



Transformasi Perilaku Konsistensi Berolahraga Jangka Panjang Melalui Pendekatan “*Grounded Theory*”

Muhammad Harliawan¹, Ikadarny²

e-mail: muhammad.harliawan@unm.ac.id

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Penelitian bertujuan menjelaskan proses perkembangan individu dari awal keterlibatan dalam olahraga hingga mampu mempertahankan partisipasi secara berkelanjutan. Melibatkan 30 individu yang konsisten berolahraga lebih dari tiga tahun, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis dengan analisis komparatif konstan. Hasil analisis mengidentifikasi delapan kategori yang saling berhubungan—Pemicu, Pengalaman Penguat, Kompetensi dan Manfaat, Self-Regulation, Rutinitas/Habit, Internalisasi, Exercise Identity, dan Adaptive Maintenance—yang membentuk tiga transformasi utama: motivasional, regulatif, serta identitas dan pemeliharaan. Integrasi antarkategori menghasilkan konsep sentral adaptive continuity, yang menunjukkan bahwa konsistensi olahraga jangka panjang bukan ditandai oleh keteraturan latihan tanpa gangguan, melainkan oleh kemampuan individu menyesuaikan waktu, durasi, intensitas, jenis aktivitas, target, dan strategi olahraga saat menghadapi perubahan kondisi kehidupan, lalu kembali mempertahankan keterlibatannya. Temuan menunjukkan motivasi mendorong inisiasi olahraga, self-regulation mendukung keberlangsungan partisipasi, habit mengurangi tuntutan regulasi sadar, exercise identity mengintegrasikan olahraga ke dalam konsep diri, sedangkan adaptive maintenance memungkinkan individu bertahan di tengah perubahan hidup. Karena saturasi teoritik penuh belum diklaim, model ini diposisikan sebagai model teoritik tentatif yang menggambarkan konsistensi olahraga sebagai proses dinamis, bertahap, dan adaptif, serta memerlukan pengembangan lebih lanjut melalui theoretical sampling pada konteks dan partisipan yang lebih beragam.

Kata Kunci: Konsistensi Olahraga; Grounded Theory; Self-Regulation; Exercise Identity; Adaptive Maintenance

Abstract

The study aims to explain the process of an individual's development from the onset of involvement in sports to the ability to maintain sustained participation. Involving 30 individuals who have consistently participated in sports for more than three years, data were collected through in-depth interviews and analyzed using constant comparative analysis. The analysis identified eight interrelated categories—Triggers, Reinforcing Experiences, Competence and Benefits, Self-Regulation, Routines/Habits, Internalization, Exercise Identity, and Adaptive Maintenance—which form three main transformations: motivational, regulatory, and identity and maintenance. The integration across these categories yields the central concept of adaptive continuity, which suggests that long-term consistency in exercise is not characterized by uninterrupted training routines, but rather by an individual's ability to adjust the timing, duration, intensity, type of activity, goals, and exercise strategies in response to changing life circumstances, and then to maintain their engagement. The findings indicate that motivation drives the initiation of physical activity, self-regulation supports sustained participation, habit reduces the need for conscious regulation, exercise identity integrates physical activity into one's self-concept, and adaptive maintenance enables individuals to persevere amid life changes. Since full theoretical saturation has not yet been achieved, this model is positioned as a tentative theoretical model that describes consistency in physical activity as a dynamic, gradual, and adaptive process, and requires further development through theoretical sampling in more diverse contexts and with a wider range of participants.

Keywords: Exercise Consistency; Grounded Theory; Self-Regulation; Exercise Identity; Adaptive Maintenance

Pendahuluan

Konsistensi berolahraga merupakan proses multidimensional yang berkembang dari motivasi awal menuju regulasi diri, pembentukan kebiasaan, internalisasi, identitas, dan kemampuan mempertahankan perilaku secara adaptif. Pada tahap pembentukan kebiasaan (Ma et al., 2023) menunjukkan melalui meta-analisis bahwa intervensi pembentukan *habit* secara signifikan meningkatkan kekuatan kebiasaan aktivitas fisik dan bahwa *problem solving* merupakan salah satu komponen yang mendukung proses tersebut. Selanjutnya (Jekauc et al., 2024) melalui pengujian *Physical Activity Adoption and Maintenance Model* menunjukkan bahwa keberlanjutan aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh niat, tetapi melibatkan interaksi proses eksplisit dan implisit, terutama *affect*, *intention*, *self-regulation*, dan *habit*. Temuan tersebut diperkuat oleh (Madigan et al., 2025) yang menyintesis 68 penelitian kualitatif dan menemukan bahwa individu yang mampu mempertahankan aktivitas fisik cenderung menikmati aktivitas, memprioritaskannya, mengintegrasikannya ke dalam rutinitas, memperoleh dukungan sosial, menyadari manfaat kesehatan, bersikap fleksibel terhadap gangguan, serta mulai mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang aktif. Pada tahap identitas, (Rhodes et al., 2025) menunjukkan melalui systematic review dan meta-analysis bahwa *physical activity identity* dapat berubah melalui intervensi dan perubahan identitas tersebut berkaitan dengan perubahan aktivitas fisik sedangkan (Strachan et al., 2026) mengidentifikasi bahwa pembentukan *physical activity identity* berpotensi dipengaruhi oleh masukan perilaku seperti aktivitas dan *self-regulation*, masukan kognitif seperti *perceived ability* dan kesesuaian dengan nilai/tujuan, serta masukan sosial seperti hubungan dan penilaian sosial.

