

From Financial Decision-Making to Health Behavior: Financial Literacy as a Predictor of Physical Activity among Vocational Students

¹Putu Diah Asrida, ²I Gede Agus Adi Saputra

¹Accounting Study Program, Warmadewa University,

²Physical Education and Health Study Program, PGRI Mahadewa Indonesia University

pdiahasrida13@warmadewa.ac.id, agusveron49@gmail.com

*Corresponding Author: Putu Diah Asrida

Submitted: 5 Maret 2026

Accepted: 15 April 2026

Published: 1 Juli 2026

ABSTRACT

Low levels of physical activity among adolescents have become an increasing global health concern, as they may influence the quality of future human resources. Previous studies have largely explained physical activity from environmental and psychological perspectives. However, cognitive-economic factors, particularly financial literacy, have received limited attention within the context of health-related behavior. This study investigates whether financial literacy can help explain variations in physical activity among vocational high school students. Financial literacy is examined through three dimensions: financial knowledge, financial behavior, and financial attitude. This explanatory quantitative research involved 296 students selected using stratified random sampling. The result show that each dimension of financial literacy shows a positive association with physical activity, with financial behavior emerging as the strongest predictor. These findings suggest that financial literacy extends beyond financial decision-making and may also play a role in shaping health-related behaviors. Financial literacy notably impacts physical activity in vocational high school students, with financial behavior as the key factor. Self-regulation and planning in financial management correlate positively with healthy behaviors, making financial literacy vital for promoting a sustainable adolescent lifestyle. The study offers an interdisciplinary perspective by highlighting how financial capability may contribute to the development of healthier lifestyle patterns among vocational adolescents. The novelty of this research lies in testing the self-regulatory spillover mechanism of financial literacy on physical activity of vocational high school students, which integrates financial literacy as a cross-domain psychological foundation to fill the gap between economic skills and consistency of a healthy lifestyle in adolescents.

Keywords: *financial literacy, physical activity, health behavior, self-regulation, vocational students*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan pilar kesehatan esensial bagi kualitas sumber daya manusia remaja, mengingat kegagalan memenuhi standar global berisiko meningkatkan penyakit tidak menular serta menurunkan kebugaran jangka panjang (WHO, 2020; Guthold et al., 2020). Fenomena rendahnya aktivitas fisik di kalangan remaja menuntut pemahaman komprehensif terhadap mekanisme pengambilan keputusan yang mendasarinya. Sebagai perilaku terencana, aktivitas fisik memerlukan kemampuan regulasi diri (self-regulation) yang mencakup perencanaan dan orientasi tujuan jangka panjang untuk menjaga konsistensi komitmen kesehatan. Dalam kerangka kognitif ini, literasi keuangan muncul sebagai variabel potensial karena kemampuannya dalam mengasah pola pikir disiplin dan kontrol diri yang dapat teramplifikasi ke dalam domain perilaku kesehatan.

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi proses pengambilan keputusan tersebut adalah

literasi keuangan. Organisation for Economic Co-operation and Development (2020) mendefinisikan literasi keuangan sebagai kombinasi pengetahuan, sikap, serta perilaku yang memungkinkan individu membuat keputusan finansial secara efektif. Dalam pendekatan multidimensi, literasi keuangan terdiri atas tiga komponen utama, yaitu financial knowledge, financial behavior, dan financial attitude (Ani Caroline Grigion Potrich, Vieira, & Kirch, 2015). Financial knowledge merujuk pada pemahaman terhadap konsep dasar keuangan dan kemampuan mengaplikasikannya dalam pengambilan keputusan (Haiyang Chen & Ronald P. Volpe, 1998). Financial behavior mencerminkan praktik pengelolaan keuangan yang sistematis, seperti perencanaan dan pengendalian pengeluaran (Ahmad et al., 2017). Sementara itu, financial attitude menggambarkan nilai dan orientasi individu terhadap pengelolaan keuangan, termasuk pandangan mengenai pentingnya masa depan dan stabilitas finansial (Chowa et al., 2012). Ketiga dimensi tersebut merepresentasikan kemampuan individu dalam berpikir rasional, merencanakan tindakan, dan menjaga konsistensi terhadap tujuan jangka panjang. Penelitian oleh Thorsten Kaiser et al. (2022) menunjukkan bahwa literasi keuangan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi perilaku nyata (downstream behavior). Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi keuangan memiliki implikasi yang melampaui domain ekonomi dan berpotensi memengaruhi perilaku lain, termasuk perilaku kesehatan.

