

MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA

SKRIPSI



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Wiji Kusrini

200810519

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

2024

**MOTIVASI BEROLAHRAGA
PADA PEREMPUAN DEWASA**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat

Sarjana Strata Saru (S1)

Oleh :

Wiji Kusrini

200810519

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN

MOTIVASI BEROLAHRAGA

PADA PEREMPUAN DEWASA

SKRIPSI

Oleh:

Wiji Kusrini

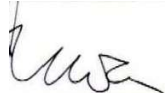
200810519

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui serta siap dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Sidang Skripsi Prodi Psikologi SI

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dosen Pembimbing Skripsi	Tanggal disetujui/acc	Tanda Tangan
Anwar, S.Psi., M.Si.	13/6-24	

HALAMAN PENGESAHAN

MOTIVASI BEROLAHRAGA

PADA WANITA DEWASA

Oleh :

Wiji Kusriani



200810519

Telah dipertanggung jawabkan dan diterima

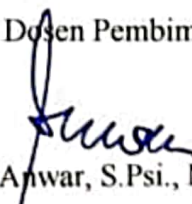
Oleh Tim Penguji pada tanggal

08 Juli 2024

Mengetahui,


Dekan

Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph.D., Psikolog

Dosen Pembimbing


Anwar, S.Psi., M.Si.

Penguji


Metty Verasari, M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 08 Juli 2024

Yang Menyatakan



Wiji Kusri

Halaman Motto dan Persembahan

“Nikmatilah ketika anda sujud (sholat) karena di akhirat kelak, kenangan terindah di dunia adalah seberapa sering kita sujud kepada Allah” -Gus Baha-

“Tidak perlu membandingkan dirimu dengan siapapun, tidak perlu membandingkan siapapun dengan dirimu. Hiduplah dengan perjuanganmu. Hiduplah dengan jalan Tuhan untukmu.” -Wiji Kusrini-

Karya ini kupersembahkan untuk :

Ayah dan Ibu tercinta

Keluargaku

Almamaterku

Murid-murid & pengajar di Anditya Saraswati Bimbel & Privat

Seluruh sahabat-sahabatku yang sedang belajar dan memperbaiki diri

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah wa syukurilah, terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Selanjutnya pada kesempatan ini, saya sebagai penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Kampusku tercinta Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan ruang yang nyaman untuk aku menimba ilmu di pendidikan tinggi.
2. Rektor Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Bapak Dr. Agus Slamet, S.TP., M.P., MCE.
3. Dekan Fakultas Psikologi, Ibu Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph., D., Psikolog yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian ini.
4. Ketua Program Studi Psikologi, Ibu Santi Esterlita Purnamasari, M.Si., Psikolog yang telah mengarahkan pembelajaran di program studi.
5. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph., D., Psikolog yang telah membimbing terkait akademik dan selalu memberikan dorongan dan motivasi untuk segera menyelesaikan studi.
6. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Anwar, S.Psi., M.Si. yang telah banyak memberikan bimbingan dan panduan dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini serta bersedia bertukar pikiran dan mempermudah semua proses bimbingan.

7. Dosen Penguji Skripsi yang sudah banyak memberikan masukan dan perbaikan dalam penulisan naskah skripsi
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi
9. Ayah dan ibu yang senantiasa mengiringi perjalanan saya dengan doa yang tidak pernah putus.
10. Adikku tercinta Ragil Cahyono, yang walaupun sering menyebalkan sudah dengan rela memberikan dukungan finansial sehingga kuliah ini selesai dengan baik.
11. Seseorang yang penuh cinta menemaniku, dengan sabar menghadapi moodku yang seperti roller coaster. Terima kasih sudah menjadi bijaksanaku
12. Sahabat-sahabatku, Ampri Merdika, Novi Andriana, Priskilla Septa Wardani yang sudah sering bercerita kepadaku, sehingga aku bisa belajar implementasi dari ilmu – ilmu yang kuperoleh di kampus.
13. Sahabatku Ernawati, yang setiap praktikum bersedia meluangkan waktu untuk menjadi testeeku, yang menemani setiap perjalanan kehidupanku 7 tahun terakhir
14. Mbak Puji Astuti, mbak Marisa Dwi Jayanti, Alya, Mbak Kuryati dan Mbak Dian Haryati untuk semua diskusi dan pertemanan selama kuliah.
15. Teman-teman TPP Kecamatan Grabag yang sudah banyak memberikan dukungan dan bantuan untuk aku menyelesaikan rangkaian studi ini.
16. Teman-teman TPP Kecamatan Bandongan yang sudah menerimaku dengan baik saat aku mengalami sedikit goncangan pekerjaan.

16. Teman-teman TPP Kecamatan Bandongan yang sudah menerimaku dengan baik saat aku mengalami sedikit goncangan pekerjaan.
17. Teman-teman TPP Kecamatan Secang yang sudah memberikan dukungan dan ijin untuk melakukan penelitian dan bimbingan.
18. Rekan-rekan perangkat desa se-kecamatan Grabag yang sudah banyak mendukung dan memberikan banyak pelajaran dalam perjalanan hidupku. Termasuk memberikan salah satu buku penunjang untuk tugasku kala itu.
19. Murid-murid dan teman-teman pengajar di Anditya Saraswati Bimbel dan Privat yang sudah memberikan banyak inspirasi tentang pendidikan kepadaku.
20. Seluruh pihak yang telah membantu selama proses studi, menjadi responden, menjadi testee selama mata kuliah praktikum, menjadi responden penelitian skripsi, dan semua pihak yang telah membantu hingga studi ini selesai dengan baik.

Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian sejenis

Yogyakarta, 12 Juni 2024

Penulis,



Wiji Kusri
200810519

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa.....	10
1. Motivasi.....	10
2. Olahraga.....	18
3. Wanita Dewasa.....	23
4. Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa.....	33
B. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39

A. Pendekatan Penelitian.....	39
B. Batasan Istilah.....	40
C. Unit Analisis Data.....	41
D. Deskripsi Setting Penelitian.....	43
E. Metode Pengumpulan Data.....	44
F. Keabsahan Data.....	46
G. Analisis Data.....	47
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 49
1. Hasil Penelitian.....	49
2. Pembahasan.....	92
3. Implikasi.....	117
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 118
1. Kesimpulan.....	118
2. Saran.....	121
 DAFTAR PUSTAKA.....	 122
 LAMPIRAN.....	 126

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Professional Judgment

Lampiran II Panduan Observasi

Lampiran III Panduan Wawancara

Lampiran IV Informed Consent

Lampiran V Verbatim Wawancara

Lampiran VI Fieldnotes Observasi

Lampiran VII Surat Ijin Penelitian

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada Wanita dewasa. Motivasi merupakan sebuah dorongan, kesatuan, kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mengarahkan, mendorong, atau menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan atau perilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan atau direncanakan sebelumnya. Berolahraga adalah sebuah kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Wanita dewasa adalah kategori jenis kelamin yang memiliki vagina, tuba falopi, dan Rahim yang secara alamiah dapat mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui, kemudian menjalankan perannya sebagai ibu yang dicirikan dengan 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. Penelitian ini mengambil 3 (tiga) orang partisipan merupakan wanita dengan rentang usia 18-45 tahun dan 3 (tiga) orang *significant other*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Teknik wawancara dilakukan dengan terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara. Teknik pbservasi dilakukan dengan menggunakan teknik observasi berperan serta. Analisis data penelitian bersifat naratif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berolahraga pada wanita dewasa terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. faktor yang mempengaruhi terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Berolahraga memberikan manfaat pada kesehatan, kebahagiaan, dan hubungan sosial. Selain itu berolahraga juga memberikan dampak pada pengeluaran biaya dan konflik tugas rumah.

