

Anas Andreanto (5090035). Aplikasi Teori Perilaku Terencana: Niat Melakukan *Physical Exercise* (Latihan Fisik) Pada Remaja di Surabaya. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Sosial (2013).

INTISARI

Banyak remaja yang menghabiskan waktu luangnya dengan melakukan latihan fisik atau *physical exercise* pada *fitness center* pilihan masing-masing. Fenomena ini juga dapat dilihat melalui pertumbuhan bangunan-bangunan *fitness center* yang semakin tersebar pada beberapa kota besar di Indonesia, khususnya di Surabaya. Berdasarkan fenomena diatas, alasan utama untuk mengangkat topik ini dalam penelitian ialah penulis bermaksud untuk meneliti variabel-variabel yang melatarbelakangi perilaku *physical exercise* yang dilakukan remaja di Surabaya. Tujuannya, peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara *attitude towards behavior* (ATB), *subjective norm* (SN), dan *perceived behavioral control* (PBC), baik secara bersama-sama maupun secara parsial, dengan niat berperilaku *physical exercise* (latihan fisik) pada remaja di Surabaya.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-22 tahun. Mereka juga harus pernah melakukan latihan fisik pada sebuah *fitness center*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *hapzahard*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa : (a). Terdapat hubungan yang signifikan antara ATB, SN, dan PBC, secara bersama-sama terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja ($F = 14.233$; $p = 0,000$). (b). Terdapat hubungan yang signifikan antara ATB terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ($t = 2.425$; $p = 0.016$). (c). Terdapat hubungan yang signifikan antara SN terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ($t = 3.895$; $p = 0.000$). (d). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara PBC terhadap niat melakukan *Physical Exercise* pada remaja. ($t = 0.121$; $p = 0.904$). Kesimpulan secara umum, niat untuk berperilaku *physical exercise* tidak dipengaruhi oleh sulit atau mudahnya (PBC) seseorang untuk melakukannya, tetapi lebih pada faktor sosial, lingkungan di sekitarnya (SN) atau faktor personal individual, bagaimana seseorang tersebut memandang, meyakini dan menyikapi perilaku tersebut (ATB).

Kata kunci: niat, *attitude towards behavior*, *subjective norm*, *perceived behavioral control*, *physical exercise*, remaja, Surabaya.