

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa dewasa madya adalah masa yang dimulai ketika seorang memasuki usia 35-45 tahun hingga 60-65 tahun. Menurut seorang ahli *life span*, Brim (2019) menyatakan bahwa *middle adulthood* atau dewasa madya adalah masa yang penuh perubahan dan konflik. Masa dewasa madya disebutkan sebagai sebuah masa yang unik karena terjadinya *loss and gain balance* pada masa tersebut. *Losses and gains* terjadi seimbang baik pada aspek biologis maupun sosiokultural, seperti pendidikan, karier, dan *relationship*.

Usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia. Bagi sebagian besar orang, masa dewasa madya adalah masa dimana terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab, sebuah periode dimana seorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda dan berkurangnya jumlah waktu yang masih tersisa di dalam hidup.

Kebanyakan tugas perkembangan usia madya adalah mempersiapkan diri bagi penyesuaian yang berhasil terhadap usia tua. Penguasaan tugas-tugas ini penting artinya untuk keberhasilan dan kebahagiaan baik pada usia madya maupun pada tahun-tahun terakhir kehidupan serta pemanfaatan kegiatan pada waktu luang.

Dibandingkan pria, wanita lebih banyak memperhatikan penampilan. Wanita lebih memperhatikan penampilan fisik mereka dibanding pria. Hal tersebut tentu beralasan, karena pada dasarnya daya tarik merupakan faktor

penting yang mempengaruhi cara individu memandang tubuhnya. Pria tertarik dengan wanita dilihat dari penampilan fisiknya. Pria heteroseksual secara konsisten kurang peduli dengan penampilan mereka dan lebih mementingkan penampilan fisik pasangan wanita mereka (Calasanti, 2021).

Banyak orang ingin memiliki bentuk tubuh ideal untuk memenuhi standar penampilan masyarakat. Untuk tampil baik kebanyakan dari mereka menganggap citra tubuh sebagai hal yang sangat penting. Perempuan dewasa ingin menarik perhatian pasangannya masing-masing dengan cara tampil semenarik mungkin. Jika perempuan dewasa memiliki citra tubuh yang negatif maka ia akan meyakini bahwa orang lain lebih menarik, ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, malu, cemas terhadap tubuh, serta tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (Monique, 2018).

Banyak akibat psikologis yang muncul karena kenyataan akan datangnya penuaan. Diantaranya adanya sikap menolak para wanita sehingga mereka berusaha melindungi diri secara berlebihan, perasaan takut dan khawatir dengan datangnya masa tua, pemikiran yang negatif. Semua hal tersebut umumnya dialami oleh mereka yang tidak menerima dengan realistis penuaan atau menurunnya keadaan fisik. Sikap menolak bagi wanita dewasa madya dipengaruhi oleh media sosial dan penyiaran di televisi yang membujuk agar mau menyembunyikan tanda-tanda penuaan sehingga mempengaruhi citra tubuh seseorang yang melihatnya.

Menurut Santrock (2012) perkembangan fisik yang terjadi pada usia dewasa madya antara lain, yaitu : a). Perubahan fisik : Tidak seperti perubahan

fisik yang berlangsung di awal masa remaja atau penurunan secara mendadak yang kadang-kadang terjadi di usia lanjut, perubahan fisik yang berlangsung secara bertahap, seperti munculnya tanda-tanda penuaan. b). Kesehatan dan penyakit : banyak individu yang melalui dewasa menengah tanpa terkena penyakit atau masalah kesehatan yang menetap. Meskipun demikian, penyakit dan masalah kesehatan yang menetap lebih banyak dialami oleh banyak individu yang berada di masa ini. c). Angka Kematian : Di usia dewasa madya, banyak kematian disebabkan oleh kondisi tunggal dan sudah dapat diidentifikasi. d). Seksualitas : Perubahan-perubahan seperti apa yang mewarnai seksualitas wanita dan pria ketika mereka memasuki usia dewasa madya.

