

KONTRIBUSI EXERCISE IDENTITY TERHADAP SELF-CONTROL DAN COGNITIVE FLEXIBILITY PADA MAHASISWA OLAHRAGA

Jennifer Novia Rahmawati¹, Septian Williyanto², Finaldhi Palgunadhi³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2}

jennifernovia68@upi.edu¹, septianwilliyanto@upi.edu²,

finaldhipalgunadhi@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara *exercise identity*, *self-control*, dan *cognitive flexibility*, sekaligus menguji kemampuan *exercise identity* dalam memprediksi kedua aspek psikologis tersebut pada mahasiswa olahraga. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Sebanyak 124 mahasiswa olahraga yang memenuhi kriteria penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa aktif yang mengikuti aktivitas olahraga terstruktur sedikitnya dua hingga tiga kali setiap minggu. Data penelitian diperoleh menggunakan tiga instrumen, yaitu *Exercise Identity Scale* (EIS), *Brief Self-Control Scale* (BSCS), dan *Cognitive Flexibility Inventory* (CFI), yang telah terbukti valid dan reliabel berdasarkan penelitian sebelumnya. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas sebagai dasar pemilihan teknik analisis. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman, sedangkan kontribusi *exercise identity* terhadap masing-masing variabel dependen diuji melalui regresi linear sederhana. Hasil analisis memperlihatkan bahwa *exercise identity* berhubungan secara positif dan signifikan dengan *self-control* ($\rho = 0,311$; $p < 0,001$) maupun *cognitive flexibility* ($\rho = 0,408$; $p < 0,001$). Analisis regresi menunjukkan bahwa *exercise identity* mampu menjelaskan 14,4% variasi *self-control* ($R^2 = 0,144$; $p < 0,001$) dan 12,2% variasi *cognitive flexibility* ($R^2 = 0,122$; $p < 0,001$). Hasil penelitian memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa dengan *exercise identity* yang lebih kuat memiliki tingkat *self-control* dan *cognitive flexibility* yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan identitas olahraga yang lebih rendah. Meskipun demikian, kedua variabel tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini sehingga penelitian lanjutan masih diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.

Kata Kunci: *Cognitive Flexibility, Exercise Identity, Mahasiswa Olahraga, Psikologi Olahraga, Self-Control*

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the association between *exercise identity*, *self-control*, and *cognitive flexibility*, while also evaluating the predictive role of *exercise identity* on both psychological outcomes among sport students. A quantitative non-experimental study with a correlational design was conducted involving 124 sport students selected through *purposive sampling*. Participants met the inclusion criteria of being actively engaged in structured sports

activities at least two to three times per week. Data were collected using three standardized instruments: the Exercise Identity Scale (EIS), the Brief Self-Control Scale (BSCS), and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), all of which have demonstrated satisfactory validity and reliability in previous studies. The data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, Spearman correlation analysis, and simple linear regression. The results revealed that exercise identity was positively and significantly associated with both self-control ($\rho = 0.311$, $p < .001$) and cognitive flexibility ($\rho = 0.408$, $p < .001$). Regression analysis further showed that exercise identity explained 14.4% of the variance in self-control ($R^2 = .144$, $p < .001$) and 12.2% of the variance in cognitive flexibility ($R^2 = .122$, $p < .001$). Overall, the findings suggest that students with a stronger exercise identity tend to exhibit higher levels of self-control and cognitive flexibility. However, these psychological outcomes are also likely to be influenced by other factors beyond the scope of the present study. Therefore, future research is encouraged to incorporate additional psychological and contextual variables to achieve a more comprehensive understanding of the factors associated with self-control and cognitive flexibility among sport students.

