



**HUBUNGAN ANTARA *RUNNING IDENTITY* DENGAN  
*PHYSICAL ACTIVITY* PADA PESERTA FUN RUN**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**NIA DANIATY MARPAUNG**

**46121120055**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2026**



**HUBUNGAN ANTARA *RUNNING IDENTITY* DENGAN  
*PHYSICAL ACTIVITY* PADA PESERTA FUN RUN**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**

**UNIVERSITAS  
NIA DANIA TY MARPAUNG  
46121120055  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2026**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nia Daniaty Marpaung  
NIM : 46121120055  
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:  
“Hubungan antara *Running Identity* dengan *Physical Activity* pada Peserta Fun Run”  
adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak  
cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak  
pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya  
bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas  
Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi  
akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan  
sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 23 Februari 2026



Nia Daniaty Marpaung

**HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN**  
***PERNYATAAN SIMILARITY CHECK***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Nia Daniaty Marpaung  
NIM : 46121120055  
Program Studi : Psikologi

dengan judul

*“Hubungan antara Running Identity dengan Physical Activity pada Peserta Fun Run.”*,

telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 14/02/2026, didapatkan nilai persentase sebesar 24%.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 14 Februari 2026

Administrator Turnitin

**Donny Dwi Hambodo, S.Ikom**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Nia Daniaty Marpaung  
NIM : 46121120055  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Running Identity* dengan *Physical Activity* pada Peserta Fun Run

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 21 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



UNIVERSITAS

(Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si.)

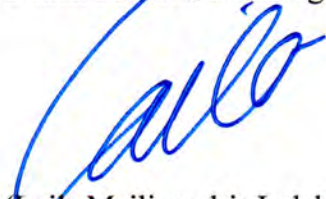
NIDN/NUPTK: 0025117105

MERCU BUANA

Jakarta, 21 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.)

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



(Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog.)

NIDN/NUPTK: 0324068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara *Running Identity* dengan *Physical Activity* pada Peserta Fun Run”. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi, MA., M.Psi., Ph.D, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, S.Psi., M. Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, mendukung, serta memberi masukan kepada saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Dian Misrawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang dan Ibu Aulia Kirana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah memberikan koreksi, arahan, serta saran untuk perbaikan Tugas Akhir.
6. Bapak dan Ibu dosen Beserta seluruh staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan keterampilan berharga selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
7. Teruntuk Suamiku Ferdinand Manorsa, *support system* yang telah mendukung saya saat memutuskan untuk melanjutkan kuliah, serta doa dan pengertian yang diberikan selama menjalani proses akademik ini.
8. Ibu Febrica Fernandes selaku Direktur PT. Liftco Indo Perkasa, atas pengertiannya yang telah memberikan izin cuti kepada saya pada saat magang di sebuah lembaga dan setiap kali saya melakukan bimbingan Tugas Akhir di kampus.

9. Theresia dan Mutmainah, teman dalam berdiskusi, yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan masukan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini.
10. Seluruh saudara dan teman-teman yang telah memberikan doa dan semangat, serta tak lupa untuk rekan-rekan yang telah berjuang bersama saling menyemangati selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
11. Pihak-pihak lainnya yang telah memberi bantuan dan dukungan kepada saya selama masa perkuliahan dan penyusunan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 21 Februari 2026



Penulis



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nia Daniaty Marpaung  
NIM : 46121120055  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Running Identity* dengan *Physical Activity* pada Peserta Fun Run

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

Jakarta, 23 Februari 2026

Yang menyatakan,



(Nia Daniaty Marpaung)

# HUBUNGAN ANTARA *RUNNING IDENTITY* DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* PADA PESERTA FUN RUN

Nia Daniaty Marpaung  
46121120055  
Fakultas Psikologi  
Universitas Mercu Buana

## ABSTRAK

Aktivitas fisik (*physical activity*) berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, terutama bila dilakukan dengan intensitas yang cukup tinggi. Keterlibatan individu dalam aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikologis, salah satunya adalah identitas diri. Dalam konteks olahraga lari, faktor psikologis yang diduga merefleksikan identitas tersebut adalah *running identity*, yaitu sejauh mana individu memandang dirinya sebagai seorang pelari. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *running identity* dengan *physical activity* pada peserta Fun Run. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data koreasional. Sampel penelitian berjumlah 343 responden berusia usia 18-40 tahun yang pernah atau sedang berpartisipasi dalam *event* Fun Run. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Running Identity Scale* (RIS) versi Indonesia dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *running identity* dan *physical activity* ( $r = .118$  ;  $p < .029$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *running identity* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Namun demikian, kekuatan hubungan yang tergolong sangat rendah menunjukkan bahwa *running identity* bukan merupakan faktor dominan dalam memengaruhi aktivitas fisik, melainkan salah satu faktor yang berkontribusi diantara berbagai faktor lainnya.