Berk (2005) menyatakan bahwa individu yang berada pada periode usia dewasa madya merasakan ketakutan dan keraguan dalam dirinya. Kondisi ini diikuti oleh pengalaman-pengalaman hidup baru yang condong ke arah negatif, seperti meninggalnya orang yang dicintai (pasangan hidup atau orang tua), kemunduran dalam hal karier, rasa kesepian karena anak-anak yang mulai hidup mandiri dan meninggalkan rumah. Kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh ibu single parent akan lebih berat dibanding permasalahan yang dihadapi oleh keluarga dengan dua orangtua. Bertambahnya usia yang menurunkan kualitas fisik maupun psikologis akan menjadi tantangan bagi ibu single parent dalam menghadapi kewajiban dan tanggung jawabnya.

Lachman (Santrock, 2012) menyatakan bahwa seiring dengan proses menua pada diri individu yang berada di masa usia dewasa madya terdapat keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung.

Nurmala, dkk (2018) mengatakan bahwa hal tersebut dapat menjadi faktor dari munculnya rasa takut terhadap perubahan-perubahan yang terjadi karena proses penuaan. Lasher & Faulkender (1993) menyatakan bahwa *fear of aging* adalah ketakutan yang terkait dengan proses penuaan pribadi seseorang. Lynch (Brunton & Scott, 2015) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan penuaan (*aging anxiety*) merupakan ekspresi dari *fear of aging*.

Secara spesifik, Lasher & Faulkender (1993) menguraikan *fear of aging* dalam empat cakupan, yaitu *fear of old people*, *psychological concerns*, *physical appearance*, dan *fear of loss*. *fear of old people* berfokus pada penilaian kontak eksternal individu pada atribut yang melekat pada individu yang usianya lebih tua. Aspek *psychological concerns* lebih banyak memfokuskan pada permasalahan pribadi dan membahas tugas-tugas penting psikologis yang harus dihadapi individu untuk memfasilitasi penyesuaian positif di masa tua.

*Physical appearance* berkaitan dengan kecemasan tentang bagaimana penampilan fisik seseorang berubah seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan, *fear of loss* membahas kecemasan terkait sesuatu yang diambil atau hilang di masa tua. Berkaitan dengan empat *fear of aging* yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk mendalami gambaran *fear of aging* dengan menerapkan kriteria spesifik pada subjek penelitian yaitu ibu berada pada usia dewasa madya.

Di era serba modern seperti sekarang, salah satu ketakutan terbesar wanita adalah menjadi tua. Diakui atau tidak, sebagian besar wanita kini berlomba-lomba untuk memperlambat kemunculan tanda-tanda penuaan di tubuh mereka. Fakta

berbicara bahwa semakin banyak wanita ingin terlihat lebih muda dari usia asli mereka. Seperti dilansir dari The Hindustan Times, studi menunjukkan bahwa 60% wanita di atas 35 tahun berpikir bahwa mereka terlihat lebih tua dari usia mereka dan selalu merasa khawatir tentang hal itu. Berdasarkan studi tersebut, 20% wanita mengakui bahwa setiap hari mereka merasa khawatir tentang penampilan mereka. Mereka bahkan memikirkan hal itu lebih dari dua kali dalam sehari. Fenomena ini juga dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan mereka dan ekspos media yang sering kali menampilkan gambar seorang wanita yang lebih muda dari usianya. Untuk itu, para ahli mengatakan bahwa kebanyakan wanita ingin terlihat seperti model dalam sampul majalah atau seperti wanita-wanita cantik yang mereka jumpai di TV (<http://merdeka.com>. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022 jam 09.00)

Menjaga kecantikan tidaklah salah, namun wanita terkadang lupa bahwa ada banyak hal yang perlu mereka pikirkan selain kecantikan raga. Sebagian besar wanita mungkin lupa tentang kebenaran sederhana bahwa penuaan bukanlah sesuatu yang mengerikan. Itu adalah proses alami yang akan terjadi pada setiap manusia di bumi. Tubuh ideal merupakan idaman setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda. Bentuk tubuh yang berotot, berisi ataupun tampak ramping menjadi tujuan utama seseorang melakukan latihan olahraga. Untuk mendapatkan tubuh ideal dan penampilan yang menarik berbagai usaha dilakukan, salah satunya adalah dengan melakukan latihan olahraga yang memadai dan menunjang seperti pusat kebugaran (Wulandari, 2020).