Integrasi literasi keuangan ke dalam domain aktivitas fisik merupakan upaya krusial untuk menjelaskan mekanisme regulasi diri melalui kerangka Theory of Planned Behavior (TPB). Dalam model ini, niat perilaku ditentukan oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 1991). Meskipun sikap positif dan perceived behavioral control adalah prediktor utama kebiasaan olahraga (Conner & Norman, 2005; Hagger et al., 2002), literasi keuangan yang mencakup knowledge, behavior, dan attitude—berfungsi sebagai anteseden kognitif yang memperkuat struktur tersebut. Individu dengan literasi keuangan matang memiliki kapasitas perencanaan dan orientasi masa depan yang lebih baik (Lusardi & Mitchell, 2014; Kaiser et al., 2022), di mana disiplin tersebut menjadi prasyarat mutlak bagi konsistensi perilaku kesehatan (Hofmann et al., 2012).

Namun, hingga kini penelitian yang menghubungkan literasi ekonomi dengan perilaku kesehatan masih terfragmentasi, dan studi spesifik pada siswa SMK yang sedang bertransisi menuju kemandirian ekonomi masih sangat terbatas. Belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana kemampuan manajerial di bidang finansial dapat teramplifikasi ke dalam komitmen fisik jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh literasi keuangan terhadap aktivitas fisik siswa guna memberikan perspektif intervensi kesehatan remaja berbasis kognitif-manajerial.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada pengujian mekanisme self-regulatory spillover yang menghubungkan literasi keuangan dengan konsistensi aktivitas fisik, melampaui fokus literatur sebelumnya yang hanya terbatas pada layanan kesehatan umum (Kaiser et al., 2022; James dkk., 2012). Berbeda dengan penerapan Theory of Planned Behavior tradisional (Hagger dkk., 2002), studi ini mengintegrasikan faktor kognitif-finansial sebagai penguat kontrol perilaku dan sikap rasional. Penggunaan subjek siswa SMK memberikan konteks krusial pada kelompok yang sedang bertransisi menuju kemandirian ekonomi namun rentan terhadap penurunan aktivitas fisik (Guthold dkk., 2020).

STUDI LITERATUR

Icek Ajzen mengembangkan Theory of Planned Behavior sebagai pengembangan dari Theory of Reasoned Action. theory of Planned Behavior (TPB) menyatakan bahwa perilaku individu ditentukan oleh niat yang dibentuk oleh tiga komponen utama: attitude toward the behavior (evaluasi terhadap tindakan), subjective norm (tekanan sosial), dan perceived behavioral control (persepsi kemudahan/kesulitan tindakan) (Ajzen, 1991). Dalam konteks kesehatan, sikap positif dan kontrol diri yang tinggi terbukti meningkatkan probabilitas individu melakukan aktivitas fisik secara rutin (Hagger et al., 2002; Plotnikoff et al., 2013). Struktur TPB ini membuka ruang bagi literasi keuangan untuk berperan sebagai faktor kognitif eksternal yang memperkuat kontrol perilaku melalui disiplin manajerial. Dengan demikian, TPB memberikan kerangka konseptual untuk menjelaskan bagaimana kapasitas regulasi diri dalam domain finansial dapat memengaruhi

konsistensi perilaku fisik, sebuah hubungan lintas-domain yang masih jarang dieksplorasi dalam literatur perilaku kesehatan.

Konsep Literasi Keuangan

Organisation for Economic Co-operation and Development (2020) mendefinisikan literasi keuangan sebagai kombinasi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku yang diperlukan untuk pengambilan keputusan keuangan yang efektif guna meningkatkan kualitas ekonomi individu (Lusardi & Mitchell, 2014). Secara operasional, literasi keuangan merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup financial knowledge, financial behavior, dan financial attitude (Potrich et al., 2015). Ketiga dimensi ini tidak sekadar merefleksikan kecerdasan finansial, tetapi juga merepresentasikan kapasitas kognitif dalam perencanaan, pengendalian diri (self-control), dan orientasi masa depan. Dengan demikian, literasi keuangan berfungsi sebagai instrumen regulasi diri yang memungkinkan individu mengelola impuls dan sumber daya secara sistematis untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Financial Knowledge

Financial knowledge mencakup pemahaman individu terhadap konsep dasar seperti bunga, inflasi, dan risiko yang menjadi dasar kualitas pengambilan keputusan (Chen & Volpe, 1998). Pengetahuan keuangan yang memadai mendorong individu untuk bertindak lebih rasional dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan. Dalam domain kesehatan, kapasitas kognitif ini memfasilitasi long-term thinking yang esensial untuk memahami aktivitas fisik sebagai bentuk investasi kesehatan dan preventive behavior. Dengan demikian, literasi kognitif di bidang finansial membantu individu memprioritaskan manfaat kesehatan masa depan di atas kenyamanan sesaat, memperkuat landasan rasional untuk menjaga kebugaran secara konsisten.