Data nasional menunjukkan pola yang sejalan (Husna & Muhamad Uyun, 2025) menemukan bahwa motivasi intrinsik dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap *self-regulation* pada anggota fitness, sehingga kemampuan mengelola diri menjadi relevan dalam mempertahankan rutinitas latihan (Gultom et al., 2025) menemukan hubungan signifikan antara *self-regulation* dan aktivitas fisik pada kelompok dewasa lanjut, yang memperkuat posisi regulasi diri sebagai mekanisme mempertahankan gaya hidup aktif (Heidianto et al., 2025) menunjukkan bahwa pemantauan aktivitas, interaksi sosial melalui komunitas Strava, dan tujuan personal berkontribusi pada motivasi Generasi Z dalam mempertahankan kebugaran (Arlitasari & Ratri, 2025) melalui penelitian kualitatif terhadap pelari menunjukkan bahwa aktivitas lari dapat berkembang dari kebutuhan menjaga keseimbangan mental menjadi gaya hidup dan bagian dari pembentukan identitas psikologis, yang turut diperkuat oleh pengakuan sosial, (Rohyana et al., 2026) menemukan bahwa motivasi olahraga berhubungan dengan *exercise self-efficacy*, sikap terhadap lari, dukungan komunitas, aktivitas fisik, dan perilaku gaya hidup berkelanjutan pada komunitas pelari di Indonesia secara keseluruhan, sepuluh penelitian mutakhir tersebut memberikan dasar bahwa perjalanan menuju konsistensi olahraga dapat dipahami sebagai proses yang bergerak dari motivasi/pemicu → pengalaman dan manfaat → *self-efficacy/self-regulation* → rutinitas dan *habit* → internalisasi → *exercise identity* → pemeliharaan yang fleksibel, sehingga konsep *adaptive maintenance* atau *adaptive continuity* layak dieksplorasi lebih lanjut melalui *Grounded Theory* untuk menjelaskan bagaimana individu tetap mempertahankan olahraga ketika kondisi kehidupannya berubah.

Memulai olahraga dan mempertahankan olahraga merupakan dua persoalan perilaku yang berbeda. Seseorang dapat mulai karena kebutuhan kesehatan, keinginan mengubah penampilan, pengalaman emosional, tujuan performa, pengaruh sosial, atau perubahan situasi hidup. Alasan tersebut cukup untuk membuka jalan menuju tindakan, tetapi belum menjelaskan mengapa individu tetap berolahraga ketika antusiasme awal menurun, target pertama tercapai, jadwal berubah, atau hambatan baru muncul. Dengan demikian, konsistensi olahraga jangka panjang perlu dipahami sebagai proses perkembangan, bukan sekadar sebagai keberadaan motivasi.

Kesimpulan analisis wawancara pada penelitian ini memperlihatkan sebuah transformasi bertahap. Individu bergerak dari alasan awal untuk mulai berolahraga menuju pengalaman yang membuat aktivitas layak diteruskan, peningkatan kompetensi dan manfaat yang dirasakan, pengaturan perilaku secara sadar, pembentukan rutinitas, internalisasi nilai olahraga, integrasi olahraga ke dalam identitas diri, dan

akhirnya pemeliharaan yang adaptif. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa konsistensi bertahun-tahun dibangun melalui perubahan pada alasan untuk berolahraga, cara perilaku dikendalikan, dan arti olahraga bagi diri individu. Pemeliharaan aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan motivasi, tetapi juga melibatkan ekspektasi terhadap hasil, nilai personal, pengalaman trial-and-error, dukungan sosial dan praktis, hambatan, serta strategi kognitif-perilaku seperti self-monitoring (Scott et al., 2015).

Temuan yang paling menonjol muncul pada fase akhir. Konsistensi tidak lagi dipahami sebagai tidak pernah melewati latihan. Individu yang mampu bertahan justru menggambarkan kemampuan menyesuaikan waktu, durasi, intensitas, jenis aktivitas, target, dan strategi ketika menghadapi perubahan kondisi kehidupan. Ketika rutinitas terganggu, mereka tidak harus mempertahankan bentuk latihan yang sama. Mereka mempertahankan hubungan dengan olahraga melalui perubahan. Karena itu, kestabilan jangka panjang dapat bergantung pada fleksibilitas jangka pendek. Masalah penelitian ini bukan hanya mengapa orang mau berolahraga, tetapi bagaimana sebuah perilaku yang awalnya opsional dan sering bergantung pada motivasi berubah menjadi aktivitas yang teratur, bernilai, terintegrasi dalam kehidupan, dan mampu bertahan ketika kondisi berubah. Setidaknya terdapat empat transisi yang harus dijelaskan: mengapa percobaan awal berlanjut; bagaimana olahraga menjadi dapat diatur dan diulang; bagaimana aktivitas berkembang menjadi sesuatu yang bernilai dan menjadi bagian dari diri; serta bagaimana perilaku bertahan ketika rutinitas yang menopangnya terganggu. Pendekatan *Grounded Theory* digunakan karena fokus penelitian adalah proses, hubungan antarkategori, dan pengembangan penjelasan substantif dari pengalaman partisipan. Delapan kategori yang muncul tidak diperlakukan sebagai tahapan yang ditetapkan sebelum wawancara. Urutan, tumpang tindih, jalur alternatif, dan loop umpan balik tetap terbuka untuk diuji melalui constant comparison, negative cases, dan theoretical sampling. Tujuan penelitian adalah mengembangkan penjelasan tentang bagaimana individu berkembang dari mulai berolahraga hingga mampu mempertahankan keterlibatan olahraga secara konsisten dalam jangka panjang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Grounded Theory* untuk mengembangkan penjelasan teoritik mengenai proses yang memungkinkan individu beralih dari tahap awal keterlibatan dalam olahraga menuju pemeliharaan partisipasi olahraga dalam jangka panjang. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak hanya bertujuan mengidentifikasi alasan individu berolahraga, tetapi juga menjelaskan proses, transisi, kondisi, dan strategi yang berkembang sepanjang perjalanan keterlibatan mereka dalam olahraga. Pengumpulan dan analisis data dilakukan secara iteratif dengan menggunakan prinsip *constant comparison*. Analisis diarahkan untuk membandingkan pengalaman dalam satu partisipan, antarpartisipan, antarperistiwa, serta antarkategori yang berkembang selama proses analisis. Pendekatan ini memungkinkan kategori konseptual dan hubungan antarkategori dikembangkan secara bertahap berdasarkan data empiris.