Senior Director & General Manager Herbalife Nutrition Indonesia Adam Dewi mengatakan kekhawatiran tentang penuaan dikaitkan dengan masalah kesehatan yang timbul ketika menua. Semua orang memiliki peluang yang sama untuk dapat menjalani masa penuaan yang sehat. Responden Indonesia memiliki pandangan positif, 63% menyatakan bahwa penuaan dengan sehat berarti tidak menderita penyakit tertentu di saat tua. Sementara 58% responden mendefinisikan menua sehat dengan tidak menjadi beban bagi keluarga, dan 49% menyatakan tetap aktif dan tajam secara mental yang jadi definisi menua dengan sehat (<http://fimela.com>. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022 jam 10.00)

Rimbawan mengatakan penuaan tidak dilihat dari usia saja. Melainkan dapat dikaitkan dengan kebugaran serta cara tubuh bekerja dan bereaksi. Berdasarkan survey *herbalife nutrition asia pasific healthy aging* tahun 2020, responden di Indonesia memahami pentingnya penuaan yang sehat, 8 dari 10 konsumen (82%) telah mengambil langkah-langkah untuk membantu menua dengan sehat. Sebanyak 73% telah memperbaiki asupan nutrisi mereka, 63% menyatakan mereka telah melakukan lebih banyak olahraga, 50% juga menyatakan telah melakukan aktifitas yang menstimulus kesehatan mental. Sementara itu, 46% mengonsumsi suplemen yang mendorong kesehatan dan 42% juga telah melakukan pengecekan kesehatan lebih teratur (<http://fimela.com>. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022 jam 10.00)

Seiring dengan banyaknya kesadaran masyarakat yang ingin meningkatkan *physical fitness* (kebugaran jasmani) sehingga banyak tempat kebugaran didatangi oleh orang-orang yang memiliki tujuan yang berhubungan dengan bentuk badan,

tidak sedikit orang yang mengunjungi pusat kebugaran karena ada masalah dengan berat badan, biasanya permasalahan ini dialami oleh kaum wanita, dan tidak menutup kemungkinan fenomena ini juga banyak dialami oleh wanita yang sudah menikah, salah satu tujuannya selain merupakan salah satu cara mengungkapkan *self love*, juga bertujuan menjaga keharmonisan rumah tangga.

Semua orang pasti akan mengalami penuaan, baik pria atau wanita. Usia tua seringkali ditakuti oleh banyak orang, karena penuaan berkaitan dengan citra tubuh tentu mempengaruhi segala hal, mulai dari kesehatan, penampilan, dan lainnya. Namun ketakutan menjadi tua lebih banyak dialami wanita daripada pria..

Survey nasional yang dilakukan pada 2.000 warga Amerika Serikat menemukan bahwa sekitar 90% orang berpendapat bahwa wanita lebih tertekan untuk selalu tampil muda dibandingkan pria. Pria justru dianggap lebih seksi ketika mereka berusia tua. efek penuaan, yang mereka khawatirkan adalah daya tarik mereka. Terutama pada wanita, penuaan akan mempengaruhi karir mereka, Sekitar 42% wanita berusia 30 - 59 tahun mengatakan bahwa mereka harus tampil lebih muda agar sukses dalam karir, selain itu penyebab takut akan datangnya masa tua yang juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. (<http://merdeka.com>. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022 jam 09.00)

Dimana pada penjelasan diatas telah diterangkan bahwa wanita lebih peduli dengan citra tubuhnya, faktor usia juga mempengaruhi citra tubuh seseorang disaat usia bertambah artinya tanda-tanda penuaan pada fisik mulai nampak seperti kulit berkeriput, faktor media masa seperti paparan majalah dan media sosial, faktor standar yang dianut oleh masyarakat misalnya di suatu

wilayah mengganggap berkulit putih,berbadan ramping itu terlihat lebih menarik, dan juga faktor perbandingan sosial seperti melihat kelebihan dari diri orang lain (<http://merdeka.com>. Diakses pada tanggal 18 Agustus 2022 jam 09.00)

