

THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR

Dari sikap dan norma menuju intensi serta perilaku aktual



3 KONSTRUK UTAMA

- Sikap** — evaluasi positif/negatif terhadap perilaku
- Norma subjektif** — persepsi harapan pihak penting dan motivasi mematuhi
- Perceived behavioral control** — keyakinan tentang kemampuan, sumber daya, dan hambatan

SUMBER KEYAKINAN

- Behavioral belief:** konsekuensi yang diharapkan
- Normative belief:** harapan keluarga, teman, atasan, komunitas
- Control belief:** waktu, biaya, keterampilan, akses, teknologi

DARI INTENSI KE TINDAKAN

- Intensi kuat belum cukup
- Kontrol aktual menentukan kesempatan
- Rencana implementasi menjembatani niat
- Kebiasaan dan konteks dapat memperkuat atau menghambat
- Umpan balik mengubah keyakinan

DESAIN INTERVENSI

- Bangun manfaat yang bermakna
- Gunakan teladan sosial yang kredibel
- Sederhanakan langkah dan akses
- Berikan pelatihan serta sumber daya
- Berikan pengingat, umpan balik, dan pilihan
- Evaluasi perilaku, bukan hanya niat

APLIKASI MANAJEMEN

- Adopsi teknologi digital
- Keselamatan kerja
- Kesehatan dan gaya hidup
- Perilaku konsumen
- Kewirausahaan dan inovasi
- Pembelajaran serta pengembangan SDM

RELEVANSI DI INDONESIA

- UMKM dan transformasi digital
- Pelayanan publik
- Pendidikan tinggi
- Rumah sakit
- Ekonomi hijau dan perilaku lingkungan
- Budaya, komunitas, dan gotong royong

TPB DI ERA AI

- Sikap:** manfaat, risiko, dan kepercayaan pada AI
 - Norma:** teladan pimpinan dan standar profesi
 - Kontrol:** literasi, akses, biaya, dan kemampuan menggunakan AI
 - Intensi:** rencana menggunakan AI secara bertanggung jawab
 - Perilaku:** penggunaan nyata, aman, dan dapat diaudit
- AI yang dapat dijelaskan dan mudah dikoreksi meningkatkan *perceived behavioral control*.

PENGUKURAN & RISET

- Selaraskan perilaku, target, konteks, dan waktu
- Gunakan skala sikap, norma, kontrol, dan intensi
- Uji reliabilitas, validitas, dan hubungan kausal
- Padukan survei dengan data perilaku aktual
- Gunakan studi longitudinal atau eksperimen

PRINSIP PRAKTIS

- Ubah keyakinan
- Perkuat norma positif
- Tingkatkan kemampuan dan kesempatan
- Hilangkan friksi
- Pantau kesenjangan intensi-perilaku



“Perubahan perilaku terjadi ketika orang melihat manfaat, merasa didukung, dan benar-benar mampu bertindak.”



Oleh: Prof Rudy C Tarumingkeng, PhD

www.rudyc.com/cv.pdf



AI - Data analyst | IBM - ASMI

Theory of Planned Behaviour

Prof. Ir. Rudy C. Tarumingkeng, PhD

www.rudycet.com/cv.pdf

AI – Data analyst, IBM – ASMI

[RudyCT Academic Series](#)

Abstrak

Theory of Planned Behaviour (TPB) merupakan teori psikologi sosial yang menjelaskan perilaku manusia melalui niat, sedangkan niat dibentuk terutama oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan perceived behavioural control. Teori ini dikembangkan Ajzen sebagai perluasan Theory of Reasoned Action untuk menjelaskan perilaku yang tidak sepenuhnya berada dalam kendali volisional. Artikel ini membahas akar intelektual TPB, definisi konstruk, hubungan keyakinan dan evaluasi, pembentukan niat, kontrol aktual, kesenjangan niat–perilaku, norma sosial, moral norm, kebiasaan, emosi, identitas, serta penerapannya dalam manajemen, kesehatan, pendidikan, kewirausahaan, lingkungan, keselamatan, layanan publik, adopsi teknologi, dan artificial intelligence. TPB dipahami bukan sebagai formula mekanis, melainkan kerangka diagnostik untuk mengidentifikasi keyakinan yang mendorong atau menghambat tindakan. Implikasi utamanya ialah intervensi harus menyelaraskan pesan, norma, kemampuan, dan kondisi nyata. Perubahan sikap tanpa akses, keterampilan, waktu, atau dukungan institusi sering tidak menghasilkan perilaku. Dalam konteks Indonesia, TPB bermanfaat untuk merancang program kesehatan, kepatuhan pajak, pengelolaan sampah, keselamatan kerja, pembelajaran digital, kewirausahaan, serta penggunaan AI yang bertanggung jawab.

