat menghambat partisipasi individu dalam aktivitas fisik dan berpotensi menurunkan kepercayaan diri dalam konteks olahraga dan kesehatan (Conde-Pipó et al., 2021; Lukman & Nirwana, 2020).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *Physical Self-Concept* memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik pada berbagai kelompok usia. Individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung menunjukkan *Physical Self-Concept* yang lebih positif dibandingkan individu yang kurang aktif secara fisik (Babic et al., 2014; Duclos-Bast'ias et al., 2022; Olmedilla et al., 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya, sedangkan *Physical Self-Concept* yang baik juga dapat mendorong seseorang untuk mempertahankan perilaku aktif secara fisik (Bademli & Lök, 2018; Jekauc et al., 2017). Hubungan yang bersifat timbal balik tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan *Physical Self-Concept* merupakan dua konstruk yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku hidup sehat seseorang (Babic et al., 2014). Dengan demikian, kajian mengenai *Physical Self-Concept* menjadi penting untuk memahami bagaimana mahasiswa memandang kemampuan dan kondisi fisiknya sebagai bagian dari perilaku aktivitas fisik yang dimilikinya.

Selain tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin juga diketahui menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *Physical Self-Concept* seseorang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda dalam menilai kemampuan dan kondisi fisiknya. Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki persepsi yang lebih tinggi terhadap kompetensi olahraga, kekuatan fisik, dan kondisi fisik, sedangkan perempuan lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi mengenai penampilan tubuh dan citra diri fisik (Dianningrum & Satwika, 2021; D. R. Lubans & Cliff, 2011). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *Physical Self-Concept* merupakan konstruk multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikososial yang melekat pada individu (Cumming et al., 2012). Oleh karena itu, mempertimbangkan jenis kelamin dalam penelitian *Physical Self-Concept* menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai karakteristik psikologis mahasiswa dalam domain fisik.

Meskipun penelitian mengenai aktivitas fisik dan *Physical Self-Concept* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi anak-anak dan remaja sekolah serta mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan motivasi, kesehatan mental, maupun kebugaran jasmani. Penelitian yang secara khusus mengkaji *Physical Self-Concept* pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang mempertimbangkan tingkat aktivitas fisik dan jenis kelamin secara simultan dalam menjelaskan *Physical Self-Concept* juga belum banyak ditemukan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik terhadap *Physical Self-Concept* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai karakteristik *Physical Self-Concept* mahasiswa sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan program pembinaan aktivitas fisik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis perbedaan *Physical Self-Concept* berdasarkan jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa. Desain cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden (Creswell & Creswell, 2017). Penelitian ini bersifat komparatif karena berfokus pada perbandingan skor *Physical Self-Concept* berdasarkan karakteristik responden yang berbeda, yaitu jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 128 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan dan karakteristik penelitian (Lohr, 2021). Responden terdiri atas 73 mahasiswa laki-laki dan 55 mahasiswa perempuan. Pemilihan partisipan didasarkan pada beberapa kriteria inklusi, yaitu berstatus sebagai mahasiswa aktif, bersedia mengikuti penelitian, serta tidak memiliki riwayat cedera atau gangguan fisik

yang dapat menghambat pelaksanaan aktivitas fisik dalam satu bulan terakhir.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) untuk mengukur *Physical Self-Concept* dan International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden.