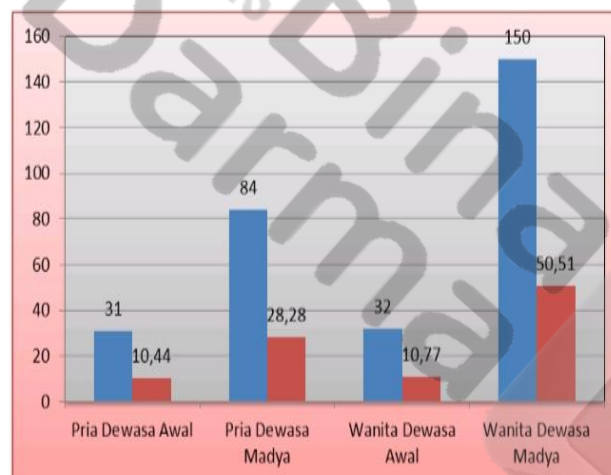
Banyak wanita yang sangat memperhatikan bentuk fisiknya serta penampilannya. Bagi kebanyakan wanita, ketika menginjak usia dewasa madya adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab dan merasa semakin berkurangnya jumlah waktu dalam kehidupan. Meskipun batas-batas usia tidak ditentukan secara tegas, usia dewasa madya dianggap sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an. Selain membantu mempertahankan berat badan yang diinginkan, usia dewasa madya yang aktif secara fisik memiliki beberapa keuntungan lain seperti membangun otot, menguatkan jantung dan paru menurunkan tekanan darah, melindungi dari penyakit, meredakan kekhawatiran dan depresi, juga memanjangkan umur (Papalia, 2019).

*Trend* pusat kebugaran semakin menyebar luas baik di kota besar maupun pedesaan, salah satu pusat kebugaran yang berada di wilayah Prabumulih ialah Mahkota Gym Prabumulih, Mahkota gym merupakan pusat kebugaran tertua di kota Prabumulih, yang memiliki fasilitas cukup lengkap, dengan akses mudah dan berada di tengah kota, sehingga mudah dijumpai masyarakat, pusat kebugaran ini banyak dipenuhi oleh wanita dewasa madya, salah satu fasilitas yang dikhususkan wanita dewasa madya yaitu kelas senam seperti *aerobic*, *zumba*, *body language*, dan *poundfit*. Kelas senam ini banyak diminati oleh kalangan wanita dewasa madya, olahraga *cardio* satu ini bertujuan menurunkan berat badan,membentuk



tubuh dan dapat menghilangkan penat, membuat pikiran menjadi tenang karna diiringi dengan irama musik yang asyik, wanita dewasa madya yang mengunjungi pusat kebugaran selain bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang sehat juga memiliki masalah dengan citra tubuhnya, sehingga bertujuan lain seperti membantu program diet dan menurunkan berat badan supaya mendapatkan tubuh yang ideal.

Gambar 1.1 Grafik Member mahkota Gym Prabumulih



Sumber : Mahkota Gym Prabumulih, 2022

Dari grafik diatas terlihat bahwa member wanita madya merupakan member terbanyak yang ada di Mahkota Gym Prabumulih, dimana terdapat 150 member atau 50,51 % adalah wanita dewasa madya, 84 member atau 28,28% adalah pria dewasa madya, 31 member atau 10,44 % adalah pria dewasa awal dan 32 member atau 10.77% adalah wanita dewasa awal.

Citra tubuh menurut Honigam dan Castle (Sari dan Abrori, 2020) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan, dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta penilaian orang lain

terhadap dirinya. Menurut Putri (2021) mengemukakan bahwa citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. bentuk penilaian terhadap citra tubuh dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif, seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya dan sebaliknya seseorang yang merasa kurang puas dengan tubuhnya adalah orang yang memiliki citra tubuh negatif, Irianita (2017).