Financial Behavior

Financial behavior merefleksikan praktik nyata dalam pengelolaan keuangan, seperti penyusunan anggaran, pengendalian pengeluaran, dan konsistensi pencapaian tujuan finansial (Ahmad et al., 2017). Perilaku keuangan yang sistematis ini merupakan manifestasi dari kapasitas regulasi diri (self-regulation), yaitu kemampuan mengontrol impuls demi target jangka panjang. Dalam kerangka Theory of Planned Behavior (TPB), kedisiplinan dalam mengelola sumber daya finansial ini memperkuat perceived behavioral control, di mana individu merasa memiliki kendali penuh atas tindakannya. Kapasitas regulasi diri yang terasah melalui manajemen keuangan yang terstruktur cenderung teramplifikasi ke dalam domain kesehatan, menciptakan kedisiplinan yang diperlukan untuk mempertahankan rutinitas aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Financial Attitude

Financial attitude merepresentasikan disposisi psikologis dan keyakinan individu terhadap stabilitas serta pengelolaan keuangan masa depan (Chow et al., 2012). Berbeda dengan aspek kognitif, dimensi sikap ini lebih menekankan pada preferensi emosional dan evaluatif, seperti kemampuan menunda gratifikasi (delayed gratification) demi stabilitas jangka panjang. Individu dengan financial attitude yang positif cenderung memiliki orientasi masa depan yang kuat, yang secara analitis bertindak sebagai pendorong motivasi dalam domain kesehatan. Dalam konteks ini, sikap yang menghargai keberlanjutan finansial bertransformasi menjadi komitmen psikologis untuk menjaga aktivitas fisik, karena keduanya sama-sama menuntut konsistensi serta pengabaian kenyamanan instan demi manfaat jangka panjang yang lebih besar.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh hasil kerja otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2020). Mengingat prevalensi rendahnya aktivitas fisik remaja secara global (Guthold et al., 2020), diperlukan pemahaman mendalam mengenai mekanisme perilaku yang mendorong partisipasi aktif tersebut. Secara teoretis, aktivitas fisik bukan sekadar gerakan mekanis, melainkan perilaku terencana yang bergantung pada efikasi kontrol diri dan regulasi impuls. Kapasitas regulasi diri ini menciptakan titik temu dengan literasi keuangan, di

mana disiplin dalam mengelola sumber daya ekonomi mencerminkan struktur kognitif yang sama dengan kebutuhan akan konsistensi dalam mempertahankan kebiasaan fisik yang menuntut komitmen jangka panjang.

Hubungan Literasi Keuangan dan Aktivitas Fisik

Financial knowledge berfungsi sebagai fondasi kognitif yang memungkinkan siswa memproses informasi secara rasional, termasuk mengenai risiko dan manfaat jangka panjang aktivitas fisik. Pemahaman konsep keuangan, seperti nilai waktu dan manajemen risiko, melatih pola pikir yang menghubungkan gaya hidup saat ini dengan kualitas hidup masa depan. Dalam kerangka TPB, pengetahuan ini menjadi basis pembentuk sikap dan persepsi kontrol perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan literasi finansial tinggi cenderung memiliki literasi kesehatan yang lebih baik karena kesamaan mekanisme pemrosesan informasi (Lusardi dkk., 2024; Stolper & Walters, 2022).

Penelitian ini memperluas literatur dengan menguji apakah pemahaman teknis keuangan dapat memengaruhi cara siswa mengelola kebugaran fisik mereka. Jika riset terdahulu berfokus pada hasil ekonomi murni, studi ini berargumen bahwa pengetahuan finansial membantu siswa lebih menyadari pentingnya investasi pada aset kesehatan (Gao dkk., 2023). Kapasitas kognitif ini memberikan keunggulan bagi siswa SMK dalam menyaring informasi kesehatan yang kredibel di tengah masifnya paparan informasi digital, yang pada akhirnya mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik (Niu dkk., 2024; Fan & Zhang, 2023).

H1: Financial knowledge berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik siswa.

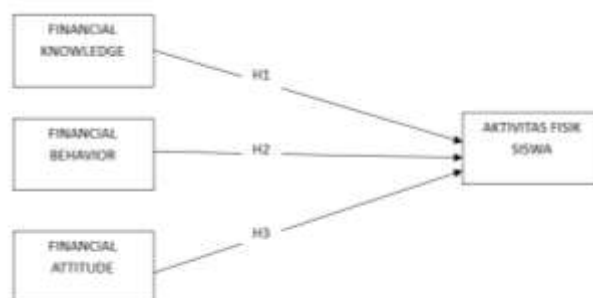
Financial behavior mencerminkan manifestasi nyata dari perencanaan dan kemampuan kontrol diri (self-control). Siswa yang terbiasa mengelola keuangan secara sistematis memiliki keunggulan dalam regulasi diri yang diperlukan untuk mempertahankan rutinitas aktivitas fisik. Secara teoretis, perilaku keuangan yang sehat dan aktivitas fisik yang konsisten melibatkan mekanisme serupa, yaitu kemampuan mengendalikan kepuasan instan demi tujuan jangka panjang (Hofmann dkk., 2023). Dalam konteks SMK, disiplin pengelolaan uang saku berkorelasi dengan kemampuan siswa mengalokasikan waktu dan energi secara efisien demi kebugaran fisik (Xiao dkk., 2022).