Physical Self-Concept

Physical Self-Concept dalam penelitian ini diukur menggunakan Physical Self-Description Questionnaire-Short Form (PSDQ-S). Instrumen ini merupakan versi singkat dari Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) yang terdiri atas 40 item dan dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap berbagai aspek fisiknya secara multidimensional tanpa mengurangi kualitas psikometrik instrumen asli (Marsh et al., 2010). PSDQ-S mengukur 11 dimensi *Physical Self-Concept*, yaitu physical activity, sport competence, physical appearance, physical strength, physical condition, body fat, coordination, flexibility, health, global *Physical Self-Concept*, dan global self-esteem (Brown & Bonsaksen, 2019). Setiap item diukur menggunakan skala Likert 6 poin yang berkisar dari 1 (*False*) hingga 6 (*True*), di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan *Physical Self-Concept* yang lebih positif. Instrumen ini memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang sangat baik pada berbagai kelompok responden. Penelitian sebelumnya telah menguji PSDQ-S pada enam kelompok sampel yang berbeda, termasuk mahasiswa, atlet muda, dan orang dewasa, serta menunjukkan struktur faktor yang konsisten dan reliabilitas yang tinggi pada seluruh dimensinya. Selain itu, hasil pengujian *test-retest reliability* menunjukkan koefisien korelasi berkisar antara 0,57 hingga 0,90 yang mengindikasikan stabilitas instrumen yang baik. PSDQ-S telah banyak digunakan dan diuji dalam berbagai penelitian lintas budaya (Marsh, 1996; Marsh et al., 2010). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa PSDQ-S memiliki validitas struktural yang baik melalui pendekatan Rasch Measurement Model (Brown & Bonsaksen, 2019; Fathirezaie et al., 2017).

Tingkat aktivitas fisik responden diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short* (IPAQ-S). Instrumen ini merupakan salah satu alat ukur aktivitas fisik yang paling banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat dan ilmu keolahragaan di berbagai negara karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta mudah diaplikasikan pada penelitian survey (Lee et al., 2011; Meh et al., 2021; Scholes et al., 2016). IPAQ-S terdiri atas tujuh pertanyaan yang mengukur frekuensi dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan responden selama tujuh hari terakhir. Aktivitas fisik yang diukur meliputi aktivitas berjalan kaki (*walking*), aktivitas fisik intensitas sedang (*moderate physical activity*), aktivitas fisik intensitas tinggi (*vigorous physical activity*), serta waktu yang dihabiskan untuk perilaku sedentari. Skor aktivitas fisik dihitung menggunakan satuan *Metabolic Equivalent of Task* (MET-minutes/week) sesuai dengan pedoman resmi IPAQ. Berdasarkan total skor MET, responden dikategorikan ke dalam tiga kelompok tingkat aktivitas fisik, yaitu rendah (< 600 MET-menit/minggu), sedang (600-2999 MET-menit/minggu), dan tinggi ($\geq$ 3000 MET-menit/minggu). Penelitian lintas negara yang melibatkan 12 negara menunjukkan bahwa IPAQ-SF memiliki reliabilitas yang memadai dengan nilai median koefisien reliabilitas sebesar 0,80 serta validitas yang dapat diterima dalam mengukur aktivitas fisik pada populasi dewasa (Weissbluth, 2015). Instrumen ini juga telah banyak digunakan pada penelitian yang melibatkan mahasiswa karena kemampuannya dalam mengukur aktivitas fisik secara praktis dan efisien tanpa memerlukan alat ukur berbasis teknologi yang lebih kompleks (Murphy et al., 2017; Nascimento-Ferreira et al., 2022).

Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta skor *Physical Self-Concept* dan tingkat aktivitas fisik yang disajikan dalam bentuk rerata (*mean*), standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Selanjutnya, perbedaan *Physical Self-Concept* berdasarkan jenis kelamin dianalisis menggunakan *Independent Samples t-Test*, sedangkan perbedaan *Physical Self-Concept* berdasarkan tingkat aktivitas fisik dianalisis menggunakan *One-Way Analysis of Variance* (*One-Way ANOVA*). Kemudian dilakukan uji lanjut (*Post Hoc Test*) menggunakan Tukey HSD untuk mengidentifikasi kelompok yang memiliki perbedaan rerata secara signifikan. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data yang diperoleh dari 128 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian meliputi karakteristik responden, deskripsi *Physical*