Pruzinsky (Arnain, 2019) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuh yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Citra tubuh merupakan evaluasi dengan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Menurut Cash (Yamamiya, 2018) citra tubuh bukan merupakan suatu sifat yang stabil, tetapi juga keadaan variabel yang dipengaruhi oleh aktifitas kontekstual tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara pertama pada wanita dewasa madya di Mahkota gym dengan subjek berinisial N (*Personal Communication*, 08 Juni 2022) subjek mengatakan ia rajin melakukan olahraga rutin dalam seminggu bisa 2 sampai 3 kali pergi ke tempat gym, subjek juga mengatakan ia ingin bentuk tubuhnya lebih ideal lagi dan mengalami perubahan sedikit demi sedikit supaya nanti mencapai berat badan yang subjek inginkan daripada sebelumnya serta mampu mengevaluasi bentuk tubuh dan penampilannya.

Berdasarkan wawancara kedua pada wanita dewasa madya di mahkota gym dengan subjek berinisial A (*Personal Communication*, 08 Juni 2022) subjek mengatakan ia juga rutin mengikuti kelas senam dan olahraga cardio lainnya, subjek mengatakan itu adalah salah satu cara dan usaha yang ia lakukan untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilannya, subjek juga mengatakan ia sangat terobsesi sekali menjadi kurus, setiap ia melihat orang yang memiliki tubuh ramping, ia merasa jika ia memiliki tubuh yang ramping amak akan lebih terlihat menarik juga.

Berdasarkan wawancara ketiga pada wanita dewasa madya di mahkota gym dengan subjek berinisial D (*Personal Communication*, 08 Juni 2022) subjek mengatakan dulu saat BB nya berada di angka 70kg lebih subjek merasa jelek dan ia harus menurunkan berat badannya, sampai saat ini berat badan subjek sudah berada di angka 60-65kg, meskipun tidak berkurang jauh namun subbjek merasa senang saat bercermin, kondisi tubuhnya tidak gendut lagi, dan subjek mengatakan ia akan menjaga berat badannya di angka 60kg saja sudah cukup menurut nya, subjek merasa bangga dan senang saat bercermin melihat bentuk tubuhnya dan percaya diri saat meng-*upload* foto *full body* nya di media sosial.

Berdasarkan wawancara keempat pada wanita dewasa madya di mahkota gym dengan subjek berinisial Y (*Personal Communication*, 08 Juni 2022) subjek mengatakan saat menggunakan baju yang tidak cocok dengan ukuran tubuhnya, subjek merasa sangat gemuk sekali, sehingga subjek kesusahan memilih model baju yang pas untuk dirinya, subjek juga mengatakan ia sering merasa sedih dan cemas saat bercermin, ketika melihat tubuhnya sendiri, subjek juga berusaha

mengontrol makanan dan mencatat jumlah kalori yang ia konsumsi perharinya menggunakan aplikasi *fatsecret*.

Berdasarkan wawancara kelima pada wanita dewasa madya di mahkota gym dengan subjek berinisial I (*Personal Communication*, 08 Juni 2022) subjek mengatakan ia juga ingin memiliki tubuh yang ideal seperti apa yang ia lihat di media sosial, subjek berpendapat jika ia memiliki tubuh yang kurus pasti ia akan terlihat lebih menarik, subjek juga membandingkan antara saat ia memiliki tubuh yang ramping dan saat ia memiliki tubuh yang gemuk, dan subjek berpendapat saat memiliki tubuh ramping ia merasa jauh lebih baik dan enak dilihat.

Berdasarkan hasil wawancara terlihat perilaku wanita dewasa madya di mahkota gym Prabumulih seperti member wanita rutin mengikuti kelas senam 2-3 kali dalam seminggu untuk mengevaluasi penampilan, mengikuti kelas senam agar mencapai bentuk tubuh ideal yang di inginkan, senang ketika melihat tubuh dicerminkan, rutin menimbang berat badan, merasa memiliki tubuh ramping kelihatan lebih menarik daripada berbadan gemuk.