**Kata Kunci:** *Physical Activity, Running Identity, Fun Run*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING IDENTITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN FUN RUN PARTICIPANTS**

Nia Daniaty Marpaung  
46121120055  
Faculty of Psychology  
Mercu Buana University

### **ABSTRACT**

*Physical activity plays an important role in improving physical fitness and maintaining mental health and psychological well-being, especially when performed at a high intensity. Individual involvement in physical activity is influenced not only by physiological factors but also by psychological factors, one of which is self-identity. In the context of running, the psychological factor that reflects this identity is running identity, defined as the extent to which an individual perceives themselves as a runner. This study aimed to examine the relationship between running identity and physical activity in Fun Run participants. This research employed a quantitative method with a correlational data analysis technique. The sample consisted of 343 respondents aged 18–40 years who had previously participated or were currently participating in a Fun Run event. The sampling technique used was non-probability sampling with an accidental sampling method. Data were collected using the Indonesian version of the Running Identity Scale (RIS) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results indicated a significant positive relationship between running identity and physical activity ( $r = .118$ ;  $p < .029$ ). These findings suggest that individuals with higher levels of running identity tend to engage in higher levels of physical activity. However, the very low strength of the correlation indicates that running identity is not a dominant factor influencing physical activity, but rather one contributing factor among various other factors.*

**Keywords:** *Physical Activity, Running Identity, Fun Run*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Physical Activity</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Physical Activity</i> .....	9
2.1.2 Kategori <i>Physical Activity</i> .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Physical Activity</i> .....	11
2.2 <i>Running Identity</i> .....	12
2.2.1 Definisi <i>Running Identity</i> .....	12
2.2.2 Dimensi <i>Running Identity</i> .....	13
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Running identity</i> .....	13
2.3 Penelitian Terdahulu .....	15

2.4	Dinamika Variabel .....	21
2.5	Kerangka Berpikir .....	22
2.6	Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
3.1	Desain Penelitian.....	24
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.2.1	Populasi .....	24
3.2.2	Sampel.....	24
3.2.3	Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.3	Definisi Operasional.....	25
3.3.1	<i>Physical Activity</i> .....	25
3.3.2	<i>Running Identity</i> .....	26
3.4	Instrumen Penelitian.....	26
3.4.1	Skala <i>Physical Activity</i> .....	26
3.4.2	Skala <i>Running Identity</i> .....	29
3.4.3	Transformasi Data dan Perlakuan Skala Pengukuran .....	30
3.5	Validitas dan Reliabilitas.....	30
3.5.1	Validitas .....	30
3.5.2	Analisis Item .....	32
3.5.3	Reliabilitas.....	33
3.6	Analisis Data .....	33
3.6.1	Analisis Deskriptif .....	33
3.6.2	Uji Asumsi Klasik .....	34
3.6.3	Uji Hipotesis.....	34
3.7	Uji Tambahan.....	34
3.7.1	Uji Beda .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>36</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian .....	36
4.2	Gambaran Umum Responden .....	36
4.2.1	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	36
4.2.2	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia .....	37
4.3	Analisis Deskriptif .....	37
4.4	Kategorisasi Responden.....	38
4.4.1	Kategorisasi <i>Running Identity</i> .....	38
4.4.2	Kategorisasi <i>Physical Activity</i> .....	39

4.5	Uji Asumsi Klasik.....	41
4.5.1	Uji Normalitas.....	41
4.5.2	Uji Homogenitas .....	41
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1	Kesimpulan .....	50
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	50
5.3	Saran.....	50
5.3.1	Saran Teoritis .....	50
5.3.2	Saran Praktis.....	51
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	15
Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10 % .....	25
Tabel 3.2 Blue Print <i>Physical Activity</i> (IPAQ) – Versi Indonesia .....	27
Tabel 3.3 Skoring <i>Physical Activity</i> (IPAQ) – Versi Indonesia.....	28
Tabel 3.4 Kategori MET yang digunakan dalam perhitungan IPAQ.....	28
Tabel 3.5 Blue Print <i>Running Identity Scale</i> (RIS) .....	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas CFA.....	31
Tabel 3.7 Hasil Analisis Item Alat Ukur <i>Running Identity</i> .....	32
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas .....	33
Tabel 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4.2 Data Demografi Usia .....	37
Tabel 4.3 Distribusi Nilai Hipotetik dan Empirik.....	38
Tabel 4.4 Kategorisasi Hipotetik <i>Running Identity</i> .....	38
Tabel 4.5 Kategorisasi Empirik <i>Running Identity</i> .....	39
Tabel 4.6 Kategorisasi Hipotetik <i>Physical Activity</i> .....	40
Tabel 4.7 Kategorisasi Empirik <i>Physical Activity</i> .....	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas .....	41
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi antara <i>Running Identity</i> dengan <i>Physical Activity</i> .....	43
Tabel 4.11 Hasil Uji Beda Mann-Whitney U pada Variabel <i>Running Identity</i> .....	44
Tabel 4.12 Hasil Uji Beda Kruskal-Wallis pada Variabel <i>Running Identity</i> .....	45
Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Mann-Whitney pada Variabel <i>Physical Activity</i> .....	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Kruskal-Wallis pada Variabel <i>Physical Activity</i> .....	46

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	22
------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement .....	57
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 3 Wawancara .....	90
Lampiran 4 Uji Kualitas Instrumen.....	91
Lampiran 5 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi .....	94
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden.....	108
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik .....	109
Lampiran 8 Uji Hipotesis.....	110
Lampiran 9 Uji Tambahan .....	111