Kata kunci : *motivasi, olahraga, wanita dewasa*

ABSTRACT

This is qualitative research with a case study approach that aims to determine the factors that influence motivation to exercise in adult women. Motivation is an impulse, unity, or strength that comes from within a person that can direct, encourage, or cause a person to carry out a certain activity or behavior to achieve the expected or previously planned results. Exercise is an activity that systematically involves the mind, body, and soul with the aim of maintaining health and improving physical fitness. Adult women are a gender category that has a vagina, fallopian tubes, and uterus that can naturally experience menstruation, pregnancy, childbirth, and breastfeeding, then carry out their role as mothers, which is characterized by post-formal thinking, namely thinking that considers the contradictory elements of life. intellectual or social interaction as a meaningful whole while establishing the relative stability of emotional expression as well as a value system as a basis for life decision-making. This research took three participants, namely women with an age range of 18–45 years and three significant other people. The data collection method was carried out using interview and observation techniques. The interview technique was carried out in a structured manner, using interview guidelines. Observation techniques are carried out using participant observation techniques. Research data analysis is descriptive narrative in nature. The results of this study show that motivation to exercise in adult women consists of intrinsic motivation and extrinsic motivation. Influencing factors consist of both internal and external factors. Exercising benefits health, happiness, and social relationships. Apart from that, exercising also has an impact on expenses and housework conflicts.

Keywords: motivation, sport, adult women.

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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa

1. Motivasi Berolahraga

a. Pengertian Motivasi Berolahraga

Secara etimologi motivasi berasal dari Bahasa Inggris yaitu “*motivation*” yang berarti “daya batin” atau “dorongan”. Istilah ‘motiv’ menunjukkan adanya suatu dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut mau melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mempengaruhi perilaku orang tersebut agar tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi juga diartikan sebagai usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapatkan kepuasan dengan perbuatannya.

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. Sardiman (2017) menjelaskan bahwa motivasi diartikan sebagai sebuah perubahan energi yang berasal dari dalam diri seorang individu yang ditandai dengan munculnya keinginan dan didahului dengan adanya tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Muray (dalam Duane, dkk, 2014), motivasi merupakan inti dari pada sebuah aktivitas dan selalu mengacu pada suatu tujuan dalam satu kesatuan. Sedangkan Nawawi (2005) mengartikan motivasi sebagai suatu kondisi yang mendorong atau menjadi penyebab seseorang melakukan suatu perbuatan yang berlangsung secara sadar. Menurut Sukanto (2000) motivasi merupakan keadaan atau kondisi dalam diri seseorang yang mendorong seorang individu untuk melakukan perbuatan atau kegiatan tertentu guna mencapai sebuah tujuan yang diharapkan

Dari pengertian-pengertian tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa motivasi adalah sebuah dorongan, kesatuan, kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mengarahkan, mendorong atau menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan atau perilaku tertentu untuk mencapai tujuan atau hasil yang diharapkan atau direncanakan sebelumnya. Motivasi memberikan energi kepada seseorang yang berbentuk keinginan dan kekuatan untuk selalu fokus atau mengacu pada tujuan yang sudah ditetapkan.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahrgaan menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Pada dasarnya olahraga 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, 2017).

Menurut Mutohir (2002) hakekat olahraga adalah sebagai cermin kehidupan masyarakat suatu bangsa. Hal ini karena di dalam olahraga memiliki ideologi yang utuh dan berkualitas untuk mengembangkan prestasi manusia dalam bentuk permainan dan pertandingan yang didasarkan pada dasar negara Pancasila. Olahraga juga merupakan serangkaian gerak tubuh yang teratur dan sistematis yang dilakukan oleh seorang individu secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuhnya (Giriwijoyo, 2013).

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara sistematis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu olahraga juga menjadi cermin kehidupan masyarakat suatu bangsa.

Dari pengertian mengenai motivasi dan berolahraga maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga adalah sebuah dorongan, kesatuan, kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat mengarahkan, mendorong atau menyebabkan seseorang melakukan suatu kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara sistematis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Aspek Motivasi Berolahraga

Dalam Teori Determinasi Diri (*Self Determination Teory*) diungkapkan bahwa motivasi yang dikendalikan dari luar diri seperti pemberian *reward* dan *punishment* akan melancarkan atau bahkan menghambat motivasi intrinsik individu (Ryan & Deci, 2004). Pemberian penghargaan dan dukungan terhadap perilaku individu menjadi syarat pertama munculnya motivasi dari dalam diri individu (Ryan & Deci, 2004). Dalam *Self Determinaton Teory* (Ryan & Deci, 2004), motivasi dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

1) *Amotivation* (tidak termotivasi)

Amotivation merupakan keadaan individu yang kurang memiliki dorongan dalam berperilaku atau melakukan aktivitas (Ryan & Deci, 2004). Menurut Syah (2011) *amotivation* menunjukkan tidak adanya kemungkinan sesuatu yang akan

terjadi antara suatu aktivitas yang dilakukan dan hasil yang dituju.

2) Motivasi intrinsik

Motivasi instrinsik didefinisikan sebagai dorongan melakukan suatu kegiatan atau tindakan untuk memenuhi kebutuhan dasar daripada untuk memisahkan akibat yang terjadi dari luar diri. Motivasi intrinsik adalah 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). Deci dan Ryan (2004) mengungkapkan pemenuhan kebutuhan dasar berasumsi pada motivasi internal. Kebutuhan dasar pada individu tersebut adalah otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterkaitan (*relatedness*).

Pelletier, dkk (1995) membagi motivasi intrinsik ke dalam tiga kategori, yaitu :

- a. *Intrinsic motivation to know* merujuk kepada sebuah kesenangan dan kepuasan dalam melakukan aktivitas untuk mempelajari, mengeksplorasi dan memahami sesuatu yang baru.
- b. *Intrinsic motivation to toward accomplished things* merujuk kepada kepuasan dan kesenangan individu ketika terlibat

pada aktivitas yang berhubungan dengan membuat sesuatu yang baru atau meraih sebuah pencapaian tertentu.

- c. *Intrinsic motivation to experience stimulation* merujuk kepada segala aktivitas yang membuat individu sudah dapat merasakan sensasi kesenangan dan kepuasan ketika beraktivitas.

3) Motivasi ekstrinsik

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). Ryan dan Deci (2004) mengategorikan motivasi ekstrinsik kedalam empat aspek sebagai berikut :

- a. Regulasi eksternal berasumsi bahwa seseorang melakukan suatu aktivitas karena untuk memuaskan tuntutan eksternal dari luar dirinya.
- b. Regulasi terhubung merupakan asumsi bahwa seorang individu melakukan suatu aktivitas kegiatan karena dorongan dari dalam dirinya, namun belum sepenuhnya.