Penelitian ini memposisikan financial behavior sebagai indikator keteraturan hidup yang melampaui domain ekonomi. Berbeda dengan studi tradisional yang menitikberatkan pada faktor sarana prasarana, penelitian ini menonjolkan perilaku manajerial individu sebagai salah satu faktor pendorong penting. Terdapat "efek luapan" (spillover effect) di mana keberhasilan mendisiplinkan diri pada domain keuangan dapat meningkatkan efikasi diri untuk disiplin di domain olahraga (Kaiser dkk., 2022; Tan dkk., 2025). Dengan demikian, siswa dengan perilaku keuangan terencana diprediksi memiliki frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang cenderung impulsif (Zhu & Chou, 2023; Pangestu & Seyi, 2024).

H2: Financial behavior berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik siswa.

Financial attitude berkaitan erat dengan orientasi masa depan dan pandangan individu terhadap stabilitas hidup. Siswa dengan sikap keuangan yang positif cenderung lebih menghargai kesejahteraan jangka panjang, yang secara teoretis selaras dengan motivasi untuk rutin berolahraga. Dalam kerangka TPB, sikap merupakan penentu utama niat; siswa yang memprioritaskan keamanan finansial masa depan cenderung mengadopsi sikap pro-kesehatan karena menyadari bahwa kondisi fisik adalah modal utama (human capital) untuk produktivitas (Potrich dkk., 2023; Chen & Kim, 2024). Berbeda dengan dimensi pengetahuan, financial attitude lebih menekankan pada nilai dan preferensi individu dalam memperkecil kesenjangan antara niat dan tindakan nyata (intention-behavior gap) (Gutter dkk., 2022). Dengan mengintegrasikan sikap finansial ke dalam model aktivitas fisik, penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup aktif merupakan cerminan dari tata nilai individu terhadap "investasi diri". Temuan terbaru mengonfirmasi bahwa individu yang memiliki sikap hati-hati terhadap risiko keuangan juga cenderung lebih aktif dalam perilaku preventif, termasuk aktivitas fisik secara rutin (Gerrans dkk., 2022; Kim & Lee, 2025).

H3: Financial attitude berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik siswa.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research* untuk menguji pengaruh literasi keuangan terhadap aktivitas fisik siswa. Model penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mendalami hubungan parsial maupun simultan dari masing-masing dimensi literasi keuangan terhadap aktivitas fisik. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMKN 4 Denpasar yang berjumlah 1.143 siswa, terdiri atas 503 siswa laki-laki dan 640 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* berdasarkan jenis kelamin. Teknik ini dipilih untuk memastikan representasi proporsional antara siswa laki-laki dan perempuan dalam sampel. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{1.143}{1 + 1.143(0,05^2)} \approx 296$$

Pemilihan responden dilakukan secara acak pada masing-masing strata. Variabel bebas dalam studi ini adalah literasi keuangan yang mencakup tiga dimensi: (1) financial knowledge (Chen & Volpe, 1998), (2) financial behavior (Ahmad et al., 2017), dan (3) financial attitude (Chowa et al., 2012). Sementara itu, variabel terikat adalah aktivitas fisik yang merujuk pada pedoman WHO (2020). Seluruh variabel diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju; 5 = sangat setuju). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarlang langsung kepada responden terpilih setelah pemberian informasi tujuan penelitian dan jaminan anonimitas. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui tahapan uji instrumen (validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha), uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas), serta analisis regresi linear berganda untuk menguji hipotesis.

Model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Aktivitas Fisik

X1 = Financial Knowledge

X2 = Financial Behavior

X3 = Financial Attitude

Pengujian hipotesis pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 1. Tabel Operasionalisasi Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator Utama	Sumber Referensi
Financial Knowledge	Pemahaman bunga majemuk, inflasi, diversifikasi risiko, dan manajemen angka.	Lusardi dkk. (2024); Stolper & Walters (2022)