Keywords: *Cognitive Flexibility, Exercise Identity, Sport Psychology, Sports Students*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga telah diakui memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap berbagai aspek psikologis individu. Keterlibatan dalam aktivitas olahraga dilaporkan berhubungan dengan berkembangnya kemampuan regulasi diri, disiplin, pengelolaan emosi, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan (Dastamooz et al., 2023; Wang et al., 2026). Selain itu, individu yang aktif berolahraga cenderung lebih mampu mempertahankan konsistensi perilaku ketika menghadapi situasi yang menuntut (Farrahi et al., 2020). Meskipun demikian, manfaat psikologis tersebut tidak selalu muncul dalam tingkat yang sama pada setiap individu, bahkan pada mereka yang memiliki frekuensi maupun intensitas latihan yang relatif serupa (Do et al., 2021). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik aktivitas fisik saja belum cukup untuk menjelaskan perbedaan fungsi psikologis yang dimiliki setiap individu.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor internal yang turut berperan dalam menjelaskan bagaimana aktivitas olahraga memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Salah satu faktor yang banyak mendapat perhatian adalah *exercise identity*, yaitu sejauh mana individu menganggap aktivitas olahraga sebagai bagian dari identitas dirinya (Caldwell et al., 2024). Dalam konsep ini, olahraga tidak sekadar dipandang sebagai aktivitas rutin, melainkan sebagai bagian dari konsep diri yang memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan berperilaku. Oleh karena itu, individu dengan *exercise identity* yang lebih kuat umumnya menunjukkan komitmen dan konsistensi yang lebih tinggi dalam mempertahankan perilaku berolahraga (Caldwell et al., 2024).

Kuatnya internalisasi *exercise identity* diperkirakan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, emosi, serta dorongan yang muncul selama proses mencapai tujuan jangka panjang. Dalam pendekatan

berbasis identitas, perilaku yang dilakukan seseorang cenderung mencerminkan identitas yang dimilikinya, sehingga tindakan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan dari luar, tetapi juga oleh keinginan untuk tetap selaras dengan konsep dirinya. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *exercise identity* yang kuat diperkirakan lebih mampu mempertahankan perilaku olahraga secara konsisten sebagai bagian dari identitas pribadinya. Temuan (Hagger & Hamilton, 2024) juga menunjukkan bahwa perilaku yang selaras dengan identitas diri cenderung berkaitan dengan tingkat *self-control* yang lebih baik.

Selain berkaitan dengan *self-control*, keterlibatan dalam aktivitas olahraga juga dikaitkan dengan peningkatan fungsi eksekutif, salah satunya adalah *cognitive flexibility*. Kemampuan ini memungkinkan individu menyesuaikan cara berpikir maupun strategi yang digunakan ketika menghadapi perubahan situasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan meningkatnya kemampuan adaptasi kognitif serta pengambilan keputusan pada kondisi yang dinamis (Shukla & Heath, 2022). Namun demikian, manfaat tersebut tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering seseorang berolahraga, tetapi juga oleh tingkat keterlibatan psikologisnya terhadap aktivitas tersebut. Individu yang memiliki *exercise identity* yang kuat cenderung lebih terlibat dalam proses latihan maupun kompetisi sehingga lebih sering menghadapi situasi yang menuntut penyesuaian strategi secara cepat. Kondisi tersebut diduga berkontribusi terhadap berkembangnya fungsi eksekutif, termasuk *cognitive flexibility* (Cao et al., 2026).

Hubungan antara aktivitas olahraga dan berbagai aspek psikologis telah menjadi perhatian dalam banyak penelitian. Meskipun demikian, temuan yang diperoleh belum sepenuhnya konsisten. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan peningkatan *self-control* maupun fungsi kognitif, termasuk kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi (Chen et al., 2026; Garrett et al., 2024). Sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa besarnya pengaruh tersebut dipengaruhi oleh faktor psikologis lain, seperti motivasi dan keterikatan individu terhadap aktivitas olahraga (Rhodes et al., 2016; Rhodes & Sui, 2021). Selain itu, penelitian mengenai *exercise identity* umumnya masih terbatas pada hubungannya dengan perilaku aktivitas fisik atau komitmen dalam olahraga, tanpa mengkaji secara langsung hubungannya dengan *self-control* dan *cognitive flexibility* secara simultan dalam satu model analisis (Wierds et al., 2024).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ruang pengembangan dalam kajian mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara aktivitas olahraga dan fungsi psikologis individu. Sebagian besar penelitian masih menempatkan aktivitas fisik sebagai faktor utama, sedangkan *exercise identity* sebagai aspek internal yang berpotensi menjelaskan hubungan tersebut belum banyak dikaji secara mendalam. Akibatnya, pemahaman mengenai proses psikologis yang melatarbelakangi terbentuknya perilaku adaptif dalam konteks olahraga masih belum sepenuhnya komprehensif (Gillman et al., 2021).