Penelitian melibatkan 30 individu yang telah mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga secara konsisten selama lebih dari tiga tahun. Kriteria durasi lebih dari tiga tahun digunakan untuk memastikan bahwa pengalaman partisipan tidak hanya merepresentasikan fase inisiasi olahraga, tetapi juga mencakup periode pemeliharaan yang memungkinkan munculnya perubahan motivasi, rutinitas, hambatan, strategi regulasi, penyesuaian terhadap perubahan kehidupan, serta keberlanjutan partisipasi. Rekrutmen awal dilakukan berdasarkan kriteria tersebut dengan mempertimbangkan variasi karakteristik partisipan. Keberagaman usia, jenis kelamin, jenis aktivitas olahraga, dan lama keterlibatan dalam olahraga dipertimbangkan agar penelitian memperoleh variasi pengalaman yang relevan bagi pengembangan kategori teoritik. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

	Kategori/Statistik	N	%
Jumlah Partisipan	Total	30	100
Usia	Rentang 25-45 Tahun	30	100
	Running	15	50
	Gym	10	33
Jenis Olahraga	All Sport/Berbagai Jenis Olahraga	5	17
	Running >3 Tahun	15	50
Durasi Konsisten	Gym > 5-7	10	33
	All Sport >3 Tahun	5	17

Data diperoleh melalui wawancara mendalam yang merekonstruksi perjalanan keterlibatan partisipan dalam olahraga, mulai dari alasan memulai, pengalaman yang memperkuat keterlibatan, manfaat yang dirasakan, pengelolaan hambatan, pembentukan rutinitas, perkembangan identitas olahraga, hingga strategi mempertahankan aktivitas ketika kondisi kehidupan berubah. Pertanyaan wawancara dikembangkan secara fleksibel mengikuti kategori yang muncul selama proses analisis. Data dianalisis menggunakan *constant comparative analysis*. Transkrip wawancara dikodekan untuk mengidentifikasi tindakan, pengalaman, kondisi, dan strategi, kemudian kode yang memiliki kesamaan konseptual dikelompokkan menjadi kategori yang lebih abstrak. Perbandingan dilakukan dalam pengalaman partisipan yang sama, antarpartisipan, dan antarkategori untuk mengidentifikasi pola, variasi, kondisi, konsekuensi, serta hubungan antarkategori. Memo analitik digunakan untuk mendokumentasikan perkembangan interpretasi, hubungan sementara, *negative cases*, dan alternatif penjelasan selama proses pengembangan model teoritik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap partisipan, diperoleh berbagai informasi mengenai pengalaman, persepsi, serta proses psikologis yang melatarbelakangi keterlibatan dan keberlanjutan individu dalam aktivitas olahraga. Data hasil wawancara kemudian dianalisis melalui proses pengorganisasian, pengelompokan, dan identifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan. Rangkuman hasil wawancara disajikan untuk memberikan gambaran mengenai pola pengalaman partisipan, mulai dari faktor pemicu awal keterlibatan olahraga, proses internalisasi motivasi, pembentukan rutinitas, pengembangan regulasi diri, hingga terbentuknya identitas sebagai individu yang aktif. Berikut pada tabel di bawah

Tabel 2. Hasil Rangkuman Wawancara

Fase	Kesimpulan
1. Pemicu (Motivasi)	Seseorang mulai berolahraga karena adanya motivasi yang membuat aktivitas fisik dianggap perlu, menarik, atau relevan bagi dirinya. motivasi tersebut dapat berasal dari kebutuhan kesehatan, keinginan memperbaiki penampilan, pengalaman emosional, tujuan performa, pengaruh sosial, atau perubahan situasi hidup.
2. Pengalaman	Keputusan untuk melanjutkan olahraga karena memperoleh pengalaman awal yang memberikan penguatan positif, terutama melalui manfaat yang dirasakan, kemajuan,

Fase	Kesimpulan
	peningkatan kompetensi, kesenangan, dan dukungan sosial. Pengalaman tersebut mengubah olahraga dari aktivitas yang sekadar dicoba menjadi aktivitas yang dinilai layak untuk diteruskan
3. Kompetensi Manfaat	"Awalnya saya olahraga karena ingin kurus. Tapi lama-lama saya sadar bukan cuma berat badan. Saya lebih segar, tidur lebih enak, dan kalau stres olahraga membantu sekali."
4. Self-Regulation	Olahraga mulai dapat dikendalikan ketika individu tidak lagi bergantung pada motivasi sesaat, tetapi mulai mengatur perilaku olahraganya secara sadar melalui perencanaan, penjadwalan, penetapan tujuan, pengaturan prioritas, pemantauan, serta penyesuaian strategi ketika menghadapi hambatan. Kemampuan untuk tetap berolahraga dengan mengubah waktu, durasi, intensitas, atau jenis aktivitas menunjukkan bahwa konsistensi mulai dibangun melalui self-regulation yang semakin adaptif.
5. Rutinitas/Habit	Perilaku olahraga menjadi teratur ketika aktivitas yang sebelumnya dilakukan secara tidak konsisten mulai ditempatkan dalam pola waktu, tempat, dan rutinitas yang relatif stabil. Keteraturan terbentuk melalui pengulangan, penjadwalan, pengaitan olahraga dengan aktivitas harian, pengurangan kebutuhan untuk mengambil keputusan setiap kali akan berolahraga, serta penciptaan lingkungan yang mendukung. Seiring waktu, olahraga tidak lagi diperlakukan sebagai aktivitas tambahan, tetapi menjadi bagian dari struktur kehidupan sehari-hari.
6. Internalisasi	Individu memilih terus berolahraga ketika aktivitas tersebut tidak lagi dilakukan hanya karena alasan atau tekanan awal, tetapi telah dipandang sebagai sesuatu yang penting, bermanfaat, menyenangkan, dan sesuai dengan nilai serta tujuan pribadinya. Pengalaman manfaat yang berulang, peningkatan kemampuan, rasa nyaman setelah berolahraga, dan kesadaran akan pentingnya olahraga membuat alasan berolahraga semakin terinternalisasi. Akibatnya, keputusan untuk tetap berolahraga semakin berasal dari pilihan pribadi, bukan semata-mata karena dorongan eksternal.
7. Exercise Identity	Perubahan dari "saya berolahraga" menjadi "saya orang yang berolahraga" diperkirakan terjadi ketika olahraga dilakukan secara berulang dalam jangka panjang, memberikan pengalaman yang bermakna, selaras dengan nilai pribadi, dan semakin terintegrasi ke dalam rutinitas serta cara individu memandang dirinya. Pada tahap ini, olahraga tidak lagi hanya dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan, tetapi menjadi bagian dari identitas diri.
8. Adaptive Maintenance	Konsistensi olahraga jangka panjang diperkirakan bertahan ketika individu mampu mempertahankan komitmen terhadap olahraga secara fleksibel melalui penyesuaian waktu, durasi, intensitas, jenis aktivitas, target, dan strategi ketika menghadapi hambatan. Pada tahap ini, individu tidak lagi memahami konsistensi sebagai tidak pernah melewatkan latihan, tetapi sebagai kemampuan untuk kembali, menyesuaikan, dan menjaga keberlanjutan olahraga meskipun kondisi kehidupan berubah.