(X1)		
Financial Behavior (X2)	Kemampuan menyusun anggaran (<i>budgeting</i>), kontrol pengeluaran, perbandingan harga, dan menabung rutin.	Xiao dkk. (2022); Kaiser dkk. (2022)
Financial Attitude (X3)	Orientasi masa depan, persepsi terhadap konsumsi instan, dan pandangan terhadap keamanan finansial.	Potrich dkk. (2023); Gutter dkk. (2022)
Aktivitas Fisik (Y)	Durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik (Ringan, Sedang, Berat) serta perilaku sedenter.	World Health Organization (2020/2024); Kim & Lee (2025)

HASIL

Hasil disajikan secara sistematis, ditulis tanpa sub-bab, dan ditulis lengkap terlebih dahulu, kemudian penulis menulis hasil pembahasan. Hasil narasi berisi informasi yang diambil dari data tidak menceritakan apa adanya, tetapi menceritakan makna dari data atau informasi tersebut. Untuk keperluan klarifikasi informasi, penulis dapat menambahkan tabel, gambar, dll. Selain itu, hasil tersebut juga menyajikan item-item yang tercantum dalam tujuan penelitian atau hasil pengujian hipotesis yang diajukan beserta setiap langkah yang dilakukan untuk pengujian seperti tertulis pada bagian metode.

Uji Instrumen Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Jumlah Item	Rentang r Hitung	Kriteria	Keterangan
<i>Financial Knowledge</i>	6	0.412 – 0.721	> 0.30	Valid
<i>Financial Behavior</i>	6	0.438 – 0.768	> 0.30	Valid
<i>Financial Attitude</i>	6	0.401 – 0.745	> 0.30	Valid
Aktivitas Fisik	16	0.389 – 0.782	> 0.30	Valid

Seluruh item memiliki nilai korelasi di atas 0,30 sehingga dinyatakan valid.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
<i>Financial Knowledge</i>	0.781	> 0,70	Reliabel
<i>Financial Behavior</i>	0.842	> 0,70	Reliabel
<i>Financial Attitude</i>	0.815	> 0,70	Reliabel
Aktivitas Fisik	0.884	> 0,70	Reliabel

Semua variabel memiliki reliabilitas yang baik.

Tabel 3. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

N	Sig.	Kriteria	Keterangan
296	0.949	> 0.05	Normal

Kriteria: Sig > 0.05 → residual berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Kriteria	Keterangan
<i>Financial Knowledge</i>	0.758	1.319	VIF < 10	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Financial Behavior</i>	0.689	1.452	VIF < 10	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Financial Attitude</i>	0.724	1.381	VIF < 10	Tidak terjadi multikolinearitas

Kriteria: Tolerance > 0.10 dan VIF < 10

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas (Breusch-Pagan)

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Financial Knowledge</i>	0.502	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Financial Behavior</i>	0.502	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Financial Attitude</i>	0.502	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Kriteria: Sig > 0.05 → tidak heteroskedastisitas.

Tabel 6. Uji Autokorelasi

Durbin-Watson	Kriteria	Keterangan
1.897	1.5 – 2.5	Tidak terjadi autokorelasi

Tabel 7. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error	F	Sig.
0.496	0.246	0.239	0.437	31.797	0,000

Nilai R² sebesar 0,246 menunjukkan bahwa 24,6% variasi aktivitas fisik dapat dijelaskan oleh ketiga variabel independen. Nilai R² menunjukkan bahwa meskipun literasi keuangan memiliki peran signifikan, sebagian besar variasi aktivitas fisik siswa SMK dipengaruhi oleh determinan lain yang tidak masuk dalam model penelitian ini. Rendahnya nilai koefisien determinasi ini wajar dalam studi perilaku karena kompleksitas aktivitas fisik yang juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga (Kurniawan dkk., 2023), serta faktor lingkungan seperti aksesibilitas fasilitas olahraga dan keamanan lingkungan (Sari & Pratama, 2024). Selain itu, faktor psikologis internal seperti *self-efficacy* dan motivasi intrinsik sering kali memiliki daya prediksi yang lebih kuat dibandingkan aspek kognitif-manajerial dalam mempertahankan kebiasaan hidup sehat (Putra dkk., 2022). Oleh karena itu, integrasi variabel psikososial dan lingkungan disarankan untuk penelitian mendatang guna meningkatkan akurasi prediksi model perilaku kesehatan pada remaja.