Permasalahan ini menjadi semakin relevan dalam konteks mahasiswa olahraga yang menghadapi tuntutan ganda antara aktivitas akademik, latihan, dan kompetisi. Kondisi tersebut menuntut kemampuan *self-control* untuk menjaga konsistensi perilaku serta *cognitive flexibility* untuk menyesuaikan

strategi dalam menghadapi situasi yang dinamis. Dalam konteks ini, *exercise identity* berpotensi menjadi faktor kunci yang tidak hanya menjelaskan keterlibatan dalam olahraga, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola tuntutan tersebut secara adaptif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *exercise identity*, *self-control*, dan *cognitive flexibility* pada mahasiswa olahraga, sekaligus menguji kontribusi *exercise identity* sebagai prediktor terhadap kedua variabel tersebut. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan *exercise identity* sebagai konstruk psikologis yang dianalisis terhadap dua aspek psikologis secara bersamaan, yaitu *self-control* dan *cognitive flexibility*. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis dalam konteks olahraga serta menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif.

KAJIAN TEORI

Exercise Identity

Exercise identity merupakan konsep yang menjelaskan tingkat internalisasi aktivitas olahraga ke dalam identitas diri seseorang. (Anderson & Cychosz, 1994) mengemukakan bahwa *exercise identity* tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering individu melakukan aktivitas olahraga, tetapi juga menunjukkan sejauh mana aktivitas tersebut menjadi bagian dari cara individu memandang dan mendefinisikan dirinya. Individu yang memiliki *exercise identity* yang kuat umumnya memperlihatkan komitmen yang lebih tinggi untuk mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga secara konsisten. Dengan demikian, *exercise identity* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, dan mempertahankan perilaku yang berkaitan dengan olahraga (Rhodes & Sui, 2021).

Self-Control

Self-control merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai (Tangney et al., 2004). Kemampuan ini memungkinkan seseorang menahan dorongan sesaat serta memilih tindakan yang lebih adaptif dan mendukung pencapaian tujuan. Menurut (de Ridder et al., 2012), *self-control* terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *inhibition*, yang berkaitan dengan kemampuan menghambat impuls atau perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan, serta *initiation*, yaitu kemampuan memulai dan mempertahankan perilaku yang mendukung tercapainya tujuan tersebut. Dalam konteks mahasiswa olahraga, *self-control* berperan penting dalam membantu individu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, latihan, dan aktivitas lainnya.

Cognitive Flexibility

Cognitive flexibility merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan cara berpikir, strategi, maupun respons ketika menghadapi perubahan kondisi atau tuntutan lingkungan (Dennis & Vander Wal, 2010). Kemampuan ini termasuk dalam fungsi eksekutif yang berperan dalam proses pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan adaptasi terhadap situasi baru. (Dennis & Vander Wal, 2010) menjelaskan bahwa *cognitive flexibility* mencakup dua aspek

utama, yaitu *alternative*, yang menggambarkan kemampuan individu dalam menghasilkan serta mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian masalah, dan *control*, yang berkaitan dengan kemampuan mempertahankan persepsi bahwa situasi yang dihadapi masih dapat dikendalikan. Dalam konteks olahraga, kemampuan ini membantu mahasiswa menyesuaikan strategi latihan maupun mengambil keputusan secara efektif ketika menghadapi dinamika pertandingan atau perubahan kondisi selama proses latihan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Pendekatan tersebut digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel sekaligus menguji kontribusi *exercise identity* sebagai prediktor terhadap *self-control* dan *cognitive flexibility* pada mahasiswa olahraga.

Subjek dan Sampel Penelitian

Penelitian ini melibatkan 124 mahasiswa olahraga yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan untuk memperoleh responden yang sesuai dengan tujuan penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang mengikuti aktivitas olahraga terstruktur minimal dua hingga tiga kali setiap minggu serta tidak mengalami cedera pada saat pengambilan data.