Tabel 3. Kategori proses dalam konsistensi olahraga jangka panjang

Kategori	Makna Analitik	Pertanyaan Teoretis	Fungsi Proses
Pemicu	Olahraga menjadi relevan untuk dimulai.	Mengapa mulai?	Menciptakan entry perilaku.
Pengalaman Penguat	Pengalaman awal membuat olahraga layak diteruskan.	Mengapa melanjutkan?	Mengubah percobaan menjadi kelanjutan.
Kompetensi & Manfaat	Kemajuan dan manfaat memperluas nilai olahraga.	Mengapa mulai bernilai?	Membangun nilai berdasarkan pengalaman.

Kategori	Makna Analitik	Pertanyaan Teoretis	Fungsi Proses
Self-Regulation	Olahraga dikelola melalui perencanaan dan penyesuaian.	Bagaimana menjadi terkendali?	Mengurangi ketergantungan pada motivasi sesaat.
Rutinitas/Habit	Olahraga masuk ke pola hidup yang relatif stabil.	Bagaimana menjadi teratur?	Mengurangi gesekan dan keputusan berulang.
Internalisasi	Olahraga dipilih karena sesuai nilai personal.	Mengapa terus dipilih?	Mengubah alasan menjadi kepemilikan personal.
Exercise Identity	Olahraga menjadi bagian dari definisi diri.	Bagaimana menjadi bagian diri?	Mengintegrasikan perilaku dengan identitas.
Adaptive Maintenance	Kontinuitas dijaga melalui penyesuaian dan kembali.	Bagaimana bertahan jangka panjang?	Mempertahankan olahraga melalui perubahan.



Ikhtisar proses yang sedang berkembang

Integrasi analisis wawancara menghasilkan delapan kategori proses: Pemicu → Pengalaman Penguat → Kompetensi dan Manfaat → Self-Regulation → Rutinitas/Habit → Internalisasi → Exercise Identity → Adaptive Maintenance. Kategori-kategori tersebut menggambarkan perubahan pada alasan berolahraga, pengalaman yang memperkuat perilaku, kemampuan mengendalikan tindakan, keteraturan, internalisasi nilai, identitas, dan kemampuan mempertahankan kontinuitas ketika kondisi berubah. Model utama ditampilkan pada Gambar 1. Panah kembali dari Adaptive Maintenance menuju Self-Regulation menegaskan bahwa pemeliharaan jangka panjang tidak menghilangkan kebutuhan regulasi; regulasi dapat aktif kembali ketika rutinitas terganggu.

Pemicu dan Pengalaman Penguat

Pemicu (motivasi awal) merupakan faktor yang mendorong individu untuk mulai berolahraga. Dorongan ini dapat berasal dari kebutuhan kesehatan, keinginan memperbaiki penampilan, kondisi emosional, tujuan performa, pengaruh sosial, *Fear of Missing Out* (FOMO), maupun perubahan situasi kehidupan. Dalam penelitian (Gidney et al., 2024) menjelaskan bahwa motivasi awal untuk aktivitas fisik tidak muncul secara terisolasi, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial. Studi ini mengidentifikasi pola perjalanan motivasi (*motivational trajectories*) yang menunjukkan bahwa individu dapat bergerak dari motivasi rendah menuju motivasi yang lebih adaptif ketika memperoleh dukungan lingkungan yang sesuai. Dalam penelitian (Noviana et al., 2023) secara langsung mengeksplorasi alasan

individu mengikuti aktivitas olahraga. menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai motif awal seperti:

1. kesehatan,
2. kesenangan,
3. interaksi sosial,
4. kebugaran,
5. tujuan personal.

Artikel ini mendukung bahwa tahap awal seseorang mulai berolahraga biasanya diawali oleh suatu alasan atau dorongan tertentu sebelum berkembang menjadi kebiasaan dan identitas.

Pada tahap ini, fungsi motivasi terutama bersifat inisiasi, yaitu membuat olahraga cukup relevan untuk dicoba. Setelah individu mulai berolahraga, keberlanjutan perilaku mulai ditentukan oleh pengalaman penguat. Pengalaman tersebut dapat berupa manfaat fisik dan psikologis yang mulai dirasakan, kemajuan kemampuan, peningkatan kompetensi, kesenangan, pencapaian target, maupun dukungan sosial. Pengalaman-pengalaman ini memberikan bukti personal bahwa olahraga menghasilkan konsekuensi yang bermakna. Dengan demikian, olahraga bergeser dari aktivitas yang sekadar dicoba menjadi aktivitas yang dinilai layak untuk diteruskan.

Kompetensi dan Manfaat

Kompetensi dan Manfaat menunjukkan perluasan makna berolahraga dimulai dari tujuan awal yang bersifat spesifik menuju nilai yang lebih luas dan personal. Salah satu ringkasan wawancara memperlihatkan perubahan dari tujuan menurunkan berat badan menjadi pengalaman yang mencakup tubuh terasa lebih segar, kualitas tidur yang membaik, serta kemampuan mengelola stres. Peningkatan kompetensi memberikan bukti bahwa usaha yang dilakukan menghasilkan progress yang baik, sementara manfaat fisik dan psikologis memperkuat persepsi bahwa olahraga memiliki nilai yang layak dipertahankan. Keduanya kemungkinan tidak bekerja secara terpisah. Kompetensi dapat meningkatkan manfaat yang dirasakan, sementara manfaat yang diperoleh dapat mendorong individu bertahan cukup lama hingga kemampuan mereka berkembang. Dengan demikian, hubungan antara kompetensi dan manfaat lebih tepat dipahami sebagai proses yang berpotensi timbal balik dan saling memperkuat dalam membangun alasan untuk terus berolahraga.