Tabel 8. Hasil Uji t (Coefficients)

Variabel	Unstandardized B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Keputusan
(Constant)	0.841	0.276	–	3.045	0.003	
<i>Financial Knowledge</i>	0.118	0.051	0.129	2.314	0.021	H1 diterima
<i>Financial Behavior</i>	0.326	0.058	0.357	5.621	0.000	H2 diterima
<i>Financial Attitude</i>	0.187	0.056	0.204	3.339	0.001	H3 diterima

Persamaan regresi:

$$Y = 0,841 + 0,118X_1 + 0,326X_2 + 0,187X_3$$

1. Nilai 0,841 adalah konstanta (*intercept*). Artinya, *Financial Knowledge*, *Financial Behavior*, dan *Financial Attitude* memiliki nol, maka nilai dasar Aktivitas Fisik adalah sebesar 0,841.
2. Nilai 0,118 X₁. Artinya setiap peningkatan 1 satuan *Financial Knowledge* akan meningkatkan Aktivitas Fisik sebesar 0,118 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap (*ceteris paribus*). Semakin baik pemahaman keuangan siswa, maka akan semakin tinggi kecenderungan mereka melakukan aktivitas fisik.
3. Nilai 0,326 X₂. Artinya setiap peningkatan 1 satuan *Financial Behavior* akan meningkatkan Aktivitas Fisik sebesar 0,326 satuan. Perilaku keuangan yang terstruktur dan disiplin memiliki pengaruh paling dominan atau kuat terhadap aktivitas fisik. Secara substantif, aspek perilaku adalah suatu perilaku nyata yang dapat lebih menentukan dibandingkan sekadar pengetahuan atau sikap.
4. Nilai 0,187 X₃. Artinya setiap peningkatan 1 satuan *Financial Attitude* akan meningkatkan Aktivitas Fisik sebesar 0,187 satuan. Semakin positif sikap siswa terhadap pengelolaan keuangan, maka akan semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menjaga aktivitas fisik.

Pengaruh *Financial Knowledge* terhadap Aktivitas Fisik

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa financial knowledge memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik siswa ($\beta = 0,129$; $p = 0,021$). Hasil ini menunjukkan bahwa literasi kognitif berperan sebagai prediktor awal dalam pembentukan perilaku kesehatan. Secara teoretis, temuan tersebut mendukung penerapan Theory of Planned Behavior (TPB) dengan memposisikan pengetahuan keuangan sebagai kemampuan kognitif yang membentuk pemahaman individu dalam pengambilan keputusan (Ajzen, 1991; Lusardi et al., 2024). Siswa dengan pemahaman konsep keuangan yang baik, seperti manajemen risiko dan nilai masa depan, cenderung menerapkan logika investasi tersebut untuk menjaga kesehatan. Hal ini mendukung literatur sebelumnya mengenai teori modal manusia (human capital) bahwa pengetahuan finansial membantu individu menyadari kesehatan sebagai modal produktivitas jangka panjang (Chen & Kim, 2024). Meskipun signifikan, pengaruh pengetahuan dalam penelitian ini berada pada level paling rendah dibandingkan dimensi perilaku dan sikap. Hal ini sejalan dengan argumen Stolper & Walters (2022) bahwa pengetahuan memberikan landasan rasional, namun memerlukan dukungan regulasi diri untuk mengubahnya menjadi tindakan nyata. Berbeda dengan studi Niu et al. (2024) yang menemukan korelasi lebih kuat pada orang dewasa, penelitian pada siswa SMK ini menunjukkan bahwa pengetahuan keuangan lebih berperan dalam membentuk sikap (attitude) daripada langsung menggerakkan perilaku fisik secara masif. Temuan ini menambah pemahaman dalam literatur perilaku kesehatan bahwa literasi keuangan bertindak sebagai pintu masuk kognitif yang memvalidasi alasan rasional siswa untuk tetap aktif secara fisik (Fan & Zhang, 2023; Potrich et al., 2023).

Pengaruh *Financial Behavior* terhadap Aktivitas Fisik

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa financial behavior merupakan prediktor terkuat terhadap aktivitas fisik siswa ($\beta = 0,357$; $p = 0,000$). Dominasi variabel ini membuktikan adanya mekanisme luapan regulasi diri, di mana kedisiplinan dalam manajemen keuangan terbawa ke domain kesehatan fisik. Dalam kerangka Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), financial behavior bertindak sebagai manifestasi nyata dari perceived behavioral control. Siswa yang mampu merencanakan anggaran menunjukkan kapasitas kontrol diri yang tinggi, yang esensial dalam mempertahankan rutinitas fisik (Hofmann et al., 2023; Xiao et al., 2022). Hasil ini mendukung proposisi Kaiser et al. (2022) bahwa perilaku manajerial memiliki dampak lintas-sektoral yang lebih kuat dibandingkan sekadar kepemilikan pengetahuan. Berbeda dengan studi tradisional yang memisahkan kecerdasan finansial dari kebugaran, penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya berakar pada kemampuan mengatur sumber daya (Tan et al., 2025). Temuan ini memberikan perspektif bagi pendidikan SMK bahwa intervensi perilaku keuangan turut membentuk karakter disiplin siswa dalam menjaga kesehatan (Zhu & Chou, 2023; Pangestu & Seyi, 2024). Dengan demikian, penguatan perilaku manajerial menjadi kunci dalam menjembatani celah antara niat dan tindakan nyata di bidang kesehatan.

