

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Masa dewasa diartikan sebagai masa perkembangan manusia dimana perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial pada wanita dan pria melambat dan mencapai tingkat tertinggi. Individu dewasa dicirikan oleh pemikiran *post formal* yaitu pemikiran yang mempertimbangkan unsur-unsur kontradiktif dari kehidupan intelektual atau sosial interaksi dalam keseluruhan yang bermakna, sambil membangun stabilitas relatif emosi ekspresi serta sistem nilai sebagai dasar pengambilan keputusan hidup (Klimczuk, 2016).

Masa dewasa biasanya diartikan sebagai masa perkembangan manusia (Klimczuk, 2016). Menurut Jahja (2015) perkembangan adalah keseluruhan perubahan yang terjadi secara progresif yang terjadi dalam diri individu dalam pola-pola yang memungkinkan terjadinya fungsi-fungsi yang baru. Karakteristik tertentu dalam proses perkembangan adalah hal yang dapat diprediksikan. Hal ini berlaku dalam perkembangan fisik maupun perkembangan psikis (Jahja, 2015).

Selama proses perkembangan, manusia akan mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut terjadi pada fungsi biologis dan motoris, pengamatan dan berfikir dan lain sebagainya. Terdapat tiga macam perubahan, yaitu tubuh seseorang yang menjadi tua, perubahan kedudukan sosial, dan perubahan pengalaman batinnya. Berbagai perubahan ini terjadi selama hidup seseorang meskipun tidak harus terkait pada usia tertentu secara eksak (Desmita, 2011).

Pada masa dewasa awal seorang wanita akan melakukan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Pada masa ini, seorang wanita dewasa dituntut untuk memulai kehidupan baru dengan memainkan peran ganda yaitu peran sebagai istri dan peran dalam dunia kerja (Jahja, 2015). Menurut Ciptoningrum (2009) wanita dewasa yang sudah menikah dan memutuskan bekerja akan dihadapkan pada dua pilihan, yaitu sepenuhnya mengurus rumah tangga dan keluarga atau bekerja. Peran ganda yang dimaksud adalah peran wanita sebagai pengurus rumah tangga, pribadi yang mandiri, istri, mengasuh anak-anak, serta menjalankan peran sebagai anggota masyarakat di mana wanita dewasa ini bekerja.

Sebelum menjadi seorang ibu, seorang wanita akan mengalami kehamilan. Pada saat hamil dan pasca melahirkan tubuh seorang wanita akan mengalami banyak perubahan yang berdampak pada penilaian seorang wanita terhadap citra tubuhnya yang terbentuk (Boscaglia, dkk, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridwan, dkk (2018) di Jakarta dengan melibatkan 129 partisipan berusia 20-40 tahun didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 33% wanita dewasa pasca melahirkan memiliki citra tubuh yang negatif. Menurut Clark, dkk (2009) ketidakpuasan bentuk tubuh pasca melahirkan cenderung lebih besar dibanding selama masa kehamilan karena wanita akan secara signifikan merasa lebih gemuk dan perubahan bentuk yang tidak teratur akan terasa lebih terlihat. Selain perasaan cemas dan lelah pasca melahirkan, sebagian besar wanita akan merasakan adanya kenaikan berat badan dan pembesaran terutama pada perut dan abdomen (Sari & Siregar, 2012).

Selain citra tubuh yang negatif, peran ganda yang dijalankan oleh wanita seringkali membuat seorang wanita dewasa mengalami krisis transisi atau keterasingan dari kelompok sosial. Pembatasan kegiatan sosial ini dikarenakan berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Sehingga akan menyebabkan hubungan dengan teman-teman sebayanya mengalami perenggangan (Jahja, 2015). Salah satu upaya penyesuaian diri dari krisis transisi tersebut adalah dengan mengikuti kegiatan bersama, salah satunya melalui olahraga. Olahraga merupakan sebuah proses sistematis yang berupa semua kegiatan atau usaha yang dapat mendorong pengembangan, serta membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan potensi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Mutohir, 2002). Secara sosial, olahraga juga dapat dijadikan sebagai media melakukan sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar (Zulkarnaen, 2010).

Pada dasarnya olahraga juga merupakan kebutuhan dasar setiap individu untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Berolahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat karena tujuan masing-masing individu berbeda satu sama lain termasuk mencari kesenangan (Sepriadi, 2012). Menurut David dan Tenenbaum (2018), aktivitas olahraga sendiri tidak mempunyai batasan usia. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh individu usia dini hingga usia lanjut. Olahraga juga tidak memandang jenis kelamin, ras, agama, bahkan seseorang yang memiliki keterbatasan fisik atau penyandang disabilitas.