Hal ini di dukung berdasarkan pendapat Cash dan Smolak (2011) terdapat lima ciri-ciri citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, persepsi terhadap ukuran tubuh.

Berdasarkan angket awal peneliti pada tanggal 16 Juli 2022 melalui sebaran *hard copy* yang peneliti bagikan pada 100 member gym wanita dewasa madya di mahkota gym Prabumulih, terdapat 90% responden melakukan olahraga 2-3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan tubuh yang ideal, 79% mengikuti

kelas senam supaya mencapai tujuan berat badan ideal, 39% responden senang ketika melihat tubuhnya di cermin, 78% responden rutin menimbang berat badannya dalam jangka seminggu ataupun sebulan sekali, 83% responden merasa jika memiliki tubuh ramping terlihat lebih menarik daripada memiliki tubuh gemuk.

Menurut Bakhshi (Sari dan Abrori, 2020) citra tubuh dalam konsep tubuh ideal itu sendiri sangat di pengaruhi oleh faktor-faktor sosial, ekonomi, motivasi dan budaya yang di anut oleh masyarakat. Thompson et al (Tylka & Piran, 2019) mengatakan seseorang yang ingin mendapatkan citra tubuh positif akan termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga. Sehingga semakin seseorang berhasil meraih citra tubuh positif maka semakin termotivasi pula dirinya untuk melakukan kegiatan olahraga.

Penampilan seorang tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dia miliki. Sederhananya, semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang biasa disebut dengan motivasi. Berbagai kebutuhan serta manfaat yang diperoleh para anggota *fitness center* dalam memenuhi kebutuhan akan membentuk tubuh yang di ideal maupun kebugaran dalam berolahraga dapat dikatakan bahwa setiap anggota *fitness center* memiliki dorongan untuk melakukan olahraga di *fitness center* atau sebagai motivasi berolahraga di *fitness center*

Gunarso (Raiders, 2021) yang menyatakan bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak motif-motif didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan

memberikan arahan pada setiap kegiatan latihan untuk mmencapai tujuan yang dikehendaki, seseorang yang melakukan aktifitas berolahraga memiliki kategori motivasi olahraga tinggi dan rendah, biasanya seseorang dengan tingkat motivasi berolahraga tinggi didasarkan oleh suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu itu sendiri.

Ryan, dkk (Arnain, 2019) mendefinisikan motivasi olahraga adalah sebagai energi dan arah perilaku untuk melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga. Dalam hal komponen energi mencerminkan jumlah usaha yang ditunjukkan seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga. Komponen arah mengacu pada tingkat unik individu dari kepentingan pribadi dalam menentukan apa yang akan dilakukan dalam aktivitas fisiknya. Energi dan arah dari setiap perilaku, yaitu motivasi mungkin berbeda untuk individu yang berbeda.

Motivasi berolahraga adalah motif seorang dalam mengikuti olahraga dan hadiah membuat individu berada dalam situasi kemungkinan atau ketidakmungkinan untuk memiliki kesitaan dalam mengikuti latihan atau olahraga tertentu (Harold, 2019). Motivasi olahraga menurut Molanorouzi (2018) adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arahan pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan hasil wawancara singkat pada wanita dewasa madya di mahkota gym prabumulih inisial A (*Personal Communication*, 11 Juni 2022) subjek melakukan olahraga karna subjek ingin membakar lemak dibagian

perut, paha dan lengannya, sehingga subjek selalu menjadikan kegiatan olahraga menjadi agenda rutin nya seminggu bisa 2-3 kali pergi ke pusat kebugaran, dan subjek tertarik mengikuti kelas zumba karna dinilai asyik oleh subjek, sekaligus subjek merasa mengikuti gym dan bertemu teman-temannya merasa seperti *refreshing* dari penatnya pekerjaan dirumah.