Pengaruh *Financial Attitude* terhadap Aktivitas Fisik

Financial attitude berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik ($\beta = 0,204$; $p = 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa sikap bijak dalam pengelolaan keuangan mencerminkan orientasi masa depan individu yang menghargai kesejahteraan jangka panjang di atas kepuasan sesaat (Chowa et al., 2012). Dalam kerangka Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), sikap merupakan determinan utama niat; siswa yang memprioritaskan stabilitas finansial cenderung memandang kesehatan sebagai aset penting yang mendukung produktivitas mereka (Potrich et al., 2023; Chen & Kim, 2024). Meskipun pengaruhnya tidak sekuat financial behavior, dimensi sikap berperan penting dalam memperkuat komitmen terhadap gaya hidup sehat melalui kemampuan menunda gratifikasi (Gerrans et al., 2022). Berbeda dengan penelitian terdahulu yang membatasi sikap keuangan pada transaksi ekonomi, studi ini menunjukkan bahwa sikap tersebut merupakan bagian dari perspektif waktu masa depan yang mendorong perilaku preventif (Gutter et al., 2022). Temuan ini memberikan pemahaman bahwa nilai-nilai manajerial yang diajarkan di SMK dapat membentuk perilaku kesehatan yang positif. Siswa yang menghargai keberlanjutan ekonomi cenderung memiliki sikap yang lebih mendukung aktivitas fisik sebagai bentuk perlindungan atas

kapasitas kerja mereka di masa depan (Kim & Lee, 2025). Dengan demikian, financial attitude berfungsi sebagai pendorong psikologis yang menjembatani antara nilai-nilai investasi diri dan tindakan nyata dalam menjaga kebugaran fisik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa literasi keuangan berperan signifikan dalam menjelaskan variasi aktivitas fisik siswa SMK, dengan financial behavior sebagai prediktor yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik nyata dalam pengelolaan keuangan memiliki pengaruh lebih kuat dibandingkan pemahaman kognitif (knowledge) maupun sikap (attitude). Kemampuan yang terasah melalui literasi keuangan—seperti perencanaan, pengendalian diri, dan orientasi jangka panjang—terbukti relevan dalam membentuk konsistensi perilaku kesehatan. Dengan demikian, literasi keuangan merupakan sumber daya perilaku yang strategis dalam mendukung gaya hidup sehat pada remaja. Berdasarkan hasil tersebut, penguatan literasi keuangan di sekolah sebaiknya diprioritaskan pada pembentukan kebiasaan dan praktik nyata pengelolaan diri, bukan sekadar peningkatan pengetahuan teori. Mengintegrasikan program keuangan dengan edukasi kesehatan dapat menjadi langkah strategis untuk mendorong aktivitas fisik siswa secara konsisten. Untuk penelitian mendatang, disarankan menambahkan variabel motivasi, dukungan sosial, atau self-efficacy guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik remaja.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pembuktian empiris bahwa literasi keuangan bukan sekadar keterampilan ekonomi, melainkan fondasi psikologis yang memperkuat kontrol diri (*self-control*) dan orientasi masa depan dalam domain kesehatan. Dengan mengintegrasikan literasi keuangan ke dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB), studi ini berhasil mengidentifikasi mekanisme *self-regulatory spillover*, di mana disiplin manajerial pada aspek finansial terbukti mampu meningkatkan konsistensi aktivitas fisik siswa SMK. Temuan ini memberikan dasar baru bagi kebijakan pendidikan terintegrasi yang memosisikan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai instrumen holistik untuk membentuk remaja yang tidak hanya mandiri secara ekonomi, tetapi juga tangguh dalam menjaga aset kesehatan jangka panjang. Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada nilai koefisien determinasi yang kecil dimana hal ini menunjukkan bahwa model literasi keuangan hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi aktivitas fisik siswa. Selain itu, penggunaan metode *self-report* melalui kuesioner memiliki risiko *social desirability bias*, di mana responden mungkin melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dari kondisi sebenarnya. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas model dengan mengintegrasikan variabel eksternal seperti dukungan sosial, aksesibilitas fasilitas olahraga, serta variabel psikologis seperti *self-efficacy* untuk meningkatkan daya prediksi model. Penggunaan metode observasi langsung atau alat pemantau aktivitas fisik digital (seperti *wearables*) juga direkomendasikan untuk mendapatkan data yang lebih objektif dan akurat mengenai pola perilaku kesehatan remaja.