Self-Regulation

Self-Regulation menandai perubahan penting dalam cara individu mengelola perilaku olahraga. Pada tahap ini, olahraga tidak lagi sepenuhnya bergantung pada motivasi sesaat, tetapi mulai dipertahankan melalui perencanaan, penjadwalan, penetapan tujuan, pengaturan prioritas, pemantauan, serta penyesuaian strategi. Sejalan dengan penelitian (Rahayu et al., 2022) secara langsung mengkaji self-regulation sebagai proses kognitif sosial yang berhubungan dengan aktivitas fisik remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan signifikan dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja, bahkan dibandingkan proses psikologis lain seperti *self-efficacy* dan *outcome expectation*. Hambatan tidak serta-merta berujung pada pembatalan aktivitas, melainkan direspons melalui modifikasi yang memungkinkan keterlibatan tetap berlangsung. Keterbatasan waktu, misalnya, dapat diatasi dengan memperpendek durasi latihan, kelelahan dengan menurunkan intensitas, keterbatasan fasilitas dengan mengganti jenis aktivitas, dan perubahan jadwal kerja dengan memindahkan waktu latihan. Dengan demikian, fleksibilitas menjadi bagian penting dari regulasi diri, karena individu tidak sekadar mempertahankan rutinitas secara kaku, tetapi mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan cara berolahraga tanpa kehilangan arah perilaku. Pada fase ini, konsistensi mulai dibangun bukan hanya melalui niat untuk berolahraga, tetapi melalui kemampuan mengelola perubahan kondisi agar aktivitas tetap dapat dipertahankan. Dalam penelitian (Gunawan et al., 2026) menunjukkan bahwa regulasi diri dalam aktivitas fisik dapat dikembangkan melalui pengelolaan aspek psikologis, khususnya kecerdasan emosional. Intervensi aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan respons, mempertahankan keterlibatan, serta mengarahkan perilaku menuju tujuan tertentu.

Rutinitas/Habit

Rutinitas/Habit menggambarkan fase ketika olahraga mulai terintegrasi ke dalam pola kehidupan sehari-hari sehingga perilaku menjadi lebih teratur dan membutuhkan lebih sedikit pengambilan keputusan secara sadar. Aktivitas olahraga ditempatkan pada waktu, tempat, dan konteks yang relatif stabil, sementara pengulangan serta *cue* lingkungan membantu mengurangi hambatan atau gesekan perilaku. Sejalan dengan penelitian (Wang et al., 2024) Meta-analisis ini menunjukkan bahwa proses otomatis (*automatic processes*) memiliki hubungan positif dengan perilaku aktivitas fisik. Studi ini menjelaskan bahwa ketika perilaku olahraga telah berkembang menjadi otomatis, individu tidak selalu membutuhkan proses kognitif deliberatif yang tinggi untuk mempertahankannya.

Dalam konteks *habit*, hal ini menjelaskan bahwa:

1. individu tidak harus terus-menerus bergantung pada motivasi,
2. perilaku menjadi lebih mudah dilakukan,
3. keputusan olahraga menjadi bagian dari pola kehidupan sehari-hari

Meskipun demikian, habit bukan merupakan akhir dari proses pemeliharaan. Ketika rutinitas terganggu oleh perubahan pekerjaan, cedera, tanggung jawab keluarga, perpindahan tempat tinggal, atau hilangnya akses terhadap fasilitas, mekanisme self-regulation dapat kembali aktif. Dalam konteks ini, regulasi diri membantu membentuk rutinitas, rutinitas yang stabil mengurangi kebutuhan akan kontrol sadar, dan regulasi kembali diperlukan ketika pola yang telah terbentuk mengalami gangguan. Dengan demikian, hubungan antara self-regulation dan habit bersifat dinamis dan saling melengkapi dalam mempertahankan konsistensi olahraga jangka Panjang

Internalisasi

Internalisasi menggambarkan proses transformasi kepemilikan motivasional, yaitu perubahan ketika alasan individu untuk berolahraga secara bertahap bergeser dari dorongan yang bersifat eksternal menuju pemaknaan yang berasal dari nilai dan keyakinan personal. Pada tahap ini, perilaku olahraga tidak lagi dipertahankan semata-mata karena adanya tuntutan sosial, kewajiban, tekanan eksternal, atau pencapaian tujuan instrumental tertentu, melainkan karena aktivitas tersebut telah diakui sebagai sesuatu yang bernilai, relevan, dan bermakna bagi kehidupan individu. Olahraga mulai dipersepsikan sebagai bagian yang selaras dengan kebutuhan psikologis, preferensi pribadi, serta nilai hidup yang ingin dipertahankan. Dengan demikian, keterlibatan dalam aktivitas fisik menjadi lebih otonom dan berkelanjutan, karena individu tidak hanya melakukan olahraga sebagai sebuah tindakan yang harus dilakukan, tetapi sebagai pilihan yang mencerminkan cara individu memandang dirinya dan kehidupan yang ingin dijalani.

Exercise Identity

Exercise Identity menggambarkan tahap ketika keterlibatan dalam olahraga mengalami transformasi perilaku yang dilakukan menjadi bagian integral dari cara individu memahami dan mendefinisikan dirinya. Pergeseran dari konstruksi diri "saya berolahraga" menuju "saya adalah individu yang aktif berolahraga" mencerminkan bahwa olahraga tidak lagi hanya dipandang sebagai aktivitas rutin yang terikat pada jadwal, tujuan, atau konteks tertentu, tetapi telah terinternalisasi sebagai elemen penting dalam konsep diri dan kontinuitas identitas personal. Sejalan dengan Penelitian (Shi et al., 2024) bahwa identitas sebagai individu yang berolahraga (*exerciser identity*) tidak hanya menggambarkan frekuensi aktivitas fisik, tetapi mencerminkan sejauh mana olahraga telah menjadi bagian dari konsep diri individu. Ketika seseorang melihat dirinya sebagai "orang yang aktif", identitas tersebut dapat mendorong konsistensi perilaku olahraga melalui kebutuhan untuk mempertahankan kesesuaian antara identitas dan Tindakan. Pada tahap ini, identitas sebagai individu aktif berfungsi sebagai sumber regulasi perilaku yang lebih stabil, karena keputusan untuk tetap bergerak dan mempertahankan gaya hidup aktif tidak semata-mata bergantung pada bentuk olahraga tertentu. Sejalan dengan penelitian (Wardhana et al., 2025) menunjukkan bahwa individu dengan identitas latihan lebih kuat memiliki kecenderungan memiliki kebugaran jasmani lebih baik. Studi ini memperkuat bahwa identitas olahraga dapat dipahami sebagai faktor psikologis yang berkaitan dengan konsistensi keterlibatan aktivitas fisik. Ketika suatu jenis olahraga menghadapi hambatan akibat perubahan kondisi, keterbatasan waktu, cedera, atau perubahan

lingkungan, individu dengan identitas olahraga yang kuat cenderung mampu melakukan adaptasi melalui pilihan aktivitas alternatif yang tetap selaras dengan tujuan, preferensi, dan persepsi dirinya sebagai seseorang yang aktif berolahraga. Dengan demikian Exercise Identity tidak hanya memperkuat keberlanjutan perilaku olahraga, tetapi juga meningkatkan kapasitas adaptasi individu dalam mempertahankan gaya hidup aktif sepanjang perubahan kehidupan.