- c. Regulasi teridentifikasi berarti perilaku atau tindakan yang dilakukan sebagai keputusan pribadi yang dapat menimbulkan kesenangan ataupun kepuasan.
- d. Regulasi terintegrasi merupakan bentuk paling bebas dari motivasi ekstrinsik, karena kebutuhan, nilai dan tujuan didorong oleh diri sendiri. Perpaduan regulasi terintegrasi dengan motivasi intrinsik menyebabkan keterlibatan kognitif yang lebih banyak (Ryan & Deci, 2004)

Teori ERG merupakan teori motivasi yang dicetuskan oleh Clayton Paul Alderfer. Alderfer adalah seorang psikolog asal Amerika Serikat. Teori ERG ini dikembangkan Alderfer pada tahun 1989 dengan menghubungkan Teori Hierarchy Kebutuhan Maslow secara lebih dekat dengan melakukan penelitian empiris (Bangun, 2012). Menurut Alderfer (dalam Bangun, 2012) ada tiga aspek kebutuhan inti yang melandasi motivasi seseorang dalam melakukan suatu tindakan tertentu. Ketiga aspek itu adalah :

- a. Kebutuhan Eksistensi (*existence*) merupakan kebutuhan dasar yang meliputi kebutuhan dasar kehidupan atau kebutuhan fisiologis seperti rasa haus, rasa lapar, seks, kesehatan dan kebutuhan materi.
- b. Kebutuhan Berhubungan (*relatedness*) merupakan kebutuhan yang sebagian besar memiliki kaitan dengan rasa cinta, kasih sayang, harga diri dan pengakuan dari orang lain. Ini merupakan

gabungan dari kebutuhan love and esteem pada hirarki kebutuhan Maslow.

- c. Pertumbuhan (*growth*) merupakan kebutuhan untuk menjadi lebih kreatif dan menghasilkan banyak karya dengan mengerahkan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang secara maksimal. Kebutuhan ini memberikan kontribusi akan kebutuhan harga diri dan aktualisasi diri.

Dalam pengukuran skala motivasi berolahraga, Ryan dan Deci (2004) menggunakan lima aspek yang dikemukakan dalam alat ukurnya. Lima aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a. *Interest/enjoyment*

Interest/enjoyment adalah aktif melakukan aktifitas olahraga karena olahraga itu menyenangkan, membuat seseorang menjadi bahagia, menarik dan merangsang.

- b. *Appearance*

Appearance adalah melakukan aktivitas olahraga karena ingin menjadi lebih aktif, lebih menarik secara fisik, mendapatkan dan mempertahankan berat badan agar mendapatkan tubuh yang ideal.

- c. *Social*

Social adalah melakukan aktivitas olahraga untuk dapat bertemu dengan teman-temannya atau dengan orang baru agar dapat melakukan kontak atau interaksi sosial.

d. *Health*

Health adalah melakukan aktivitas olahraga karena berkeinginan memiliki tubuh yang sehat, kuat dan berenergi.

e. *Challenge*

Challenge adalah melakukan aktivitas olahraga karena ingin memenuhi tantangan atau untuk memperoleh ketrampilan baru.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berolahraga

Menurut Winardi (2004) motivasi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal atau muncul dari dalam diri individu sendiri. Faktor internal tersebut terdiri atas:

a) Persepsi individu mengenai diri sendiri

Cara pandang seseorang terhadap dirinya akan memberikan dorongan dan memberikan arahan perilaku bagi orang tersebut. Dalam melakukan suatu aktivitas, individu akan bergantung pada proses kognitifnya tentang persepsi.

b) Harga diri dan prestasi

Menurut Coopersmith (dalam Lestari & Koentjoro, 2002) harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang diekspresikan atau diimplementasikan dalam sikap terhadap dirinya sendiri. Faktor harga diri ini mengarahkan individu untuk berusaha menjadi pribadi yang

mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapatkan status dan prestasi tertentu dalam lingkungan masyarakat

c) Harapan

Snyder (2004) mengungkapkan bahwa harapan merupakan sebuah kemampuan individu untuk merencanakan jalan keluar atau solusi dalam upaya mencapai tujuan sekalipun ada rintangan di dalamnya, dan menjadikan motivasi sebagai alat guna mencapai tujuan tertentu. Harapan juga merupakan informasi objektif dari lingkungan eksternal yang memberikan pengaruh pada sikap dan perasaan subjektif seseorang (Winardi, 2004).

d) Kebutuhan

Menurut Vinna (2016) kebutuhan adalah segala sesuatu yang diperlukan oleh seorang manusia untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Kebutuhan mendorong manusia untuk menjadikan dirinya yang berfungsi secara penuh, sehingga dapat mengeluarkan potensi yang dimiliki secara menyeluruh. Kebutuhan akan memberikan dorongan atau motivasi kepada seseorang untuk mencari atau menghindari, mengarahkan dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya (Vinna, 2016).

e) Kepuasan

Kepuasan (*satisfaction*) merupakan perasaan senang atau kecewa yang timbul dari seorang individu karena membandingkan hasil terhadap ekspektasi atau perjuangan mereka (Kotler & Keller, 2009) Kepuasan juga memberikan dorongan pada diri individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dari suatu perilaku tertentu yang dilakukan oleh individu.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, terdiri atas:

a) Jenis dan sifat kegiatan

Dorongan untuk melakukan aktivitas pada jenis dan sifat kegiatan tertentu sesuai dengan objek kegiatan yang tersedia akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap atau pilihan kegiatan yang akan dilakukan.

b) Kelompok dimana individu bergabung

Kelompok tempat dimana individu bergabung dapat memberikan dorongan atau mengarahkan perilaku individu dalam mencapai suatu tujuan perilaku tertentu yang sama dengan tujuan kelompok. Peranan kelompok dapat membantu individu untuk mendapatkan kebutuhan akan nilai-nilai kebaikan serta dapat memberikan arti bagi individu dalam kiprahnya di kehidupan sosial.

c) Situasi lingkungan pada umumnya

Situasi lingkungan pada umumnya akan memberikan dorongan untuk terus berhubungan dengan rasa mampunya dalam melakukan interaksi secara efektif dengan lingkungannya.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi seorang individu dalam melakukan sesuatu terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor mendorong yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar individu seperti kelompok, lingkungan dan hal lainnya.

d. Tujuan, Manfaat, dan Perkembangan Olahraga

Menurut Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, kegiatan keolahragaan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahrgaan juga memiliki tujuan sebagaimana yang dijelaskan dalam Pasal 4 UU Nomor 11 Tahun 2022, sebagai berikut :

- 1) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia
- 2) Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin.

- 3) Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa.
- 4) Memperkukuh ketahanan nasional
- 5) Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan
- 6) Menjaga perdamaian dunia

Menurut Ruseski (2014) olahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi resiko penyakit kronis tidak menular, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan energi, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kepuasan terhadap aktivitas sosial lainnya. Olahraga juga merupakan partisipasi individu dalam sebuah komunitas yang menyoroti kesamaan dan menjadi jembatan pemersatu perbedaan budaya atau etnis. Hal ini dikarenakan olahraga menyediakan wadah atau forum untuk mempelajari ketrampilan-ketrampilan seperti disiplin, percaya diri, kepemimpinan, toleransi, kerja sama dan rasa hormat. Olahraga juga mengajarkan usaha dan bagaimana mengatur kemenangan serta kekalahan (Douglas, dkk, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik atau raga yang dilakukan secara sistematis yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, kesenangan, ketrampilan, prestasi, termasuk membantu mengurangi depresi dan stress. Selain itu berolahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya

diri, toleransi, kerja sama serta rasa hormat. Olahraga juga menjadi wadah atau forum bertemunya individu dengan individu lain untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi.