Aktivitas olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, oleh karena itu aktivitas olahraga sangat dianjurkan menjadi salah satu kebiasaan hidup. Selain baik bagi kesehatan tubuh, aktivitas olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi tingkat stress. Salah satu intervensi yang mungkin berguna untuk mengurangi stres adalah olahraga (David & Tenenbaum, 2018).

Kemajuan zaman identik dengan perkembangan teknologi, dan olahraga merupakan salah satu bidang yang terus berkembang. Dampak dari perkembangan zaman terhadap perkembangan olahraga ini adalah adanya fasilitas yang membuat masyarakat lebih bersemangat dalam berolahraga (Yudo, 2019). Menurut Kiram (2017) globalisasi memberikan pengaruh pada perkembangan olahraga yang terlihat pada beberapa indikator, antara lain terjadinya komersialisasi dalam bidang olahraga, olahraga cenderung menjadi mahal baik untuk membeli peralatan yang diperlukan, maupun untuk membayar sewa fasilitas yang dibutuhkan, serta berkembangnya olahraga sebagai model (pembentukan fisik yang ideal, pembentukan fisik untuk kepentingan tertentu, maupun meningkatkan performa dalam penampilan).

Tren media sosial saat ini turut memberikan pengaruh pada kebiasaan berolahraga seseorang. Banyak akun media sosial bertemakan olahraga dan hidup sehat bermunculan dan memiliki banyak pengikut. Akun YouTube “BodyFit by Bagus” memiliki 5,11 juta pengikut dan sudah memiliki 1,7 ribu video dengan jutaan viewers untuk masing-masing videonya. Akun serupa adalah “SKWAD Fitness” dengan pengikut 3,98 juta, dan akun “Eh Olahraga Yuk” memiliki 1,16 juta

pengikut dan telah memposting 396 video dengan jutaan viewers. Namun hal ini bukan menjadi alasan satu-satunya wanita dewasa melakukan kegiatan olahraga. Lingkungan sosial dan budaya yang ada di lingkungan sekitar juga memberikan pengaruh (Yudo, 2019).

Banyak kelompok olahraga mulai kembali menunjukkan eksistensinya. “FD Studio Senam” di Magelang memiliki 600 lebih member wanita aktif yang terbagi menjadi beberapa kelas olahraga. “Studio Senam Desi Aerobic” Magelang memiliki lebih dari 400 member wanita aktif yang terbagi menjadi beberapa kelas senam aerobic. Sedangkan “Body Motion Studio” Magelang memiliki kurang lebih 2500 member dengan 75% member tersebut adalah wanita yang terdiri dari kelas *Zumba*, *Body Language*, *Yoga*, *Step*, *Poundfit* dan *C.I.D (Cardio Intense Drumming)*. Jangkar Fitness Centre tempat peneliti melakukan olahraga memiliki 250 member aktif yang terdiri dari 108 wanita dan 142 pria.

Selain mengikuti perkembangan zaman, seorang wanita dewasa membutuhkan motivasi untuk rutin melakukan aktivitas olahraga. Motivasi merupakan aspek psikologi yang memainkan peran penting dalam memulai sebuah aktivitas, termasuk olahraga. Menurut Nawawi (2005) motivasi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mendorong atau menjadikan sebab atau alasan seorang individu melakukan sesuatu perbuatan atau keinginan yang berlangsung secara sadar. Motivasi akan dapat berfungsi untuk menentukan arah dan upaya yang dikerahkan untuk melakukan suatu aktivitas dengan baik sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai (Komarudin, 2013).

Motivasi didefinisikan sebagai kekuatan yang ada di dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi arah perilaku, intensitas, dan ketekunan secara sukarela (Steven, dkk 2010). Menurut Sutrisno (2011) motivasi adalah suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan tertentu, oleh karena itu motivasi seringkali diartikan sebagai faktor pendorong perilaku seseorang. Motivasi juga merupakan suatu pernyataan yang kompleks dalam diri seseorang yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan atau perangsang yang memberikan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk berperilaku tertentu (Purwanto, 2017). Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan, kesatuan, keinginan, kekuatan serta kecenderungan yang berasal dari diri seseorang yang dapat mengarahkan, mendorong, menggerakkan dan memilih perilaku yang terkendali sesuai keadaan, serta mempertahankan sehingga mencapai tujuan tertentu.