Self-Concept, serta analisis perbedaan *Physical Self-Concept* berdasarkan jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik. Penyajian hasil penelitian dilakukan secara bertahap untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik *Physical Self-Concept* pada responden penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	74	57,8
	Perempuan	54	42,2
Tingkat Aktivitas Fisik	Rendah	27	21,1
	Sedang	46	35,9
	Tinggi	55	43,0
Usia	18-19 tahun	43	33,6
	20-21 tahun	61	47,7
	22 tahun	24	18,7

Note. Tingkat aktivitas fisik menggunakan skor MET-minutes/week.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (57,8%). Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik tinggi (43,0%), diikuti kategori sedang (35,9%) dan rendah (21,1%). Responden didominasi oleh mahasiswa berusia 20–21 tahun (47,7%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Physical Self-Concept*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Physical Self-Concept</i>	4,39	0,56	3,01	5,72

Dimensi PSDQ-S	Mean	SD
<i>Physical Activity</i>	4,58	0,73
<i>Sport Competence</i>	4,71	0,68
<i>Physical Appearance</i>	4,24	0,77
<i>Physical Strength</i>	4,53	0,69
<i>Physical Condition</i>	4,64	0,72
<i>Coordination</i>	4,48	0,65
<i>Flexibility</i>	4,17	0,71
<i>Health</i>	4,76	0,61
<i>Global Physical Self-Concept</i>	4,55	0,66
<i>Global Self-Esteem</i>	4,49	0,64

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa FIKK UNM memiliki tingkat *Physical Self-Concept* yang relatif tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 4,39 dari skala 1–6 dan standar deviasi sebesar 0,56. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki persepsi yang positif terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya. Apabila ditinjau berdasarkan masing-masing dimensi PSDQ-S, dimensi *Health* memperoleh skor rata-rata tertinggi, diikuti oleh *Sport Competence* dan *Physical Condition*, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang baik terhadap kondisi kesehatan dan kompetensi olahraga yang dimilikinya. Sebaliknya, dimensi *Physical Appearance* dan *Flexibility* menunjukkan skor rata-rata yang relatif lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Samples t-Test *Physical Self-Concept* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	Mean	SD	t	p-value
Laki-laki	74	4,56	0,47	4,532	0,001*
Perempuan	54	4,16	0,53		

Note. $p < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik.

Hasil analisis Independent Samples t-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada *Physical Self-Concept* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($p = 0,001$). Mahasiswa laki-laki memiliki skor rata-rata

Physical Self-Concept yang lebih tinggi ($M = 4,56$) dibandingkan mahasiswa perempuan ($M = 4,16$). Temuan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memandang kemampuan, kondisi, dan kompetensi fisiknya.

Tabel 4. Hasil *One-Way ANOVA Physical Self-Concept* Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	<i>n</i>	Mean	SD	95% CI Lower Bound	95% CI Upper Bound
Rendah	27	3,98	0,49	3,79	4,17
Sedang	46	4,33	0,45	4,20	4,46
Tinggi	55	4,71	0,38	4,61	4,81
Total	128	4,39	0,56	4,29	4,49

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	<i>F</i>	Partial Eta Squared
Between Groups	9,214	2	4,607	19,867	0,241
Within Groups	28,990	125	0,232		

Berdasarkan table 4, mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi memiliki skor *Physical Self-Concept* tertinggi ($M = 4,71$; $SD = 0,38$), diikuti oleh kelompok aktivitas fisik sedang ($M = 4,33$; $SD = 0,45$), dan aktivitas fisik rendah ($M = 3,98$; $SD = 0,49$). Kemudian Hasil uji *One-Way ANOVA* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Physical Self-Concept* yang signifikan berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa ($F(2,125) = 19,867$; $p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin positif pula persepsinya terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya. Selain itu, nilai Partial Eta Squared sebesar 0,241 mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik memberikan pengaruh yang besar (large effect size) terhadap *Physical Self-Concept*, yang berarti sekitar 24,1% variasi skor *Physical Self-Concept* dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat aktivitas fisik yang dimiliki responden.