Kata Kunci

Theory of Planned Behaviour; attitude; subjective norm; perceived behavioural control; behavioural intention; actual behaviour; planned behaviour; artificial intelligence.

1. Pendahuluan

Banyak kebijakan gagal bukan karena masyarakat tidak mengetahui apa yang baik, tetapi karena pengetahuan belum menjadi niat dan niat belum menjadi tindakan. Seseorang dapat menyetujui olahraga, mendukung pengurangan sampah, atau menganggap keamanan siber penting, tetapi tetap tidak melakukan perilaku tersebut secara konsisten. TPB membantu menjelaskan proses psikologis dan sosial di antara pengetahuan dan tindakan.

Teori ini relevan bagi manajemen karena perilaku pegawai, konsumen, mahasiswa, pasien, warga, dan pengguna teknologi menentukan keberhasilan kebijakan serta strategi.

2. Sejarah dan Posisi Teoretis

TPB berakar pada Theory of Reasoned Action yang menempatkan intention sebagai prediktor proksimal perilaku. Ajzen menambahkan perceived behavioural control karena banyak perilaku dipengaruhi sumber daya, kesempatan, keterampilan, dan hambatan.

TPB berbeda dari model yang hanya mengandalkan sikap. Ia menegaskan bahwa keputusan bersifat personal sekaligus sosial, dan kemampuan yang dirasakan dapat memengaruhi niat serta perilaku langsung.

3. Sikap terhadap Perilaku

Attitude adalah evaluasi positif atau negatif terhadap melakukan perilaku tertentu, bukan terhadap objek umum. Sikap terhadap “menggunakan transportasi publik setiap hari” berbeda dari sikap terhadap transportasi publik secara abstrak.

Sikap dibentuk behavioural beliefs mengenai konsekuensi dan outcome evaluation mengenai nilai konsekuensi tersebut. Intervensi efektif mengidentifikasi keyakinan salient, bukan sekadar menyebarkan informasi sebanyak-banyaknya.

4. Norma Subjektif

Subjective norm adalah persepsi mengenai tekanan atau dukungan sosial untuk melakukan perilaku. Ia dibentuk normative beliefs tentang harapan referent dan motivation to comply. Referent dapat berupa keluarga, teman, atasan, komunitas profesi, pemimpin agama, atau figur digital.

Norma tidak identik dengan jumlah orang yang melakukan tindakan. Seseorang dapat merasakan dukungan kuat meskipun perilaku belum umum. Karena itu, komunikasi perlu menampilkan norma deskriptif dan injunktif secara hati-hati agar tidak memberi kesan bahwa perilaku berisiko adalah kebiasaan mayoritas.

5. Perceived Behavioural Control

Perceived behavioural control (PBC) adalah persepsi mengenai kemudahan atau kesulitan melakukan perilaku. Ia berkaitan dengan control beliefs tentang faktor pendukung dan penghambat serta perceived power faktor tersebut.

PBC memiliki kemiripan dengan self-efficacy, tetapi juga mencakup kendali atas sumber daya dan kesempatan. Seseorang mungkin yakin mampu memilah sampah, tetapi tanpa fasilitas pengangkutan terpisah, kontrol aktualnya rendah.

6. Niat dan Perilaku Aktual

Behavioural intention menunjukkan kesiapan atau rencana subjektif untuk bertindak. Niat biasanya meningkat ketika sikap, norma subjektif, dan PBC positif. Namun niat bukan jaminan perilaku karena tindakan dipengaruhi kesempatan, kebiasaan, emosi, dan perubahan konteks.

Kesenjangan intention–behaviour dapat dikurangi melalui implementation intention, pengingat, default, komitmen, pemecahan tindakan menjadi langkah kecil, dan penghilangan friksi. Manajemen perlu mengukur perilaku aktual, bukan berhenti pada minat atau persetujuan.