Menurut Kiram (2017) globalisasi memberikan pengaruh pada perkembangan olahraga yang terlihat dalam beberapa indikator berikut :

- 1) Meningkatnya demokratisasi dalam bidang olahraga, terutama bagi kaum disabilitas.
- 2) Meningkatnya partisipasi Wanita dalam kegiatan berolahraga.
- 3) Semakin banyak cabang olahraga yang masuk dari luar negeri.
- 4) Berubahnya paradigma pembangunan atau pengembangan olahraga dari kesehatan, rekreasi dan prestasi menjadi orientasi ekonomi.
- 5) Berkembangnya industri olahraga nasional.
- 6) Meningkatnya tuntutan transparansi dan akuntabilitas terhadap pengelolaan olahraga.
- 7) Berkembangnya olahraga professional.
- 8) Semakin berkembangnya olahraga sebagai model (pembentukan bentuk tubuh yang ideal, pembentukan tubuh untuk kepentingan tertentu, peningkatan performa penampilan, dan sebagainya).
- 9) Merebak dan berkembangnya sektor pariwisata yang menawarkan berbagai fasilitas dan aktifitas olahraga.
- 10) Komersialisasi dalam bidang olahraga.

- 11) Peningkatan penyebarluasan berbagai aspek dalam bidang olahraga.
- 12) Olahraga cenderung menjadi mahal baik untuk membeli peralatan yang diperlukan maupun untuk membayar sewa fasilitas yang dibutuhkan, serta akibat dari komersialisasi dalam bidang olahraga.
- 13) Munculnya cabang olahraga baru sebagai hasil rekayasa teknologi.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa globalisasi memberikan pengaruh pada perkembangan olahraga antara lain olahraga cenderung menjadi mahal baik untuk membeli peralatan yang diperlukan maupun untuk membayar sewa fasilitas yang dibutuhkan, adanya komersialisasi dalam bidang olahraga, semakin berkembangnya olahraga sebagai model pembentukan bentuk tubuh, peningkatan performa penampilan dan lain sebagainya.

2. Wanita Dewasa

a. Pengertian Wanita Dewasa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) disebutkan bahwa wanita berarti orang atau manusia yang memiliki rahim, mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui. Menurut Nugroho (2011) disebutkan bahwa wanita adalah manusia yang memiliki alat reproduksi yang meliputi rahim, saluran untuk melahirkan, menghasilkan sel telur, memiliki vagina, dan

mempunyai alat untuk menyusui (payudara), yang permanen tidak berubah dan mempunyai ketentuan biologis atau sering dikatakan sebagai kodrat atau merupakan pemberian dari Tuhan.

Plato (dalam Susilowati, 2016) mengatakan bahwa wanita ditinjau dari segi kekuatan fisik, spiritual, dan mental lebih lemah dari laki-laki, tetapi tidak menyebabkan perbedaan bakat dan kecerdasannya. Gambaran tentang wanita didasarkan pada kajian medis, psikologis dan sosial, terbagi atas dua faktor, yaitu faktor fisik dan psikis. Secara biologis dari segi fisik, wanita memiliki vagina dan alat reproduksi seperti rahim, sehingga mampu mengandung, melahirkan dan menyusui.

Kartini Kartono (dalam Afvifah, 2011) mengutarakan, perbedaan fisiologis yang alami sejak lahir pada umumnya akan diperkuat oleh struktur kebudayaan, adat istiadat, sistem sosial, ekonomi dan pengaruh pendidikan yang ada,

Masa dewasa biasanya diartikan sebagai masa perkembangan manusia dimana perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial wanita dan pria lambat dan mencapai level tertinggi mereka. Orang 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 (Klimeczuk, 2016).

Secara terminologi dewasa berasal dari bahasa Latin yaitu *adult*, seperti halnya istilah *adolescence* yang maknanya tumbuh menjadi dewasa. Namun, kata *adult* berasal dari bentuk lampau *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Jadi, dewasa diartikan sebagai seorang individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan telah siap menerima kedudukan dalam kehidupan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan- perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2009).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) dewasa adalah keadaan sampai umur, akil baligh (bukan anak-anak atau remaja lagi) padanan kata yang sering digunakan untuk kedewasaan adalah “telah mencapai kematangan” dalam perkembangan fisik dan psikologis, kelamin, pikiran, pertimbangan, pandangan dan sebagainya. Padanan kata yang lain mandiri keadaan dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain. Pendewasaan adalah suatu proses, cara, atau perbuatan yang menjadikan seseorang menjadi dewasa dan kedewasaan merupakan hal atau suatu keadaan telah menjadi dewasa (Iswati,2018).

Individu pada masa ini juga mengalami perkembangan. 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).

Dari definisi dan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa wanita dewasa merupakan kategori jenis kelamin yang memiliki vagina, tuba falopi dan rahim yang secara alamiah dapat mengalami menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui, kemudian menjalankan perannya sebagai ibu yang dicirikan dengan 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.

Menurut Pieter (2017) usia dewasa dikelompokkan menjadi 3 yaitu dewasa dini, dewasa madya, dan dewasa akhir. Dewasa dini (*early adulthood*) yaitu berada antara rentang usia 21 tahun hingga 25 tahun, dewasa madya (*middle adulthood*) yaitu berada antara rentang 26 tahun hingga 45 tahun, dan dewasa akhir (*late adulthood*) yaitu berada antara rentang usia 46 tahun hingga 65 tahun.

Masing-masing rentang perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lain. Karakteristik usia dewasa tersebut adalah :

- 1) Pada fase dewasa dini atau dewasa awal, seorang individu berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, serta berada pada fungsi tertinggi sensori dan motorik. Pada sebagian orang kesehatan dipengaruhi oleh faktor perilaku, namun pada sebagian lain dipengaruhi oleh faktor gen (Papalia, Olds & Feldman, 2007).
- 2) Pada fase dewasa madya terjadi masa transisi. Kehidupan orang dewasa madya adalah penyesuaian diri terhadap perubahan dan penurunan daya fisik, minat, hubungan keluarga, dan pasangannya. Seorang dewasa madya biasanya akan mengalami kemajuan dalam hal pekerjaan, perkawinan, sosial ekonomi, dan aktif mengikuti kegiatan sosial. Akan tetapi, tidak jarang orang dewasa madya mulai mengurangi kegiatan-kegiatan yang membutuhkan banyak gerakan fisik. Pada fase ini, individu akan mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan, rambut yang mulai rontok dan tumbuh uban, penurunan kondisi fisik dan kesehatan (mulai rabun, meningkatnya kadar gula, kolesterol, asam urat, sakit jantung, memasuki masa menopause dan lain sebagainya) (Pieter, 2017).