Tabel 5. Hasil Uji Lanjut Tukey HSD *Physical Self-Concept* Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

Kelompok	Mean Difference	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Rendah - Sedang	-0,350	0,131	0,024*	-0,67	-0,03
Rendah - Tinggi	-0,730	0,126	0,001*	-1,04	-0,42
Sedang - Tinggi	-0,380	0,114	0,017*	-0,66	-0,10

Hasil uji lanjut Tukey HSD menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Physical Self-Concept* yang signifikan pada seluruh pasangan kelompok tingkat aktivitas fisik. Mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang menunjukkan skor *Physical Self-Concept* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah ($p = 0,024$). Demikian pula, mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi memiliki skor *Physical Self-Concept* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok aktivitas fisik rendah ($p = 0,001$) maupun kelompok aktivitas fisik sedang ($p = 0,017$). Perbedaan rerata terbesar ditemukan antara kelompok aktivitas fisik rendah dan tinggi (Mean Difference = -0,730), yang menunjukkan adanya peningkatan persepsi fisik yang cukup besar seiring meningkatnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan *Physical Self-Concept* yang lebih positif pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar secara umum memiliki *Physical Self-Concept* yang positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu membangun persepsi yang baik terhadap berbagai aspek fisik yang dimilikinya, baik yang berkaitan dengan kemampuan olahraga, kondisi fisik, kesehatan, maupun keyakinan terhadap kompetensi dirinya dalam melakukan aktivitas fisik. Sebagai mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik berbasis olahraga dan kesehatan, mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung melalui perkuliahan praktikum, kegiatan olahraga, maupun aktivitas akademik lainnya. Pengalaman tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mengenali dan mengevaluasi kemampuan fisiknya secara lebih objektif sehingga berkontribusi terhadap terbentuknya *Physical Self-Concept* yang lebih positif. *Physical Self-Concept* merupakan konstruk psikologis yang berkembang melalui interaksi antara pengalaman individu dengan lingkungannya (Marsh & Cheng, 2012). Persepsi seseorang terhadap dirinya secara fisik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi biologis yang dimiliki, tetapi juga oleh pengalaman keberhasilan

dalam melakukan aktivitas fisik, kemampuan mengatasi tantangan yang berkaitan dengan performa fisik, serta pengakuan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya (Babic et al., 2014; Crocker et al., 2013; D. R. Lubans et al., 2011). Oleh karena itu, mahasiswa yang secara konsisten terlibat dalam aktivitas olahraga dan pembelajaran berbasis gerak cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kemampuan fisiknya dibandingkan individu yang memiliki keterlibatan fisik yang lebih rendah. Hasil penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa persepsi diri dalam domain fisik terbentuk melalui pengalaman individu dalam berbagai aktivitas yang berkaitan dengan kompetensi dan performa fisik (Conde-Pipó et al., 2021; Lukman & Nirwana, 2020; Pavlović et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Physical Self-Concept* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa jenis kelamin memiliki peran dalam membentuk cara individu mengevaluasi dan menginterpretasikan kemampuan fisiknya. Laki-laki cenderung lebih percaya diri dalam mengevaluasi kemampuan fisiknya karena lebih sering terlibat dalam aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif maupun menuntut kemampuan fisik tertentu sejak usia dini. Sebaliknya, perempuan cenderung memiliki pertimbangan yang lebih kompleks dalam mengevaluasi aspek fisiknya yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan olahraga, tetapi juga penampilan tubuh dan citra diri yang dimilikinya (Dianningrum & Satwika, 2021; D. R. Lubans et al., 2011). Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan psikososial yang menyatakan bahwa konsep diri fisik dibentuk melalui proses sosialisasi dan pengalaman yang diperoleh individu sepanjang kehidupannya (Klein et al., 2017; Mart'in-Albo et al., 2012). Lingkungan sosial sering kali memberikan ekspektasi yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga (Pfister, 2010). Secara umum laki-laki didorong untuk menunjukkan kemampuan fisik, sedangkan perempuan dituntut pada penampilan tubuh (Franzoi et al., 2012). Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya dalam domain fisik. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki *Physical Self-Concept* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan pada beberapa dimensi yang berkaitan dengan kemampuan olahraga dan kondisi fisik (Hagger & Stevenson, 2010; Tubić & Djordjić, 2015).