7. Keyakinan, Informasi, dan Perubahan

TPB menyatakan bahwa keyakinan yang mendasari konstruk dapat berbeda antar populasi. Kampanye yang efektif di satu daerah belum tentu efektif di daerah lain karena referent, biaya, pengalaman, dan akses berbeda.

Riset awal perlu elicitation study untuk menemukan keyakinan salient. Setelah itu, survei dapat mengukur konstruk secara spesifik, reliabel, dan sesuai perilaku target.

8. Kebiasaan, Emosi, dan Identitas

TPB sering dikritik karena menekankan proses sadar dan deliberatif. Kebiasaan dapat memicu tindakan otomatis, sedangkan emosi—takut, bangga, malu, empati—mempengaruhi evaluasi dan perhatian. Identitas sebagai profesional, orang tua, warga, atau anggota komunitas juga memengaruhi konsistensi.

Perluasan TPB dapat memasukkan habit strength, moral norm, anticipated regret, affect, dan self-identity. Penambahan konstruk harus memiliki dasar teoritis, bukan sekadar meningkatkan R^2 secara statistik.

9. Aplikasi Kesehatan

TPB digunakan untuk menjelaskan perilaku vaksinasi, kepatuhan obat, aktivitas fisik, pola makan, pemeriksaan kesehatan, dan pencegahan penyakit. Sikap berkaitan dengan manfaat dan efek samping; norma berkaitan dengan keluarga dan tenaga kesehatan; PBC berkaitan dengan biaya, waktu, akses, dan kemampuan.

Program kesehatan sebaiknya menggabungkan edukasi dengan layanan yang mudah diakses. Jika klinik jauh atau jadwal tidak fleksibel, perubahan sikap saja tidak cukup.

10. Lingkungan dan Keberlanjutan

Perilaku hemat energi, pengurangan plastik, pemilahan sampah, penggunaan transportasi rendah emisi, dan konservasi air dipengaruhi sikap, norma, serta PBC. Jarak antara niat pro-lingkungan dan tindakan sering terjadi karena convenience dan infrastruktur.

Kebijakan harus membuat pilihan berkelanjutan mudah, terjangkau, terlihat, dan didukung norma sosial. Insentif ekonomi dapat membantu, tetapi legitimasi moral dan rasa identitas ekologis juga penting.

11. Organisasi dan Keselamatan Kerja

TPB menjelaskan niat pegawai memakai APD, melaporkan near miss, mematuhi SOP, berbagi pengetahuan, dan menggunakan sistem informasi. Sikap terhadap keselamatan dipengaruhi pengalaman; norma dipengaruhi atasan dan rekan; PBC dipengaruhi waktu, alat, pelatihan, dan beban kerja.

Kepemimpinan harus menyelaraskan pesan dan praktik. Jika target produksi selalu mengalahkan keselamatan, norma aktual akan mengalahkan poster keselamatan.

12. Pendidikan dan Pembelajaran Digital

TPB dapat menjelaskan niat mahasiswa menggunakan LMS, mengikuti pembelajaran daring, melakukan riset, dan menjaga integritas akademik. Sikap dibentuk perceived usefulness dan nilai belajar; norma dipengaruhi dosen dan teman; PBC dipengaruhi literasi digital, perangkat, koneksi, dan waktu.

Institusi perlu membangun kemampuan nyata, bukan hanya mewajibkan penggunaan teknologi. Pelatihan, dukungan teknis, desain antarmuka, dan komunitas belajar memperkuat PBC.

13. Kewirausahaan dan Manajemen

Entrepreneurial intention dipengaruhi sikap terhadap risiko dan peluang, dukungan norma keluarga serta mentor, dan PBC mengenai modal, keterampilan, jaringan, dan pengalaman. TPB membantu membedakan keinginan umum dari niat yang memiliki rencana.

Bagi manajer, analisis TPB berguna untuk adopsi inovasi, perubahan proses, budaya berbagi, dan reskilling. Intervensi perlu menggabungkan komunikasi manfaat dengan ruang praktik dan dukungan atasan.

14. Sektor Publik dan Kepatuhan

Kepatuhan pajak, penggunaan layanan digital pemerintah, pemilahan sampah, kesiapsiagaan bencana, dan partisipasi warga merupakan planned behaviours. Sikap terhadap pemerintah, norma keadilan, dan PBC administratif memengaruhi niat.

Kebijakan yang rumit meningkatkan perceived difficulty. Penyederhanaan formulir, bantuan, transparansi, dan umpan balik dapat meningkatkan kontrol dan kepercayaan.