Jumlah minimum sampel ditentukan berdasarkan rekomendasi Green (Green, 1991) dalam analisis regresi, yaitu $N \geq 104 + m$, dengan m menunjukkan jumlah variabel prediktor. Karena penelitian ini menggunakan satu variabel independen (*exercise identity*), jumlah minimum sampel yang direkomendasikan adalah 105 responden. Dengan melibatkan 124 responden, penelitian ini telah memenuhi bahkan melampaui jumlah sampel minimum yang disarankan.

Selain itu, jumlah sampel tersebut juga telah memenuhi kriteria yang disarankan oleh (Fraenkel et al., 2023). bahwa penelitian korelasional memerlukan jumlah sampel yang cukup untuk menghasilkan hubungan antar variabel yang stabil, umumnya lebih dari 50 responden. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini dinilai telah memadai baik secara perhitungan statistik maupun secara metodologis.

Instrumen Penelitian

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner psikologis terstandar yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Pemilihan instrumen didasarkan pada kesesuaiannya dengan konstruk yang diteliti serta relevansinya untuk digunakan pada populasi mahasiswa olahraga.

1. Exercise Identity

Variabel *exercise identity* diukur menggunakan *Exercise Identity Scale* (EIS) yang dikembangkan oleh (Anderson & Cychosz, 1994). Instrumen ini terdiri atas sembilan butir pertanyaan dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju) dan dirancang untuk mengukur sejauh mana individu menginternalisasi peran sebagai seseorang yang aktif berolahraga ke dalam konsep dirinya. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa EIS memiliki kualitas psikometrik yang baik, ditunjukkan oleh Cronbach's alpha > 0,80 serta

validitas konstruk yang memadai dengan factor loading $> 0,70$ (Wilson & Moun, 2008). Selain itu, instrumen ini telah digunakan pada penelitian di Indonesia oleh (Wardhana & Priambodo, 2025)

2. Self-Control

Variabel *self-control* diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang awalnya dikembangkan oleh (Tangney et al., 2004) dan kemudian disempurnakan menjadi model dua dimensi (*inhibition* dan *initiation*) oleh (de Ridder et al., 2012). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). BSCS terdiri atas 10 item yang dinilai menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Hasil adaptasi menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha $> 0,81$ serta validitas konstruk yang memadai berdasarkan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan nilai *factor loading* berkisar antara 0,31–0,78

3. Cognitive Flexibility

Variabel *cognitive flexibility* diukur menggunakan *Cognitive Flexibility Inventory* (CFI) yang dikembangkan oleh (Dennis & Vander Wal, 2010) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Rahayu et al., 2022). Instrumen ini terdiri atas 15 item pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,86 dan koefisien validitas sebesar 0,70. CFI mengukur dua aspek utama, yaitu *alternative*, yang menggambarkan kemampuan individu dalam mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian masalah, dan *control*, yang menunjukkan kemampuan mempertahankan persepsi bahwa situasi yang dihadapi masih dapat dikendalikan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan Google Form sebagai media penyebaran kuesioner. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, serta jaminan kerahasiaan data. Seluruh respons diberikan secara mandiri dengan estimasi waktu penyelesaian sekitar 15–20 menit. Setelah proses pengisian selesai, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban sebelum data dinyatakan siap untuk dianalisis.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan penyusunan instrumen serta pengajuan izin pelaksanaan kepada program studi terkait. Setelah memperoleh persetujuan, tautan kuesioner dibagikan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Partisipasi responden bersifat sukarela dan seluruh data yang terkumpul diperiksa terlebih dahulu untuk memastikan kelengkapan serta konsistensinya sebelum memasuki tahap pengolahan dan analisis statistik.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data. Selanjutnya dilakukan uji normalitas sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang sesuai. Hubungan antara variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman karena terdapat data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Kontribusi *exercise identity* terhadap *self-control* dan *cognitive flexibility* kemudian dianalisis menggunakan regresi linear

sederhana. Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin, usia, jenis aktivitas olahraga, dan frekuensi latihan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelamin

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Pria	62	50,0
	Wanita	62	50,0
Usia	19 tahun	40	32,3
	20 tahun	39	31,5
	21 tahun	45	36,3
Aktivitas Olahraga	Open Skill	79	63,7
	Closed Skill	45	36,3
Frekuensi Olahraga	2 kali/minggu	55	44,4
	3 kali/minggu	69	55,6