Menurut Suhardi (2013) motivasi terbagi menjadi 2 (dua) jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan jenis motivasi yang datangnya dari dalam diri seseorang dan terkadang muncul tanpa adanya pengaruh dari luar. Seseorang yang termotivasi secara intrinsik akan lebih mudah terdorong untuk melakukan suatu tindakan (Suhardi, 2013). Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul pada diri seseorang karena pengaruh lingkungan luar. Motivasi ini menggunakan pemicu untuk membuat seseorang termotivasi. Motivasi ekstrinsik juga memiliki kekuatan untuk mengubah pikiran dan sikap seseorang dari yang tidak mau menjadi mau berbuat sesuatu karena dorongan motivasi ini (Suhardi, 2013).

Motivasi merupakan perantara penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitasnya, termasuk motivasi berolahraga. Motivasi olahraga menurut Gunarsa (dalam Ismail, 2013) adalah keseluruhan daya penggerak atau motif di dalam diri individu yang menimbulkan keinginan melakukan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arahan pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki yaitu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Deci dan Ryan (2004) mendefinisikan motivasi olahraga sebagai energi dan arah perilaku seorang individu untuk melakukan aktivitas fisik dalam berolahraga.

Ryan dan Deci (2004) menggunakan lima aspek yang dikemukakan dalam alat ukur skala motivasi berolahraga. Lima aspek tersebut adalah *interest/enjoyment*, *appearance*, *social*, *health*, dan *competence/challenge*. *Interest/enjoyment* adalah aktif melakukan aktivitas olahraga karena olahraga itu menyenangkan, membuat seseorang menjadi bahagia, menarik dan merangsang. *Appearance* adalah melakukan aktivitas olahraga karena ingin menjadi lebih aktif, lebih menarik secara fisik, mendapatkan dan mempertahankan berat badan agar mendapatkan tubuh yang ideal. *Social* adalah melakukan aktivitas olahraga untuk dapat bertemu dengan teman-temannya atau dengan orang baru agar dapat melakukan kontak atau interaksi sosial. *Health* adalah melakukan aktivitas olahraga karena berkeinginan memiliki tubuh yang sehat, kuat dan berenergi. *Challenge* adalah melakukan aktivitas olahraga karena ingin memenuhi tantangan atau untuk memperoleh keterampilan baru.

Seseorang yang melaksanakan kegiatan olahraga tentunya memerlukan motivasi sebagai pendorong dan penggerak untuk menumbuhkan semangat dalam kegiatan olahraga. Arnain (2019), dalam penelitiannya melakukan wawancara terhadap 5 anggota fitness center BENK GYM Samarinda menjelaskan alasan bahwa orang yang melakukan olahraga di fitness center tersebut yang paling utama adalah sehat dan tetap menjaga kebugaran saat beraktifitas agar terhindar dari penyakit. Ada juga yang beralasan lebih memilih olahraga di fitness center daripada olahraga lain karena fitness center memiliki lebih banyak fasilitas olahraga dan memudahkan dalam melakukan olahraga. Sebagian responden juga memberikan penjelasan bahwa melakukan aktivitas olahraga adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan menarik. Akan tetapi semua responden menjelaskan aktivitas olahraga yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dengan bonus mendapatkan tubuh yang ideal dan menarik.

Menurut WHO dan Depkes RI, Giriwijoyo (2005) mengemukakan pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari berbagai macam penyakit, cacat maupun kelemahan. Jadi sehat itu meliputi tiga aspek yang saling berhubungan erat, yakni jasmani, rohani dan sosial. Tidak mengherankan pembinaan kesehatan yang hanya dilakukan melalui satu aspek yaitu aspek fisik melalui olahraga mempengaruhi terhadap aspek rohani dan sosial.

Menurut Sharkey (2001) kebiasaan untuk hidup sehat dan berumur panjang meliputi olahraga teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan secara teratur, kontrol berat badan, bebas merokok dan bebas dari mengkonsumsi alkohol. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas sedang selama  $\pm$  150 menit



setiap minggunya dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan infeksi, salah satunya infeksi saluran pernapasan. Berolahraga dengan intensitas ringan dan sedang dapat meningkatkan respons sistem imun tubuh terhadap infeksi (Djohan & Dewi, 2020).

Berdasarkan teori yang telah disebutkan diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui secara lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu psikologi serta dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang mengambil tema sejenis untuk meningkatkan kedalaman kajian.

#### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat memberikan pengalaman secara langsung bagi pembaca serta mengasah kemampuan analisis masalah bagi permasalahan yang sama.