15. TPB dan Artificial Intelligence

Niat menggunakan AI dibentuk oleh sikap terhadap manfaat dan risiko, norma dari organisasi dan rekan, serta PBC berupa literasi, akses, biaya, dan kemampuan mengevaluasi keluaran. Adopsi tidak boleh diukur hanya dari frekuensi penggunaan; kualitas, etika, verifikasi, dan dampak juga penting.

Untuk responsible AI, sikap harus mencakup integritas dan perlindungan manusia; norma harus mendukung pengawasan; PBC harus mencakup kemampuan mendeteksi bias, menjaga privasi, dan meminta koreksi. Desain AI harus memperkecil friksi perilaku aman.

16. Pengukuran dan Analisis

Pengukuran TPB harus spesifik terhadap action, target, context, dan time. Item “saya berniat menjaga kesehatan” terlalu umum; item “saya berniat berjalan 30 menit setidaknya tiga kali minggu depan” lebih diagnostik.

Analisis dapat menggunakan regresi, SEM, PLS-SEM, meta-analysis, eksperimen, dan studi longitudinal. Peneliti perlu melaporkan reliabilitas, validitas konvergen dan diskriminan, common method bias, serta membedakan niat dari perilaku.

17. Kritik dan Batasan

TPB cenderung individualistik dan kognitif. Struktur ekonomi, kekuasaan, budaya, emosi, kebiasaan, dan materialitas dapat lebih kuat daripada niat. PBC juga dapat disalahartikan sebagai kendali pribadi ketika hambatan sebenarnya bersifat institusional.

Karena itu, TPB sebaiknya dikombinasikan dengan social practice theory, institutional theory, habit theory, organizational change, dan political economy. Teori yang baik bukan yang menjelaskan segala sesuatu, melainkan yang menjelaskan mekanisme tertentu dengan jelas.

18. Kerangka Implementasi

Identifikasi perilaku yang tepat; lakukan elicitation keyakinan; ukur attitude, subjective norm, PBC, intention, dan actual behaviour; petakan hambatan struktural; pilih intervensi; uji coba; evaluasi; dan lakukan pembelajaran iteratif.

Kriteria keberhasilan harus mencakup perubahan perilaku, pemerataan akses, keberlanjutan, dan efek samping. Dalam proyek AI atau digital, audit penggunaan dan dampak perlu berjalan bersama pelatihan.

19. Kesimpulan

Theory of Planned Behaviour menjelaskan bahwa perilaku direncanakan melalui niat yang dibentuk sikap, norma subjektif, dan perceived behavioural control. Kekuatan teori terletak pada kemampuannya menghubungkan keyakinan individual dengan pengaruh sosial dan kendala praktis.

Penerapan TPB yang matang tidak berhenti pada survei niat. Ia menerjemahkan diagnosis menjadi desain lingkungan, dukungan kemampuan, norma yang kredibel, layanan yang mudah, dan evaluasi perilaku aktual. Dalam era AI, prinsip ini membantu membangun adopsi teknologi yang produktif, aman, etis, dan berpusat pada manusia.

Glossarium

Attitude: evaluasi positif atau negatif terhadap perilaku tertentu.

Subjective norm: persepsi tentang dukungan atau tekanan sosial.

Perceived behavioural control: persepsi mengenai kemampuan dan kesempatan melakukan perilaku.

Behavioural intention: kesiapan atau rencana subjektif untuk bertindak.

Behavioural belief: keyakinan tentang konsekuensi perilaku.

Normative belief: keyakinan tentang harapan pihak referensi.

Control belief: keyakinan tentang faktor pendukung atau penghambat.

Actual control: sumber daya dan kesempatan nyata yang memengaruhi perilaku.

Intention–behaviour gap: jarak antara niat dan tindakan aktual.

Implementation intention: rencana spesifik mengenai kapan, di mana, dan bagaimana bertindak.

Salient belief: keyakinan yang paling menonjol bagi kelompok sasaran.

Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control* (pp. 11–39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
- 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)
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471–499. <https://doi.org/10.1348/014466601164939>

- Conner, M., & Armitage, C. J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(15), 1429–1464. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01685.x>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior*. Addison-Wesley.
- Godin, G., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 87–98. <https://doi.org/10.4278/o890-1171-11.2.87>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275–302. <https://doi.org/10.1348/135910708X373959>