Sebanyak 124 mahasiswa olahraga berpartisipasi dalam penelitian ini dengan komposisi jenis kelamin yang seimbang, yaitu 62 laki-laki (50,0%) dan 62 perempuan (50,0%). Mayoritas responden berusia 21 tahun (36,3%), diikuti usia 19 tahun (32,3%) dan 20 tahun (31,5%). Berdasarkan jenis aktivitas olahraga, sebagian besar responden berasal dari cabang olahraga *open skill* (63,7%), sedangkan 36,3% lainnya berasal dari cabang olahraga *closed skill*. Dari sisi frekuensi latihan, sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga sebanyak tiga kali per minggu (55,6%), sementara sisanya berlatih dua kali per minggu (44,4%).

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel *exercise identity*, *self-control*, dan *cognitive flexibility* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	M	SD
Exercise Identity	124	1,67	5,00	4,13	0,67
Self Control	124	3,20	4,80	4,08	0,38
Cognitive Flexibility	124	3,00	4,80	3,93	0,40

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *exercise identity* adalah 4,13 (SD = 0,67), diikuti *self-control* sebesar 4,08 (SD = 0,38) dan *cognitive flexibility* sebesar 3,93 (SD = 0,40). Nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa ketiga variabel penelitian berada pada kategori yang relatif tinggi.

Uji Normalitas

Distribusi data diuji menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ExerciseIdentity	.139	124	.000	.845	124	.000
BriefSelfControlScale	.097	124	.006	.972	124	.012
CognitiveFlexibilityInventory	.097	124	.006	.982	124	.109

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji Shapiro–Wilk, variabel *Exercise Identity* ($p = 0,000$) dan *Self-Control* ($p = 0,012$) tidak memenuhi asumsi normalitas karena memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sebaliknya, variabel *Cognitive Flexibility* ($p = 0,109$) memenuhi asumsi normalitas karena memiliki nilai signifikansi diatas 0,05. Atas dasar hasil tersebut, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman.

Analisis Korelasi Antar Variabel

Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Spearman

Hubungan Variabel	ρ (rho)	Sig. (p)	Keterangan
Exercise Identity ↔ Self-Control	0,311	0,000	Signifikan (+)
Exercise Identity ↔ Cognitive Flexibility	0,408	0,000	Signifikan (+)
Self-Control ↔ Cognitive Flexibility	0,581	0,000	Signifikan (+)

Korelasi Spearman memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *exercise identity* dengan *self-control* ($\rho = 0,311$; $p < 0,001$) serta *cognitive flexibility* ($\rho = 0,408$; $p < 0,001$). Selain itu, *self-control* juga menunjukkan hubungan positif dengan *cognitive flexibility* ($\rho = 0,581$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *exercise identity* cenderung diikuti oleh peningkatan *self-control* dan *cognitive flexibility*, sementara *self-control* yang lebih tinggi juga berkaitan dengan fleksibilitas kognitif yang lebih baik.

Kontribusi Exercise Identity dalam Memprediksi Self Control

Kontribusi *exercise identity* terhadap *self-control* dianalisis menggunakan regresi linear sederhana, dengan ringkasan hasil model disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 ^a	.144	.137	.35229

Model regresi menghasilkan nilai R sebesar 0,379 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,144. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *exercise identity* mampu menjelaskan 14,4% variasi *self-control*, sedangkan 85,6% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar model penelitian. Hasil koefisien regresi *exercise identity* terhadap *self-control* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Regresi Linear Exercise Identity terhadap Self Control

Variabel Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	3,195	0,197	-	16,181	<0,001
Exercise Identity	0,213	0,047	0,379	4,524	<0,001

Hasil estimasi koefisien regresi menunjukkan bahwa *exercise identity* memiliki koefisien B = 0,213, dengan nilai t = 4,524 dan p < 0,001. Hasil ini mengindikasikan bahwa *exercise identity* merupakan prediktor yang berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-control*. Dengan demikian, peningkatan *exercise identity* diikuti oleh kecenderungan meningkatnya *self-control* pada mahasiswa olahraga.