Wawancara kedua dengan subjek inisial M di Mahkota Gym Prabumulih (*Personal Communication*, 11 Juni 2022) subjek mengatakan ia mendatangi pusat kebugaran selain dengan tujuan mendapatkan tubuh yang sehat, juga untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal serta mempertahankan berat badan yang diinginkan, subjek begitu memperhatikan penampilan tubuhnya saat bepergian kemanapun, memperhatikan penampilan/pakaian yang sesuai dengan tubuhnya. Subjek juga mengatakan jika ia mendatangi pusat kebugaran jika ia merasa bosan tidak ada aktifitas maka subjek mengisi waktu kosongnya dengan berolahraga agar lebih produktif.

Wawancara ketiga dengan subjek inisial S di Mahkota Gym Prabumulih (*Personal Communication*, 11 Juni 2022) subjek melakukan olahraga bukan karna kecantikan saja namun ia juga serius mengikuti kelas-kelas olahraga demi mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar juga, subjek juga mengatakan ia juga ingin menurunkan berat badannya agar saat ia ingin menggunakan pakaian yang subjek inginkan tidak khawatir lagi apakah pakaian tersebut sempit di tubuhnya.

Wawancara keempat dengan subjek inisial B di Mahkota Gym Prabumulih (*Personal Communication*, 11 Juni 2022) subjek berolahraga karna ini merupakan salah satu resolusinya di awal tahun kemarin bahwa subjek menginginkan berat

badannya berada diangka 65kg, sehingga subjek merasa ia harus bisa menyelesaikan *challenge* yang ia buat sendiri, subjek juga mengatakan ia sering di ledek suaminya perihal memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, sehingga subjek menjadikan hal itu sebagai motivasi subjek melakukan olahraga.

Berdasarkan wawancara terlihat perilaku member wanita madya yaitu memiliki ketertarikan dalam berolahraga salah satunya senam zumba, melakukan olahraga karna peduli dengan penampilan, mengikuti aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, berolahraga karena memiliki target pada diri sendiri, berolahraga dan bisa *sharing* dengan teman di tempat olahraga membahas seputar kecantikan dan kesehatan tubuh.

Hal ini di dukung berdasarkan pendapat Ryan dkk (Arnain, 2019) ada empat ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berolahraga yaitu memiliki ketertarikan, mempedulikan penampilan, menjaga kebugaran, memiliki tantangan.

Berdasarkan angket awal peneliti pada tanggal 16 Juli 2022 melalui sebaran *hard copy* yang peneliti bagikan pada 100 member gym wanita dewasa madya di mahkota gym Prabumulih, terdapat 97% responden mengikuti senam zumba karena menyenangkan, 80% responden melakukan olahraga karna peduli dengan penampilan, 90% responden melakukan olahraga bukan karna alasan kecantikan saja namun juga alasan menjaga kebugaran tubuh, 69% responden berolahraga karena mempunyai target menurunkan berat badan dan mempunyai angka BB yang harus dicapai, dan 71% responden berolahraga karena ingin menambah teman dan bisa *sharing* seputar kesehatan dan kecantikan bersama.



Penelitian yang dilakukan oleh Arnain (2019) dengan judul hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh di fitness center BENK GYM Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara variabel motivasi olahraga dan variabel citra tubuh dengan skor korelasi =  $-0,032$  dan  $p = 0,737$  ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima. Jadi disimpulkan bahwa motivasi olahraga dan citra tubuh tidak mempunyai korelasi secara keseluruhan

Berdasarkan fenomena, latar belakang, teori, dan hasil penelitian sebelumnya diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan motivasi berolahraga dengan citra tubuh pada wanita dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih?

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara teoritik dan empirik mengenai hubungan motivasi berolahraga dengan citra tubuh pada wanita dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan juga praktis dalam lingkungan, adapun manfaat yang dapat di peroleh dari penelitian ini adalah:

## **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan data bagi kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi olahraga.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Wanita Dewasa Madya di Mahkota Gym Prabumulih**

Mampu memberikan informasi kepada wanita dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih agar memiliki citra tubuh yang positif melalui motivasi berolahraga serta memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat.

### **b. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai proses belajar di bidang metodologi dan riset dan sebagai acuan dalam meningkatkan pengetahuan untuk dapat melakukan penelitian selanjutnya.