3) Pada fase dewasa akhir atau sering disebut masa penutupan dalam rentang kehidupan seseorang. Pada fase ini sering dikatakan sebagai fase yang beranjak jauh meninggalkan kehidupan pada masa sebelumnya. Terjadi penurunan kekuatan fisik, dan penurunan daya ingat seseorang. Fase ini merupakan fase perubahan menjadi tua atau dalam istilah lain disebut “*senescence*”. Proses perubahan meliputi perubahan fisik dan perubahan psikis. Seringkali sisi keagamaan seseorang cenderung meningkat karena pada fase ini menjadi masa perenungan, persiapan dan perencanaan untuk menghadapi kematian. Perubahan fisik terjadi dengan menurunnya dan memburuknya fungsi dan keadaan fisik, dan dapat dirasakan oleh individu. Terjadi penurunan fungsi-fungsi organ seperti menurunnya beberapa sistem saraf serta kemampuan kognitif otak (Rismathul, dkk 2017).

b. Aspek Perkembangan Wanita Dewasa

Menurut Dariyo (2004), aspek-aspek yang ditemukan dalam fase dewasa awal adalah:

1) Kekuatan dan Energi

Setelah menyelesaikan bangku pendidikan tinggi, seorang dewasa muda akan berusaha untuk menyalurkan seluruh potensinya agar dapat mengembangkan diri menuju jalur karier yang diharapkan. Hal ini sering kali menyita perhatian dan

energi bagi seorang individu. Individu yang sedang merintis dan berusaha untuk membangun keamanan finansial agar menjadi benar-benar mandiri.

2) Ketekunan

Dalam mencapai kesuksesan dalam perjalanan karir, seorang dewasa awal membutuhkan ketekunan. Karir yang berhasil akan sebanding dengan perbaikan kehidupan ekonomi, begitupun sebaliknya.

3) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri untuk dapat meraih keberhasilan dalam suatu pekerjaan (motivasi internal). Individu yang memiliki motivasi internal akan berusaha lebih keras tanpa dipengaruhi oleh faktor lingkungan (motivasi eksternal).

Santrock (2012), masa dewasa muda mengalami berbagai aspek perkembangan dalam diri individu, yaitu:

1) Perkembangan fisik

Pada fase dewasa muda identik sebagai puncak dari kesehatan, kekuatan diri, energi dan daya tahan. Selain itu pada fase ini juga menjadi fase puncak perkembangan fungsi sensorik dan motorik. Kekuatan fisik akan meningkat drastis mulai usia 20-30 tahun. Gerakan serta system koordinasi tubuh serta kemampuan sensorik akan mencapai puncaknya pada fase ini.

2) Perkembangan kognitif

Fungsi tubuh sudah berkembang maksimal pada fase ini dan kemampuan kognitif terbentuk lebih kompleks dari pada fase remaja. Pertumbuhan otak akan terus terjadi dan individu akan mulai menggunakan pengetahuan dan kemampuan analisis. Menurut Teori Piaget (1936), terdapat perbedaan yang cukup berarti antara cara berfikir remaja dengan dewasa. Orang dewasa akan memiliki pola pikir yang lebih elastis dan dapat memahami pendapat serta memiliki solusi penyelesaian masalah yang lebih beragam.

3) Perkembangan sosial dan emosional

Individu pada fase ini akan fokus dalam membangun karir. Orang dewasa akan terus melatih diri dan belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Teori Erickson (1989) individu pada masa ini akan mengalami perkembangan psikososial yang ditandai dengan *intimacy vs isolation* yang dicerminkan pada perasaan dan pikiran untuk menyepakati komitmen dalam membina hubungan.

Levinson dan Peskin (dalam Santrock, 2012) menyatakan individu yang berusia 35 – 50 tahun adalah kelompok usia yang paling sehat, tenang dan dapat mengontrol diri dengan baik dan juga paling bertanggungjawab. Apek perkembangan pada dewasa madya menurut Santrock (2012) adalah sebagai berikut :

1) Perubahan biologis

Penglihatan dan pendengaran adalah dua aspek perubahan yang paling menyulitkan dan tampak pada fase dewasa madya. Daya akomodasi mata akan mengalami penurunan yang tajam antara usia 40 – 59 tahun. Pengalaman awal *menopause* sebagai pengalaman positif, individu dewasa madya tidak lagi khawatir tentang kehamilan atau periode menstruasi(McKinlay & McKinley, dalam Santrock, 2012). Individu dewasa madya akan lebih rentan terhadap penyakit.

2) Perkembangan kognitif

Menurut Santrock (2012) *crystallized intelegence* yang merupakan akumulasi dari informasi dan ketrampilan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Sementara kemampuan untuk melakukan penalaran abstrak akan menurun. Kecepatan pemrosesan informasi juga akan semakin menurun pada fase ini walaupun memori verbalnya meningkat.

3) Perkembangan sosial dan emosional

Hurlock (2005) dan Papalia dan Old's (2001) menjelaskan bahwa keberagaman dewasa madya memiliki fungsi menjaga keajegan psikologis merupakan bagian dari proses penurunan aktivitas sosial dan puncak pencapaian prestasi. Menurut Oswald (2002) seorang dewasa madya memiliki kecenderungan persoalan yang khas dan kompleks. Contohnya seperti mulai

muncul masalah pekerjaan yang telah selesai karena telah memasuki masa pensiun.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek perkembangan pada wanita dewasa meliputi perkembangan fisik atau biologis, perkembangan kognitif, serta perkembangan sosial dan emosional. Selain itu aspek perkembangan pada wanita dewasa juga terdiri dari kekuatan dan energi, ketekunan dan motivasi.

c. Ciri Wanita Dewasa

Menurut Jahja (2015), Wanita dewasa memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1) Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Sebelum menentukan mana yang sesuai, cocok dan memberi kepuasan permanen, Wanita dewasa akan cenderung ‘mencoba-coba’. Namun, ketika sudah menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, biasanya individu akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan dalam kehidupannya.

2) Masa usia produktif

Merupakan masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak. Pada masa ini, organ

reproduksi wanita dewasa sangat produktif dalam menghasilkan keturunan.

3) Masa tersulit dan bermasalah karena harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (pernikahan vs pekerjaan).

4) Kondisi emosional yang tidak terkendali pada usia 20-30 tahun. Cenderung labih, resah dan mudah memberontak. Pada masa ini, wanita dewasa emosinya menjadi sangat bergelora dan mudah tegang

5) Masa keterasingan sosial

Seorang wanita dewasa mulai mengalami krisis isolasi karena pembatasan kegiatan sosial yang disebabkan oleh berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman sebaya mulai merenggang

6) Masa Komitmen

Wanita dewasa mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen untuk membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen yang baru

7) Masa Ketergantungan

Terjadi pada dewasa dini sampai akhir usia 20-an, biasanya seorang wanita dewasa masih memiliki ketergantungan pada orang tua atau organisasi yang mengikatnya.

8) Masa Perubahan Nilai

Pengalaman dan hubungan sosial wanita dewasa akan semakin luas dan dapat meningkatkan kesadaran positif untuk mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati

9) Masa Penyesuaian diri terhadap hidup baru

Seorang wanita yang telah mencapai masa dewasa harus lebih bertanggungjawab atas peran ganda yang disandangnya (peran dalam keluarga dan bekerja).