Selain jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang membedakan *Physical Self-Concept* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi menunjukkan persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya dibandingkan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi yang penting dalam proses pembentukan persepsi diri fisik pada mahasiswa. Individu yang aktif secara fisik memiliki lebih banyak kesempatan untuk memperoleh pengalaman positif yang berkaitan dengan performa tubuh, peningkatan kebugaran, serta pencapaian kemampuan fisik tertentu (Donnelly et al., 2016; Erickson et al., 2015). Pengalaman tersebut secara bertahap akan memperkuat keyakinan individu terhadap kompetensi fisik yang dimilikinya. Hasil penelitian ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara aktivitas fisik dan *Physical Self-Concept* pada berbagai kelompok usia. Para peneliti menyatakan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki *Physical Self-Concept* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang aktif, kemudian partisipasi dalam aktivitas fisik mampu meningkatkan berbagai aspek psikologis positif, termasuk persepsi terhadap kemampuan fisik dan rasa percaya diri individu (Babic et al., 2014; D. Lubans et al., 2016). Dengan demikian, peningkatan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dapat dipandang sebagai salah satu strategi yang potensial dalam mendukung perkembangan *Physical Self-Concept* yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Physical Self-Concept* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik biologis seperti jenis kelamin, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pengembangan lingkungan akademik yang mendorong mahasiswa untuk lebih aktif secara fisik serta memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi fisiknya menjadi penting untuk dilakukan. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kualitas kesehatan fisik mahasiswa, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk persepsi diri yang lebih positif sehingga dapat mendukung perkembangan akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar memiliki *Physical Self-Concept* yang positif. Selain itu, terdapat perbedaan

Physical Self-Concept berdasarkan jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki *Physical Self-Concept* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi menunjukkan persepsi diri fisik yang lebih positif dibandingkan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik individu dan keterlibatan dalam aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pembentukan *Physical Self-Concept* pada mahasiswa, sehingga peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik perlu terus didorong sebagai bagian dari upaya pengembangan kesehatan fisik dan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and *Physical Self-Concept* in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589–1601.
- Bademli, K., & Lök, N. (2018). Relationship between the health perception and physical activity of individuals. *Turk. J. Sport Exerc*, 20, 127–131.
- Brown, T., & Bonsaksen, T. (2019). An examination of the structural validity of the Physical Self-Description Questionnaire-Short Form (PSDQ-S) using the Rasch measurement model. *Cogent Education*, 6(1), 1571146.
- Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2021). *Physical Self-Concept* changes in adults and older adults: Influence of emotional intelligence, intrinsic motivation and sports habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1711.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Crocker, P. R. E., McEwen, C. E., & Mosewich, A. D. (2013). Physical activity and self-perceptions among adults. *Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health*, 200–211.
- Cumming, S. P., Sherar, L. B., Gammon, C., Standage, M., & Malina, R. M. (2012). Physical Activity and *Physical Self-Concept* in Adolescence: A Comparison of Girls at the Extremes of the Biological Maturation Continuum. *Journal of Research on Adolescence*, 22(4), 746–757.
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., & others. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E150. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Duclos-Bastias, D., Giakoni-Ramírez, F., & Martínez-Cevallos, D. (2022). *Physical Self-Concept* and physical activity levels in university students during the COVID-19 pandemic: A cluster analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2850.
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27–32.
- Esnaola, I., Infante, G., & Zulaika, L. (2011). The multidimensional structure of *Physical Self-Concept*. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 304–312.
- Fathirezaie, Z., Ebrahimi, S., & Zamani Sani, S. H. (2017). Validity and Reliability of short version of physical self-description questionnaire among students. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 13(26), 275–

289.