## **D. Keaslian Penelitian**

Dalam penelitian ini, munculnya gagasan penelitian mengenai hubungan motivasi berolahraga dengan citra tubuh pada wanita dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih selain dari ketertarikan penulis pada bidang ini, kemudian berusaha mencari dan menelusuri serta menelaah berbagai hasil kajian demi kajian untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan yang mendalam tentang permasalahan yang akan dikaji. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang diteliti oleh penulis adalah:

Arnain (2019) dengan judul hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi olahraga dengan body image di fitness center BENK GYM Samarinda. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen yaitu variabel independen body image dan motivasi olahraga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 60 orang dari anggota Sanggar BENK GYM Samarinda, menggunakan teknik sampel acak sederhana. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi olahraga dan skala citra tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji analisis korelasi tau-b Kendall. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara variabel motivasi olahraga dan variabel citra tubuh dengan skor korelasi = -0,032 dan  $p = 0,737$  ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima. Jadi disimpulkan bahwa motivasi olahraga dan citra tubuh tidak mempunyai korelasi secara keseluruhan.

Maulida (2020) dengan judul hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala kepercayaan diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Lauster (Gufon & Risnawita, 2014), Subjek dalam penelitian ini berjumlah 211 mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi yang terdapat di Yogyakarta. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri ( $p < 0,05$ ) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,233 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel.

Fauziah (2021) dengan judul hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stres pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara citra tubuh (body image) dengan tingkat stres pada remaja putri. Subjek dalam penelitian ini adalah 175 remaja putri yang berusia 12 sampai 23 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh (body image) untuk mengukur citra tubuh dan skala stres oleh Cohen (1994) untuk mengukur tingkat stres. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $r_{xy} = -,371$  dan ( $p < 0,050$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara citra tubuh dengan tingkat stres, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,138 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel citra tubuh tidak menyumbangkan kontribusi sebesar 86,2% terhadap tingkat stress pada remaja putri.

Setiawati (2020) dengan judul hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Hasil penelitian ini adalah sebagian besar subjek memiliki perbandingan sosial kategori sedang dan citra tubuh kategori sedang juga. Pada uji hipotesis didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara perbandingan sosial dan citra tubuh ( $r_{xy} = -0.167, p < 0.05$ ). Selain itu, ditemukan bahwa subjek laki-laki memiliki body area satisfaction (kepuasan pada bagian tubuh) yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dan appearance orientation (orientasi penampilan) subjek laki-laki

lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Hasil juga menemukan bahwa subjek sering melakukan perbandingan sosial dengan teman dekat, Orang tidak dikenal, selebriti, dan hanya sedikit yang melakukan perbandingan dengan keluarga.

Khotamanisah (2019) dengan judul hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh ideal dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara persepsi terhadap citra tubuh ideal dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal ( $r_{xy} = 0,314$ ) dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000 (<0,005)$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi terhadap citra tubuh ideal maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa awal, begitu pula sebaliknya.

Nurmala, dkk (2018) dengan judul *Fear of Aging: What Happens to Middle-Age Single Parents Mother?* pada ibu tunggal dewasa madya. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis. Informan dalam penelitian ini sebanyak 3 informan yaitu ibu tunggal, memiliki anak, dan bekerja. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Bentuk wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur dan menggunakan observasi non-partisipan. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian menemukan bahwa aspek *fear of loss* paling menonjol pada ibu tunggal dewasa madya dibandingkan aspek *fear of old people*, aspek *psychological concerns*, dan aspek

*physical appearance. Aspect fear of loss* pada ibu *single parent* dewasa madya tergambaran dari ketakutan subjek terhadap kehilangan anak, kekuatan dan kesehatan tubuh, dan kehilangan kepercayaan diri

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu terdapat perbedaan pada subjek penelitian, lokasi penelitian yang digunakan, data-data yang digunakan peneliti tentang motivasi berolahraga dengan citra tubuh pada wanita dewasa madya di Mahkota Gym Prabumulih yang belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga dapat dipertanggungjawabkan mengenai keaslian dalam penelitian.