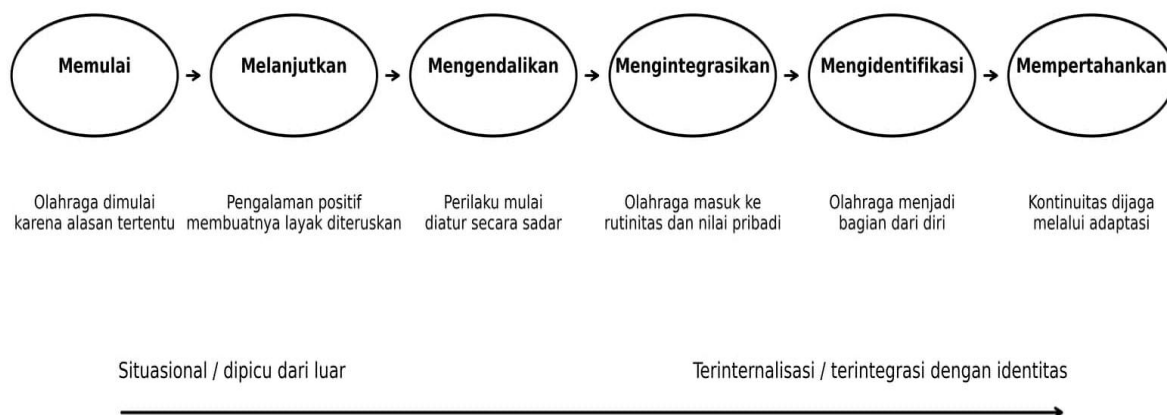
Adaptive Maintenance

Adaptive Maintenance merupakan kategori yang paling kuat dalam menjelaskan maintenance jangka panjang. Dalam penelitian (Burgess et al., 2023) bahwa *adaptive maintenance* merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh perubahan konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menekankan bahwa individu sering mengalami perubahan kemampuan mempertahankan aktivitas karena faktor perubahan rutinitas, kondisi kesehatan, lingkungan sosial, tuntutan kehidupan, dan fluktuasi motivasi. Pendekatan *ecological momentary assessment* menunjukkan bahwa perilaku aktif perlu dipahami sebagai proses adaptasi terus-menerus, bukan sebagai perilaku yang bersifat tetap. Konsistensi dipertahankan melalui penyesuaian waktu, durasi, intensitas, jenis aktivitas, target, atau strategi. Gangguan tidak selalu berarti kegagalan. Yang lebih penting adalah apa yang dilakukan setelah gangguan: apakah individu mampu menilai kondisi, menyesuaikan perilaku, kembali berolahraga, dan membentuk pola baru. Gambar 3 menggambarkan Adaptive Maintenance sebagai loop di mana pengalaman penyesuaian dapat menjadi pembelajaran untuk gangguan berikutnya.

Core category dan tiga transformasi

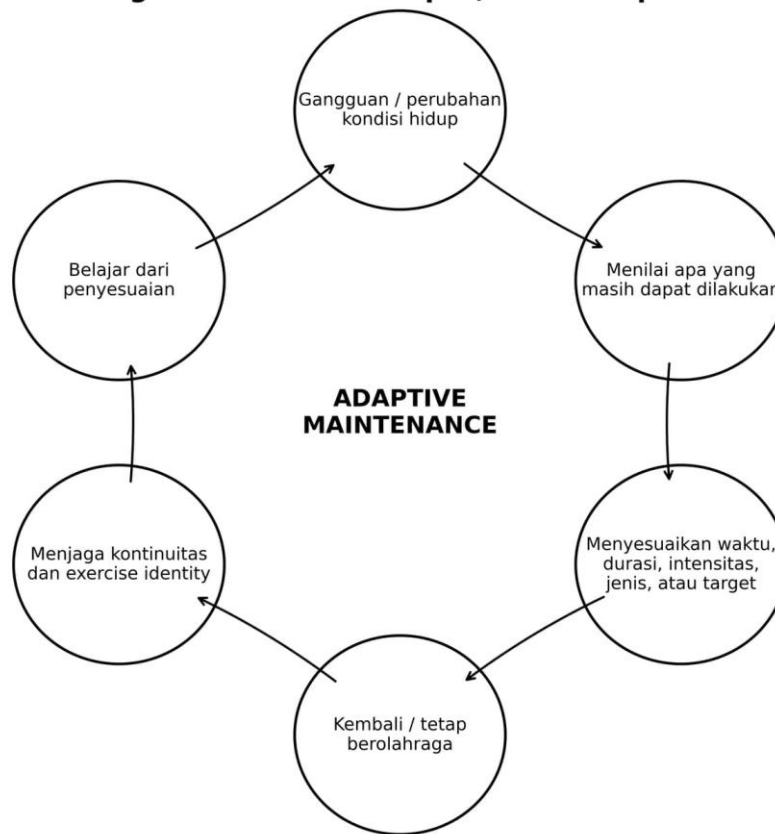
Kandidat core category dirumuskan sebagai transformasi dari partisipasi yang dipicu menuju kontinuitas yang diinternalisasi dan dipertahankan secara adaptif. Pada tingkat lebih abstrak, delapan kategori dapat dipadatkan menjadi tiga transformasi. Transformasi motivasional mengubah alasan awal menjadi nilai berdasarkan pengalaman. Transformasi regulatif mengubah niat menjadi perilaku yang dapat dikelola dan kemudian dirutinkan. Transformasi identitas-pemeliharaan mengubah olahraga menjadi praktik yang dimiliki secara personal dan dipertahankan melalui adaptasi. Gambar 2 merangkum perubahan dominan tersebut.