REFERENSI

- Ahmad, Z., Simun, M., & Masuod, M. S. (2017). Financial behavior and financial position: A structural equation modelling approach. *Journal of Advanced Research in Business and Management Studies*, 8(1), 1–13. <http://www.akademiabaru.com/arbms.html>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Chen, H., & Volpe, R. P. (1998). An analysis of personal financial literacy among college students. *Financial Services Review*, 7(2), 107–128. [https://doi.org/10.1016/S1057-0810\(99\)80006-7](https://doi.org/10.1016/S1057-0810(99)80006-7)
- Chen, X., & Kim, J. (2024). Human Capital Investment: The Link between Financial Mindset and Physical Fitness. *Review of Economics of the Household*, 22(1), 89–105. <https://doi.org/10.1007/s11150-023-09652-w>
- Chowa, G. A. N., Despard, M., & Osei-Akoto, I. (2012). Financial knowledge and attitudes of youth in Ghana. *Journal of Family and Economic Issues*, 33(1), 128–142. <https://doi.org/10.1007/s10834-012-9281-7>

- Craig, C. L., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Fan, L., & Zhang, L. (2023). Financial Literacy and Its Association with Physical and Mental Health. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(2), 312-325. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09833-w>
- Field, A. (2023). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book270830>
- Gao, L., et al. (2023). Cognitive Spillover: How Financial Education Shapes Health Decision-Making. *Economics & Human Biology*, 49, 101231. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2023.101231>
- Gerrans, P., et al. (2022). Future Time Perspective: Financial Literacy and Health Behavior. *Journal of Aging & Social Policy*, 34(3), 412-430. <https://doi.org/10.1080/08959420.2021.1923018>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gutter, M. S., et al. (2022). The Impact of Financial Orientations on Holistic Well-being. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 33(2), 194-208. <https://doi.org/10.1891/JFCP-2021-0012>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 3–32. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.1.3>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Pearson Education. <https://doi.org/10.1002/9781119409106>
- Hofmann, W., et al. (2023). The Unity of Self-Control: Cross-Domain Evidence between Finance and Health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(5), 712-728. <https://doi.org/10.1177/01461672221081156>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- James, B. D., Boyle, P. A., Bennett, J. S., & Bennett, D. A. (2012). The relationship among financial literacy, health literacy, and cognition in older adults. *Gerontology*, 58(6), 510-517. <https://doi.org/10.1159/000339094>
- Kaiser, T., Lusardi, A., Menkhoff, L., & Urban, C. (2022). Financial education affects financial knowledge and downstream behaviors. *Management Science*, 68(7), 5151–5175. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2021.4147>
- Kim, S., & Lee, H. (2025). The Psychological Connection between Wealth Management Attitude and Health Maintenance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 1145. <https://doi.org/10.3390/ijerph22021145>
- Kurniawan, A., Lestari, P., & Wahyuni, S. (2023). Social support and physical activity among Indonesian adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Health Behavior and Policy*, 10(2), 145-158. <https://doi.org/10.1016/j.jhbp.2023.04.005>
- Niu, G., et al. (2024). Financial Literacy and Preventive Health Investment among Young Adults. *Applied Economics*, 56(12), 1401-1415. <https://doi.org/10.1080/00036846.2023.2174941>

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *OECD/INFE 2020 international survey of adult financial literacy*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/financial/education>
- Pangestu, A., & Seyi, S. (2024). Managerial Mindset: How Financial Discipline Predicts Health-Promoting Lifestyles in Vocational Students. *Journal of Adolescent Health and Economic Behavior*, 12(1), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jaheb.2023.11.004>
- Potrich, A. C. G., et al. (2023). Financial Attitude and Health Habits: The Role of Future Orientation. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 37, 100782. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2022.100782>
- Putra, R. D., Santoso, B., & Setiawan, A. (2022). The role of self-efficacy and intrinsic motivation in predicting physical activity consistency. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 112-126. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2045632>
- Sari, M. P., & Pratama, F. (2024). Environmental factors and physical activity levels in urban vocational school students. *Urban Health and Development Journal*, 12(1), 88-102. <https://doi.org/10.1017/uhd.2024.01.012>
- Stolper, O., & Walters, A. (2022). Financial Literacy, Wellness, and Health-Related Behavior. *Journal of Financial Services Marketing*, 27(4), 239-254. <https://doi.org/10.1057/s41264-021-00122-3>
- Tan, M., et al. (2025). Self-Regulation Spillover: Financial Discipline and Physical Activity among Youths. *Social Science & Medicine*, 318, 115-130. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116512>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Xiao, J. J., et al. (2022). Financial Management Behavior and Health Promotion: A Longitudinal Study. *International Journal of Consumer Studies*, 46(3), 810-825. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12729>
- Zhu, Y., & Chou, K. L. (2023). Financial Management Habits and Physical Health-Promoting Behaviors in Young Adults. *Health Education & Behavior*, 50(4), 502-515. <https://doi.org/10.1177/10901981221123187>