Kontribusi Exercise Identity dalam Memprediksi Cognitive Flexibility

Hasil model regresi linear sederhana untuk menguji kontribusi *exercise identity* terhadap *cognitive flexibility* dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 ^a	.122	.115	.37636

Analisis regresi menghasilkan nilai R sebesar 0,350 dengan koefisien determinasi Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R = 0,350 dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,122$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *exercise identity* dapat menjelaskan 12,2% variasi *cognitive flexibility*, sedangkan 87,8% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor di luar model penelitian. Hasil koefisien regresi *exercise identity* terhadap *cognitive flexibility* dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Regresi Linear Exercise Identity terhadap Cognitive Flexibility

Variabel Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	3,073	0,211	-	14,566	<0,001
Exercise Identity	0,208	0,050	0,350	4,127	<0,001

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi, *exercise identity* memiliki nilai B = 0,208, dengan t = 4,127 dan p < 0,001. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan *exercise identity* terhadap *cognitive flexibility*. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki *exercise identity* lebih kuat cenderung menunjukkan tingkat *cognitive flexibility* yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *exercise identity* merupakan prediktor yang berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-control* pada mahasiswa olahraga. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan *exercise identity* yang lebih kuat cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *exercise identity*, semakin tinggi pula kecenderungan *self-control* yang dimiliki.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *exercise identity* yang memandang aktivitas olahraga sebagai bagian penting dari konsep diri individu. Ketika seseorang mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang aktif berolahraga, ia akan terdorong untuk mempertahankan perilaku yang selaras dengan identitas tersebut, seperti menjaga disiplin, mengelola waktu secara efektif, dan berkomitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks mahasiswa olahraga, identitas olahraga yang kuat berpotensi mendorong terbentuknya perilaku yang lebih terarah dan kemampuan mengendalikan diri dalam menjalankan tuntutan akademik maupun aktivitas olahraga.

Temuan pada penelitian ini konsisten dengan laporan (Gillman et al., 2021) yang menunjukkan bahwa *exercise identity* berkaitan dengan keberlanjutan perilaku olahraga setelah mengikuti program latihan. Individu yang memiliki identitas olahraga yang kuat cenderung mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara lebih konsisten. (Rhodes & Sui, 2021) menegaskan bahwa identitas terhadap aktivitas fisik merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mempertahankan kebiasaan berolahraga dalam jangka panjang.

(Wierts et al., 2024) menjelaskan bahwa *physical activity identity* berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam meregulasi perilaku sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara lebih konsisten. Ketika identitas olahraga telah menjadi bagian dari konsep diri, individu cenderung bertindak sesuai dengan nilai, standar, dan tujuan yang melekat pada identitas tersebut. Kondisi ini mendukung berkembangnya kemampuan *self-control* dalam menghadapi berbagai tantangan maupun godaan yang dapat menghambat pencapaian tujuan.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan kajian (Hagger & Hamilton, 2024) yang menempatkan *self-control* sebagai salah satu faktor penting dalam mempertahankan perilaku sehat dan mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki *exercise identity* yang kuat cenderung mampu mengarahkan perilakunya secara lebih konsisten karena tindakan yang dilakukan selaras dengan identitas yang dimiliki. Oleh sebab itu, *exercise identity* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang mendukung berkembangnya *self-control* pada mahasiswa olahraga.

Meskipun *exercise identity* terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *self-control*, besarnya koefisien determinasi menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup karakteristik kepribadian, motivasi intrinsik, pengalaman berolahraga, kebiasaan latihan, serta dukungan lingkungan sosial maupun akademik. Dengan demikian, *exercise identity* dapat dipahami sebagai salah satu prediktor penting, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat *self-control* pada mahasiswa olahraga.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *exercise identity* berkontribusi dalam memprediksi *self-control* dan *cognitive flexibility* pada mahasiswa olahraga. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin kuat *exercise identity* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan kemampuan *self-control* dan *cognitive flexibility*. Meskipun demikian, *exercise identity* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kedua variabel tersebut. Variasi *self-control* dan *cognitive flexibility* juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti

karakteristik kepribadian, motivasi intrinsik, pengalaman berolahraga, frekuensi latihan, dukungan lingkungan sosial, serta tuntutan akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-control* dan *cognitive flexibility* pada mahasiswa olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 747–751. <https://doi.org/10.1177/003151259407800313>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Caldwell, A. E., More, K. R., Chui, T. K., & Sayer, R. D. (2024). Psychometric validation of four-item exercise identity and healthy-eater identity scales and applications in weight loss maintenance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), Article 21. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01573-y>
- Cao, Y., Xin, R., Wang, M., Song, D., & Dong, X. (2026). Effects of different exercise interventions on cognitive function in patients with breast cancer: A systematic review and network meta-analysis. *Acta Psychologica*, 265, Article 106649. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106649>
- Chen, W., Chang, Z., Wang, F., He, B., Xie, P., Xu, M., Liu, C., Wang, P., Hong, Q., & Wang, X. (2026). Effects of exercise on executive function in cognitively healthy older adults: A systematic review and three-level meta-analysis. *BMC Public Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27418-w>
- Dastamooz, S., Sadeghi-Bahmani, D., Farahani, M. H. D., Wong, S. H. S., Yam, J. C. S., Tham, C. C. Y., & Sit, C. H. P. (2023). The efficacy of physical exercise interventions on mental health, cognitive function, and ADHD symptoms in children and adolescents with ADHD: An umbrella review. *EClinicalMedicine*, 62, Article 102137. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102137>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Do, B., Mason, T. B., Yi, L., Yang, C. H., & Dunton, G. F. (2021). Momentary associations between stress and physical activity among children using ecological momentary assessment. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, Article 101935. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101935>
- Farrahi, V., Niemelä, M., Kärmeniemi, M., Puhakka, S., Kangas, M., Korpelainen, R., & Jämsä, T. (2020). Correlates of physical activity behavior in adults: A data mining approach. *International Journal of Behavioral*

- Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00996-7>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.
- Garrett, J., Chak, C., Bullock, T., & Giesbrecht, B. (2024). A systematic review and Bayesian meta-analysis provide evidence for an effect of acute physical activity on cognition in young adults. *Communications Psychology*, 2(1), Article 82. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00124-2>
- Gillman, A. S., Stevens, C. J., & Bryan, A. D. (2021). Women's exercise identity increases after a 16-week exercise RCT and is linked to behavior maintenance at follow-up. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, Article 101888. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101888>
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2024). Trait self-control as a determinant of health behavior: Recent advances on mechanisms and future directions for research. *Current Opinion in Psychology*, 60, Article 101887. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101887>
- Rahayu, M. N. M., Aprodita, N. P., & Rasyida, A. (2022). Adapting and testing the Indonesian version of the psychometric properties of the cognitive flexibility inventory (CFI) measuring tool. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 246–262. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.18851>
- Rhodes, R. E., Kaushal, N., & Quinlan, A. (2016). Is physical activity a part of who I am? A review and meta-analysis of identity, schema and physical activity. *Health Psychology Review*, 10(2), 204–225. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1143334>
- Rhodes, R. E., & Sui, W. (2021). Physical activity maintenance: A critical narrative review and directions for future research. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 725671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725671>
- Shukla, D., & Heath, M. (2022). A single bout of exercise provides a persistent benefit to cognitive flexibility. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(3), 516–527. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1873902>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wang, Z., Xue, Y., Wang, F., Nan, W., Jiang, C., Zeng, Y., Fu, Y., & Xu, J. (2026). Mechanisms underlying the role of aerobic exercise in emotion regulation and its prescriptive considerations for promoting mental and physical health. *Intelligent Sports and Health*, 2(1), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.ish.2025.12.003>
- Wardhana, R. A., & Priambodo, A. (2025). Hubungan identitas latihan terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2), 487–491. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.71771>
- Wierst, C. M., Kroc, E., & Rhodes, R. E. (2024). The role of intention, behavioral regulation, and physical activity behavior in the prediction of physical activity identity across time. *Behavioral Sciences*, 14(10), Article 886.

<https://doi.org/10.3390/bs14100886>

Wilson, P. M., & Muon, S. (2008). Psychometric properties of the Exercise Identity Scale in a university sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 115–131.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671857>