Transformasi Makna dan Pengendalian Perilaku Olahraga



Gambar 2. Transformasi dominan dalam perkembangan konsistensi olahraga

Konsistensi sebagai Kontinuitas Adaptif, Bukan Kepatuhan Sempurna



Gambar 3. Adaptive Maintenance sebagai loop pemeliharaan kontinuitas jangka panjang

Pembahasan

Temuan menunjukkan bahwa konsistensi olahraga jangka panjang lebih tepat dipahami sebagai proses perkembangan daripada sebagai satu keadaan bernama *adherence*. Mekanisme yang dominan berubah sepanjang perjalanan. Pada fase awal, relevansi dan pengalaman penguat menjadi penting; pada fase stabilisasi, self-regulation dan rutinitas menjadi lebih dominan; pada fase integrasi, internalisasi dan exercise identity memperoleh peran yang lebih besar; sedangkan pada fase pemeliharaan jangka panjang, fleksibilitas dan kemampuan kembali menjadi sentral.

Self-regulation memiliki fungsi ganda. Fungsi pertama bersifat konstruktif, yaitu membantu individu mengubah niat menjadi pola yang dapat dikelola melalui jadwal, prioritas, tujuan, dan monitoring. Fungsi kedua bersifat restoratif, yaitu mengaktifkan kembali perencanaan dan penyesuaian ketika rutinitas yang sudah stabil rusak. Hubungan ini menunjukkan bahwa habit dan self-regulation tidak perlu dipertentangkan. Habit mengurangi beban keputusan pada kondisi stabil, sedangkan self-regulation menjadi lebih penting ketika kondisi berubah.

Internalisasi dan exercise identity memperkuat maintenance dengan mengubah olahraga dari aktivitas yang dilakukan karena alasan tertentu menjadi praktik yang sesuai dengan nilai dan cara individu memandang dirinya. Namun, identity tidak boleh dianggap sebagai syarat universal. Grounded Theory akhir harus mampu menjelaskan partisipan yang konsisten tanpa identity yang kuat, serta kasus di mana identity yang terlalu sempit justru membuat maintenance rapuh ketika jenis olahraga tertentu tidak lagi dapat dilakukan.

Kontribusi konseptual utama adalah adaptive continuity. Konsistensi tidak harus berarti perfect adherence terhadap pola latihan yang tidak berubah. Individu dapat tetap berada dalam lintasan maintenance walaupun mengurangi frekuensi, mengubah durasi, mengganti jenis olahraga, menyesuaikan intensitas, atau mengalami jeda sementara, selama ia mampu menjaga atau memulihkan hubungan dengan olahraga. Dengan demikian, fleksibilitas lokal dapat menghasilkan stabilitas pada level yang lebih tinggi. Konsep tersebut mengubah cara lapse dipahami. Lapse tidak otomatis menjadi kegagalan. Maknanya bergantung pada apa yang terjadi setelahnya. Jeda sementara yang diikuti penyesuaian dan kembali dapat menjadi bagian dari maintenance yang berhasil. Sebaliknya, rutinitas yang tampak sangat konsisten dapat bersifat rapuh apabila seluruh perilaku bergantung pada satu struktur eksternal yang hilang ketika konteks berubah. Kemampuan recovery from disruption karena itu berpotensi menjadi indikator penting maintenance jangka panjang.

Model juga menunjukkan kemungkinan redundansi mekanisme. Motivasi dapat turun tetapi rutinitas tetap membawa perilaku; rutinitas dapat rusak tetapi identity mempertahankan komitmen; identity tertentu dapat terancam tetapi self-regulation membantu menemukan bentuk aktivitas lain. Konsistensi menjadi lebih resilien ketika perilaku ditopang oleh beberapa mekanisme sekaligus. Hal ini dapat menjelaskan mengapa dua orang dengan motivasi awal yang sama memiliki lintasan maintenance yang berbeda. Dari sisi praktis, intervensi pemeliharaan olahraga sebaiknya disesuaikan dengan proses yang dominan. Orang yang baru mulai membutuhkan pengalaman awal yang realistis, menyenangkan, dan memperlihatkan kemajuan. Individu yang menghargai olahraga tetapi belum teratur mungkin lebih membutuhkan keterampilan self-regulation dibandingkan tambahan pesan motivasi. Individu dengan rutinitas stabil dapat dibantu membangun alternatif ketika cue utama hilang. Pada fase maintenance, perencanaan gangguan, target minimum sementara, pilihan aktivitas pengganti, dan strategi kembali setelah lapse dapat lebih relevan.

Adaptive continuity juga menghasilkan prediksi yang dapat diuji. Motivasi awal yang kuat tanpa pengalaman penguat dan self-regulation seharusnya tidak cukup menjelaskan maintenance jangka panjang. Rutinitas yang stabil tetapi tidak adaptif diperkirakan lebih rentan ketika konteks berubah. Exercise identity yang fleksibel diperkirakan mempermudah substitusi aktivitas dibandingkan identitas yang sangat sempit. Keberhasilan kembali setelah lapse diperkirakan lebih berkaitan dengan repertoar adaptasi daripada riwayat perfect adherence. Interpretasi ini tetap memiliki keterbatasan. Model delapan kategori masih dapat berubah ketika diuji terhadap transkrip lengkap, negative cases, dan theoretical sampling. Urutan proses tidak boleh dipaksakan sebagai tahap universal; jalur paralel atau urutan yang berbeda mungkin muncul pada jenis olahraga, kondisi hidup, atau struktur dukungan yang berbeda. Selain itu, kemampuan adaptasi tidak boleh dipahami hanya sebagai tanggung jawab individual karena cedera berat, jam kerja ekstrem, biaya, keamanan lingkungan, pengasuhan, atau keterbatasan akses dapat membatasi pilihan secara nyata.

Simpulan (Penutup)

Penelitian ini mengembangkan model teoritik tentang proses perubahan individu dari tahap awal keterlibatan dalam olahraga menuju konsistensi jangka panjang. Delapan kategori yang teridentifikasi, yaitu Pemicu, Pengalaman Penguat, Kompetensi dan Manfaat, *Self-Regulation*, Rutinitas/*Habit*, Internalisasi, *Exercise Identity*, dan *Adaptive Maintenance*, menunjukkan bahwa keberlanjutan olahraga tidak dibentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan melalui interaksi proses motivasional, regulatif, serta identitas dan pemeliharaan. Temuan ini menegaskan bahwa konsistensi olahraga bukan kondisi yang statis atau selalu berlangsung tanpa gangguan, tetapi proses yang terus disesuaikan sepanjang perubahan kehidupan individu.

Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa motivasi terutama berperan dalam memulai keterlibatan, sedangkan keberlanjutan jangka panjang semakin bergantung pada kemampuan regulasi diri, pembentukan kebiasaan, internalisasi nilai olahraga, perkembangan identitas, dan kemampuan beradaptasi. Dalam konteks tersebut, *adaptive maintenance* menjadi mekanisme penting yang

menjelaskan bagaimana individu dapat mempertahankan keterlibatan meskipun mengalami perubahan waktu, pekerjaan, keluarga, kondisi fisik, target, atau jenis aktivitas. Dengan demikian, konsistensi sebaiknya tidak dipahami sebagai kepatuhan terhadap pola latihan yang tidak berubah, tetapi sebagai kemampuan untuk menyesuaikan aktivitas dan kembali mempertahankan keterlibatan setelah mengalami gangguan atau *lapse*.

Secara praktis, temuan ini mengisyaratkan bahwa program promosi olahraga tidak cukup hanya meningkatkan motivasi awal, tetapi juga perlu membantu individu membangun keterampilan regulasi diri, rutinitas yang fleksibel, identitas positif terhadap aktivitas fisik, dan strategi adaptasi terhadap perubahan kehidupan. Karena penelitian ini belum mengklaim tercapainya *theoretical saturation* secara penuh, model yang dihasilkan masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Penelitian berikutnya perlu memperluas *theoretical sampling* pada kelompok usia, jenis olahraga, dan konteks sosial yang lebih beragam, serta menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan motivasi, kebiasaan, identitas, dan strategi adaptasi dari fase inisiasi hingga pemeliharaan. Pengujian kuantitatif atau *mixed methods* juga diperlukan untuk mengoperasionalkan konsep *adaptive maintenance* dan menguji kontribusinya terhadap keberlanjutan olahraga jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Arlitasari, V., & Ratri, P. M. (2025). Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 88–97.
- Burgess, E., Lewis, B. A., & Marcus, B. H. (2023). Studying Movement-Related Behavioral Maintenance and Adoption in Real Time: Protocol for an Intensive Ecological Momentary Assessment Study Among Older Adults. *JMIR Research Protocols*.
- Gidney, G., Bocarro, J. N., Bunds, K., & Koenigstorfer, J. (2024). The relationship between the environment and physical activity-related motivational trajectories. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Gultom, E., Hayati, Y. S., Muslihah, N., Brawijaya, U., Java, E., Brawijaya, U., Java, E., Gultom, E., Java, E., Info, A., People, O., & Activity, P. (2025). Unlocking the Power of Self-Regulation: How It Boosts Physical Activity in Older Adults. *Journal of Nursing Science Update*, 13(1).
- Gunawan, R., Purwanto, D., Saparia, A., Rohyana, Muslimin, I., & Diah Kumala Yanti. (2026). Integrasi Kecerdasan Emosional dalam Sistem Manajemen Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Karuna Dipa. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Heidianto, H. A., Gansar, D., & Wijayanti, S. (2025). Journal of Physical Education, Health and Sport Motivation of Gen Z to use The Strava Application as A Way to Maintain Fitness in Rembang Regency. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(1), 82–87.
- Husna, L. F., & Muhamad Uyun. (2025). KONTRIBUSI MOTIVASI INTRINSIK DAN SELF-EFFICACY TERHADAP SELF-REGULATION. *Jurnal RAP*.
- Jekauc, D., Gurdere, C., Englert, C., Strobach, T., Bottesi, G., Bray, S., Brown, D., Fleig, L., Ghisi, M., Graham, J., Martinasek, M., Tamulevicius, N., & Pfeffer, I. (2024). The contribution and interplay of implicit and explicit processes on physical activity behavior: empirical testing of the physical activity adoption and maintenance (PAAM) model. *BMC Public Health*, 24(1), 1239. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18589-5>
- Ma, H., Wang, A., Pei, R., & Piao, M. (2023). Effects of habit formation interventions on physical activity habit strength: meta-analysis and meta-regression. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01493-3>
- Madigan, C. D., Grimmert, C., Sweet, S. N., Daley, A. J., Kettle, V. E., Phillips, B., & Graham, H. E. (2025). Understanding Adult's Experiences and Perceptions of How to Maintain Physical Activity: A Systematic Review and Qualitative Synthesis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 32(5), 687–701. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10335-w>
- Noviana, F., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2023). What are the reasons why people take part in aerobic exercise at the gym? *Sriwijaya Journal of Sport*.
- Rahayu, A., Sumaryanti, & Novita Intan Arovah. (2022). Physical Activity Levels and Social Cognitive

Processes among Adolescents. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.

- Rhodes, R. E., Wiers, C. M., Kullman, S., Magel, E., & Strachan, S. (2025). Intervention effects on physical activity identity: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 19(1), 123–144. <https://doi.org/10.1080/17437199.2024.2412996>
- Rohyana, A., Hidayat, C., Rahmat, A. A., & Listyasari, E. (2026). Sport Motivation , Physical Activity , and Sustainable Lifestyle Behavior among Community Runners : Evidence from Tasikmalaya , Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(02), 292–309.
- Scott, S. E., Breckon, J. D., Copeland, R. J., & Hutchison, A. (2015). Determinants and Strategies for Physical Activity Maintenance in Chronic Health Conditions : A Qualitative Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 733–740.
- Shi, L., Jiang, L., Zhou, S., Zhou, W., & Yang, H. (2024). Self-appreciation is not enough : exercise identity mediates body appreciation and physical activity and the role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, September. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377772>
- Strachan, S. M., Kullman, S. M., & Rhodes, R. E. (2026). Building and strengthening physical activity identity: a theory-informed user-guide. *Health Psychology Review*, 20(1), 172–196. <https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2550359>
- Wang, Y.-B., Zhang, Z., & Mao, Z.-X. (2024). You don't know why you (don't) exercise: The relationship between automatic processes and physical activity (or sedentary behavior): A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(3), 501–510. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sjop.12991>
- Wardhana, R. A., Priambodo, A., Studi, P., Jasmani, P., Surabaya, U. N., Jasmani, P., Surabaya, U. N., Sari, N., & Tudor, O. (2025). Hubungan identitas latihan terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11, 487–491.