- Franzoi, S. L., Vasquez, K., Sparapani, E., Frost, K., Martin, J., & Aebly, M. (2012). Exploring body comparison tendencies: Women are self-critical whereas men are self-hopeful. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 99–109.
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89–110.
- Jekauc, D., Wagner, M. O., Herrmann, C., Hegazy, K., & Woll, A. (2017). Does *Physical Self-Concept* mediate the relationship between motor abilities and physical activity in adolescents and young adults? *PLOS One*, 12(1), e0168539.
- Klein, M., Fröhlich, M., & Emrich, E. (2017). Self-concept in adolescents—relationship between sport participation, motor performance and personality traits. *Sports*, 5(2), 22.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lohr, S. L. (2021). *Sampling: design and analysis*. Chapman and Hall/CRC. <https://doi.org/10.1201/9780429298899>
- Lubans, D. R., & Cliff, D. P. (2011). Muscular fitness, body composition and physical self-perception in adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(3), 216–221.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: the relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 237–250.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Lukman, S. M., & Nirwana, H. (2020). The relationship between *Physical Self-Concept* and student self-confidence. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).
- Marsh, H. W. (1996). Physical self description questionnaire: Stability and discriminant validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 249–264.
- Marsh, H. W., & Cheng, J. H. S. (2012). *Physical Self-Concept*.
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 438–482.
- Mart'in-Albo, J., Núñez, J. L., Dom'inguez, E., León, J., & Tomás, J. M. (2012). Relationships between intrinsic motivation, *Physical Self-Concept* and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337–347.
- Meh, K., Jurak, G., Sorić, M., Rocha, P., & Sember, V. (2021). Validity and reliability of IPAQ-SF and GPAQ for assessing sedentary behaviour in adults in the European Union: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4602. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094602>
- Miller, K. R., McClave, S. A., Jampolis, M. B., Hurt, R. T., Krueger, K., Landes, S., & Collier, B. (2016). The health benefits of exercise and physical activity. *Current Nutrition Reports*, 5(3), 204–212.
- Murphy, J. J., Murphy, M. H., MacDonncha, C., Murphy, N., Nevill, A. M., & Woods, C. B. (2017). Validity and reliability of three self-report instruments for assessing attainment of physical activity guidelines in university students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(3), 134–141.
- Nascimento-Ferreira, M. V., Rosa, A. C. A., Azevedo, J. C., Santos, A. R. de A., De Araujo-Moura, K., & Ferreira, K. A. (2022). Psychometric properties of the online international physical activity questionnaire in college

- students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15380.
- Olmedilla, A., Toro, E. O., & Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(4), 415–425.
- Pavlović, S., Pelemiš, V., Marković, J., Dimitrijević, M., Badrić, M., Halaši, S., Nikolić, I., & Čokorilo, N. (2023). The role of motivation and *Physical Self-Concept* in accomplishing physical activity in primary school children. *Sports*, 11(9), 173.
- Pfister, G. (2010). Women in sport~gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234–248.
- Scholes, S., Bridges, S., Ng Fat, L., & Mindell, J. S. (2016). Comparison of the physical activity and sedentary behaviour assessment questionnaire and the short-form international physical activity questionnaire: an analysis of health survey for England data. *PloS One*, 11(3), e0151647.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50–56). Routledge.
- Tubić, T., & Djordjić, V. (2015). Age and gender effects on global self-worth and domain-specific self-perceptions in youth. *Journal of the Institute of Educational Research/Zbornik Instituta Za Pedagoška Istraživanja*, 47(1), 41.
- Weissblueth, E. (2015). Short Hebrew international physical activity questionnaire: reliability and validity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 7(1), 1.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.