10) Masa Kreatif

Pada fase ini, individu bebas dalam berbuat apa saja yang diinginkan tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan yang dimiliki.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa ciri yang terdapat pada wanita dewasa meliputi masa pengaturan usia produktif, masa tersulit dan bermasalah, kondisi emosional yang tidak terkendali, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri terhadap hidup baru dan masa kreatif.

3. Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa

Pada fase dewasa madya terjadi masa transisi. Kehidupan orang dewasa madya adalah penyesuaian diri terhadap perubahan dan penurunan daya fisik, minat, hubungan keluarga, dan pasangannya. Tidak jarang orang dewasa madya termasuk wanita akan mulai mengurangi kegiatan-kegiatan yang membutuhkan banyak gerakan fisik. Pada fase ini, wanita dewasa akan

mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan, rambut yang mulai rontok dan tumbuh uban, penurunan kondisi fisik dan kesehatan (mulai rabun, meningkatnya kadar gula, kolesterol, asam urat, sakit jantung, memasuki masa *menopause* dan lain sebagainya) (Pieter, 2017).

Wanita dewasa yang telah menikah, akan mengalami proses 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).

Masalah kesehatan pada wanita dewasa juga akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia dan kurangnya olahraga atau aktivitas fisik. Layaknya mesin yang melakukan pekerjaan yang berat, tubuh juga melakukan aktivitas harian yang sangat banyak. Beratnya aktivitas harian ini seharusnya diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Secara umum, olahraga dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Olahraga juga dapat menjadi sumber kesenangan, kebahagiaan dan hiburan. Selain itu olahraga juga dapat dijadikan sebagai upaya mengisi krisis transisi pada wanita dewasa (Mutohir, 2000). Hal inilah yang menyebabkan melakukan aktifitas fisik atau berolahraga akan memberi banyak manfaat bagi tubuh seseorang (Yildiz, 2012). Secara sosial, olahraga dapat dijadikan sebagai media melakukan sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar (Zulkarnaen, 2010).

Dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut seorang wanita dewasa akan dipengaruhi oleh motivasi. Menurut Sukanto (2001), motivasi merupakan keadaan atau kondisi dalam diri seseorang yang mendorong seorang individu untuk melakukan perbuatan atau kegiatan tertentu guna mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Dapat disimpulkan bahwa seorang wanita dewasa memiliki dorongan berasal dari dalam dirinya

sendiri untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut untuk mencapai hasil yang diharapkan yaitu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pada mulanya seseorang melakukan kegiatan olahraga untuk memuaskan tuntutan eksternal yang berasal dari luar dirinya seperti lingkungan sosialnya. Menurut Ryan dan Deci (2004) ini merupakan kategori regulasi eksternal. Namun seiring berjalannya waktu akan muncul regulasi terhubung yang mengasumsikan seseorang melakukan kegiatan olahraga tersebut akan dilakukan sebagai keputusan yang berasal dari dalam dirinya sendiri namun belum sepenuhnya. Ryan dan Deci (2004) mengungkapkan bahwa rutinitas olahraga akan membuat seorang wanita memiliki regulasi teridentifikasi yang berarti perilaku atau tindakan tersebut yang dilakukan sebagai keputusan pribadi yang dapat menimbulkan kesenangan ataupun kepuasan. Hingga akhirnya terbentuklah regulasi terintegrasi merupakan bentuk paling bebas dari motivasi ekstrinsik, karena kebutuhan, nilai dan tujuan didorong oleh diri sendiri. Perpaduan regulasi terintegrasi dengan motivasi instrinsik menyebabkan keterlibatan kognitif yang lebih banyak (Ryan & Deci, 2004).

Motivasi juga dapat terhambat karena kurangnya pengetahuan serta konseptualitas yang ada pada suatu individu, selayaknya seseorang harus mengerti orientasi tujuan yang akan kita capai sehingga motivasi seseorang akan tumbuh dan mampu menyelesaikan keinginannya sesuai tujuan yang akan dicapainya (Padli 2016). Motivasi berolahraga menjadi suatu daya dorong yang dapat memberi semangat terhadap apa yang diinginkan ketika

melakukan aktivitas olahraga. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat tidak akan menyerah sampai dia mendapatkan apa yang diharapkan walaupun banyak hambatan yang bisa memutus motivasinya (Nugraha, 2012).

Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa motivasi memberikan dorongan, kepada seseorang untuk memilih perilaku yang terkendali sesuai keadaan, serta mempertahankan sehingga mencapai tujuan tertentu. Tangkudung (2017) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi seorang individu melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Faktor-faktor yang dapat dikaitkan dengan wanita dewasa yang melakukan kegiatan olahraga antara lain untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran jasmani. Hal ini karena pada fase dewasa, kondisi fisik seorang akan mengalami penurunan yang disertai dengan penurunan kesehatan. Faktor selanjutnya adalah untuk berhubungan dan mencari teman.

Menurut Pieter (2017) pada kehidupan orang dewasa akan mengalami penyesuaian diri terhadap perubahan dan penurunan daya fisik, minat, hubungan keluarga, dan pasangannya. Wanita akan mengalami fase hamil, melahirkan dan menjadi ibu. Wanita yang memutuskan untuk menjadi ibu rumah tangga sepenuhnya akan mengalami penurunan hubungan sosial dibandingkan dengan fase sebelumnya. Dengan olahraga, wanita dewasa akan terhubung dengan teman-teman dan lingkungannya.

Menurut Dariyo (2004), aspek-aspek yang ditemukan dalam fase dewasa awal salah satunya adalah kekuatan dan energi . Setelah

menyelesaikan bangku pendidikan tinggi, seorang dewasa muda akan berusaha untuk menyalurkan seluruh potensinya agar dapat mengembangkan diri salah satunya adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan kemampuan dan untuk menyalurkan energi yang ada dalam tubuhnya (Tangkudung, 2017).

Menurut Ruseski (2014), melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi resiko penyakit kronis tidak menular, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan energi, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kepuasan terhadap aktivitas sosial lainnya. Dengan berolahraga seorang wanita dewasa akan mendapatkan pengalaman yang baru dan penuh dengan tantangan yang menggembirakan, serta dapat bersenang-senang dengan kelompoknya. Perasaan gembira akan membantu menurunkan atau melepaskan ketegangan psikis (Tangkudung, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga pada wanita dewasa adalah dorongan, kesatuan atau kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang mengarahkan atau menyebabkan seseorang untuk melakukan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, memberikan kebahagiaan, mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, interaksi dengan orang lain, dan memperoleh ketrampilan baru.

B. Pertanyaan Penelitian

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada Wanita dewasa?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun pengertian dari penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *postpositivisme* yang sering digunakan untuk meneliti kondisi atau keadaan ilmiah dimana peneliti menjadi instrumen penelitiannya, teknik pengumpulan data dan dianalisis yang lebih menekankan pada makna (Sugiyono, 2018). Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Menurut Walgito (2010) penelitian studi kasus merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain mengenai individu, beberapa individu, maupun kegiatan yang kemudian dijelaskan dalam laporan penelitian.

Pemilihan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mendalam dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa di Kecamatan Grabag. Selain itu, dengan pendekatan kualitatif diharapkan dapat mengungkapkan mengenai gambaran situasi dan permasalahan mengenai motivasi berolahraga pada wanita dewasa ini.

B. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul penelitian ini, maka diperlukan penjelasan terlebih dahulu mengenai judul penelitian “Motivasi

Berolahraga pada Wanita Dewasa". Berikut adalah penjelasan sekaligus pembatasan istilah untuk variabel tersebut :

1. Motivasi Berolahraga

Motivasi berolahraga adalah dorongan, kesatuan atau kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang yang mengarahkan atau menyebabkan seseorang untuk melakukan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Wanita Dewasa

Wanita dewasa merupakan kategori jenis kelamin yang memiliki vagina, tuba falopi dan rahim yang secara alamiah dapat mengalami menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui, kemudian menjalankan perannya sebagai ibu yang dicirikan dengan 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.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi berolahraga pada wanita dewasa adalah dorongan, kesatuan atau kekuatan yang berasal dari dalam diri seorang wanita dewasa yang mengarahkan atau menyebabkan seseorang untuk melakukan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Unit Analisis Data

1. Partisipan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa di Kecamatan Grabag, maka peneliti harus memilih partisipan penelitian dengan cara yang tepat. Adapun karakteristik partisipan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Wanita dewasa yang berusia 26-45 tahun dan bekerja di luar rumah
- b. Berdomisili di Kecamatan Grabag
- c. Sudah menjalankan aktivitas olahraga minimal 2 tahun
- d. Aktif tergabung dalam klub olahraga di Kecamatan Grabag
- e. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang.

2. Jumlah Partisipan

Menurut Patton (dalam Poerwandari, 2007) desain penelitian kualitatif memiliki sifat yang luwes, sehingga tidak ada aturan pasti dalam menentukan jumlah sampel yang diambil. Jumlah sampel akan bergantung pada apa yang dianggap memberikan manfaat dan dapat dilakukan dengan waktu dan sumber daya yang tersedia. Sarantakos (dalam Poerwandari, 2007) menjelaskan karakteristik penentuan Partisipan dalam penelitian kualitatif adalah sebagai berikut :

- a. Tidak pada jumlah sampel yang besar

- b. Tidak ditentukan secara kaku sejak awal penelitian. Jumlah sampel dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang
- c. Tidak diarahkan pada keterwakilan melainkan pada kesesuaian konteks penelitian.

Dalam penelitian ini jumlah partisipan yang direncanakan adalah 3 orang wanita dewasa yang rutin melakukan olahraga minimal 2 tahun terakhir dan aktif bergabung dalam sebuah klub olahraga di Kecamatan Grabag.

3. Informan penelitian

Informan penelitian atau *significant other* merupakan orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian (Jamal, 2018). Dalam penelitian ini yang akan menjadi informan adalah orang-orang yang memiliki hubungan dengan dengan partisipan dan mengenal partisipan dengan baik, seperti orang tua, pasangan (suami,istri, kekasih), saudara, tetangga, kerabat dan sahabat.

4. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan Partisipan dengan metode teknik *purposive sampling*. Tujuannya adalah untuk menyelidiki informasi yang dalam dari satu kasus yang akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam penelitian (Patton, dalam Poerwandari 2007).

D. Deskripsi Setting Penelitian

Menurut Nasution (2003) lokasi penelitian merujuk pada pengertian lokasi sosial yang dicirikan dengan adanya tiga unsur yaitu orang atau subjek, tempat dan kegiatan yang dapat diobeservasi. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti akan menggali dan memperoleh informasi mengenai data yang diperlukan (Suwarma, 2015). Adapun yang menjadi lokasi penelitian ini adalah Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah.

Kecamatan Grabag merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Magelang. Berada di sebelah timur Kabupaten Magelang dengan luas 7,716 ha, Kecamatan Grabag merupakan kecamatan dengan luas dan dengan desa terbanyak kedua setelah Kecamatan Kajoran. Kecamatan Grabag juga merupakan kecamatan terbesar kedua dalam hal perputaran keuangan setelah Kecamatan Muntilan. Tidak heran bila Kecamatan Grabag merupakan salah satu kecamatan dengan beragam fasilitas publik yang lengkap seperti pasar, tempat wisata, sarana pendidikan, sarana kesehatan, kantor perbankan, dan sarana olahraga. Untuk ukuran sebuah kecamatan yang berada jauh dari pusat kota kabupaten, keberadaan sarana olahraga di Kecamatan Grabag sendiri cukup banyak dan memadai. Arena fitness, sanggar senam, lapangan futsal, lapangan sepak bola dan gedung olahraga yang dimiliki oleh masing-masing desa sebanyak 28 desa, lapangan voli, dan kolam renang.

Selain keberadaan sarana olahraga yang memadai, di Kecamatan Grabag sendiri terdapat banyak sekali klub olahraga. Baik olahraga *gymnastic*, sepak bola,

bola voli, renang dan badminton. Hampir setiap desa memiliki kelompok senam yang diikuti oleh wanita dewasa. Begitupun klub fitness yang beranggotakan wanita-wanita dewasa.

Selain memiliki fasilitas publik yang lengkap dan memadai, Kecamatan Grabag juga memiliki kehidupan sosial yang masih kental dengan tradisi. Banyak sekali peringatan hari besar keagamaan, hari lahir desa atau dusun (*merti*) dan peringatan lain yang diperingati dengan tradisi masak dan makan bersama. Beberapa peringatan yang masih sering dilaksanakan adalah *syawalan* (hari ke tujuh idul fitri), *besar* (lebaran haji), *kenduri suran* di bulan *Muharam*, *saparan* di bulan *Sya'ban*, *mauludan* untuk memperingati kelahiran Nabi Muhammad SAW, *punggahan* dan *kenduri ketan apem* sebelum memasuki bulan Ramadhan. Selain upacara peringatan keagamaan, setiap dusun di banyak desa di Kecamatan Grabag juga melakukan upacara *merti* dusun untuk memperingati sejarah kelahiran dusun tersebut.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian serta sifat objek yang diteliti. Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

Menurut Yusuf (2017) wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang melibatkan proses interaksi antara peneliti dengan partisipan dan informan. Menurut Patton (dalam Poerwandari, 2007)

terdapat tiga pendekatan dasar dalam memperoleh data kualitatif melalui wawancara yaitu wawancara informal, wawancara dengan pedoman umum dan wawancara dengan pedoman berstandar yang terbuka. Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Wawancara informal

Proses wawancara didasarkan pada berkembangnya pertanyaan yang terjadi secara spontan dalam interaksi alamiah. Tujuannya adalah partisipan tidak menyadari bahwa ia sedang diwawancarai secara sistematis untuk menggali data.

b. Wawancara dengan pedoman terstandar yang terbuka

Jenis wawancara ini, menuliskan pedoman wawancara secara rinci, lengkap dengan setting pertanyaan dan penjabaran dalam kalimat. Pertanyaan yang sama akan ditanyakan pada partisipan yang berbeda-beda.

2. Observasi

Sugiyono (2020) menyatakan bahwa observasi merupakan dasar dari semua ilmu pengetahuan. Ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta tentang kenyataan yang diperoleh melalui observasi yang dikumpulkan dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi berperan serta (*participant observation*). Peneliti akan terlibat langsung dalam kegiatan olahraga yang diikuti oleh partisipan. Sambil melakukan pengamatan, peneliti juga berpartisipasi melakukan apa yang

dikerjakan oleh sumber data. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang terkumpul akan lebih lengkap, dalam dan sampai mengetahui gambaran motivasi berolahraga pada Partisipan.

F. Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif, peneliti harus mengungkap kebenaran data secara objektif. Keabsahan data dalam penelitian kualitatif merupakan hal yang sangat penting. Karena melalui keabsahan data tersebut, kredibilitas penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini keabsahan data diperoleh dengan metode triangulasi. Menurut Moleong (2007), triangulasi merupakan teknik pemeriksaan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data yang diperoleh untuk keperluan pengecekan ataupun sebagai data pembanding. Patton (dalam Poerwandari, 2007) menyatakan bahwa triangulasi dapat dibedakan menjadi berikut :

1. Triangulasi data dengan menggunakan variasi sumber data yang berbeda.
2. Triangulasi peneliti dengan melibatkan peneliti lain atau evaluator yang berbeda.
3. Triangulasi teori dengan menggunakan beberapa perspektif yang berbeda untuk menginterpretasi data yang sama.

Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu membandingkan hasil wawancara dengan partisipan penelitian, wawancara dengan partisipan dan informan penelitian, serta observasi partisipasi yang dilakukan oleh peneliti.

G. Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus, dengan lebih banyak bersifat uraian dari hasil wawancara dari partisipan dan informan penelitian, serta observasi partisipan oleh peneliti. Data yang didapatkan akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif. Menurut Moleong (2001) analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar. Dari pengertian tersebut memberikan gambaran tentang pentingnya kedudukan analisis data dalam penelitian. Prinsip utama dalam penelitian kualitatif adalah menemukan teori dari data yang diperoleh.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini akan menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Bungin (2003), yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Pengumpulan data merupakan bagian utama dari kegiatan analisis data. Kegiatan pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan hasil wawancara dengan partisipan dan informan dan hasil observasi partisipan.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan dan transformasi data kasar yang muncul dari hasil data yang diperoleh di lapangan. Reduksi data dilakukan mulai dari pengumpulan data dengan membuat ringkasan, pemberian kode (*coding*),

menelusuran tema, menyusun pokok, penulisan memo dan kegiatan lain untuk menghilangkan atau menyisihkan informasi yang tidak relevan dengan tujuan penelitian.

3. *Display Data*

Display data merupakan proses pendeskripsian sekumpulan informasi atau data tersusun untuk memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan lanjutan. Data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif deskriptif. Namun, penyajiannya juga dapat berupa matrik, diagram, tabel dan bagan.

4. Verifikasi dan Penegasan Kesimpulan (*Conclusion Drawing and Verification*)

Urutan kegiatan terakhir dalam analisis data kualitatif adalah verifikasi dan penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan data kualitatif merupakan kegiatan interpretasi, yaitu menemukan makna dari data yang telah disajikan.

Antara kegiatan *display data* dan penegasan kesimpulan terdapat aktivitas analisis data. Analisis data kualitatif merupakan sebuah upaya berkelanjutan, berulang dan dilakukan secara terus menerus. Reduksi data, penyajian data dan penarikan atau verifikasi kesimpulan menjadi tolak ukur keberhasilan rangkaian kegiatan analisis data kualitatif. Data yang telah selesai dianalisis, kemudian dijelaskan dan dimaknai dalam bentuk naratif untuk menggambarkan fakta yang ditemui di lapangan. Proses pemaknaan tersebut digunakan untuk menjawab

pertanyaan penelitian yang telah disusun sebelumnya untuk kemudian diambil kesimpulannya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, teori yang mendukung penelitian, dan metode yang digunakan dalam penelitian, dalam bab ini akan dijelaskan mengenai hasil dari penelitian. Penelitian akan dijabarkan berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Pembahasan dalam bab ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terhadap partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian. Pada bab ini akan menguraikan banyak hal mengenai hasil wawancara dan observasi yang dilakukan selama bulan April 2024 sampai dengan bulan Mei 2024 yang dilakukan kepada wanita dewasa yang melakukan aktivitas berolahraga di Kecamatan Grabag dan informan lain yang terkait dengan “Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa” di Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Adapun waktu penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Jadwal Wawancara dan Observasi Partisipan dan Informan

Nama	Posisi	Tanggal Wawancara	Tanggal Observasi	Tempat Wawancara
M	Partisipan 1	29 April 2024 13 Mei 2024	28 April 2024	Rumah M TK Aisyah Donerejo
W	Informan 1	13 Mei 2024	-	Kantor Desa Sumururum
AT	Partisipan 2	02 Mei 2024 13 Mei 2024	11 Mei 2024 20 Mei 2024	Rumah AT Rumah AT
AW	Informan 2	20 Mei 2024	-	Rumah AT
I	Partisipan 3	05 Mei 2024 16 Mei 2024	23 Mei 2024 02 Juni 2024	Rumah I Rumah I
A	Informan 3	16 Mei 2024	-	Rumah I

1. Deskripsi Identitas Responden

a. Partisipan Penelitian

1) AT

AT (41 tahun) merupakan seorang ibu yang bekerja sebagai perangkat desa di salah satu kantor desa di Kecamatan Grabag. Selain bekerja sebagai perangkat desa, AT memiliki usaha sampingan menjadi pemasok makanan ringan di Pasar Grabag dan memiliki usaha BRILink di rumahnya yang dibantu oleh saudaranya.

2) I

I (33 tahun) merupakan seorang ibu rumah tangga yang bekerja di salah satu pabrik kayu di Kecamatan Pringsurat sebagai staf administrasi kantor.

3) M

M (41 tahun) merupakan seorang ibu yang bekerja sebagai guru di TK/KB Aisyah Donorejo, Kecamatan Secang. Selain itu M juga mempunyai usaha *laundry* dan *fotocopy* di rumahnya. M juga berjualan online melalui WA storynya. Barang-barang yang dijualnya beraneka ragam mulai dari pakaian hingga makanan.

b. Informan Penelitian

1) AG

AG (47 tahun) sehari-hari bekerja sebagai seorang sopir dan mengurus kebun milik sendiri. Bersama dengan AT mengelola dagang dan BRILink

2) AM

AM (32 tahun) merupakan suami dari I yang bekerja sebagai seorang guru di SD Soropodan 1 Kabupaten Temanggung. Saat ini AM mengajar kelas 5 SD.

3) W

W (43 tahun) merupakan suami dari M. Bekerja sebagai perangkat desa di salah satu kantor Desa di Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang. Selain bekerja, W juga mengelola usaha *laundry* dan *fotocopy* bersama istrinya.

2. Analisis Hasil Penelitian

a. Hasil Observasi

1) AT

Peneliti melakukan observasi selama dua kali terhadap partisipan AT. Observasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 dan Senin, 20 Mei 2024 dengan hasil sebagai berikut :

a) Sabtu, 11 Mei 2024

AT melakukan fitness di Jangkar Gym, Kecamatan Grabag. AT datang pukul 09.56 dan pulang pukul 11.30. Hal pertama yang dilakukan AT pada saat datang ke tempat gym adalah melakukan registrasi, kemudian berbasa basi dengan pelatih dan beberapa

member yang terlebih dahulu datang. Kemudian AT melakukan sedikit pemanasan kurang lebih selama 10 menit. AT memilih fokus pada paha dan perut hari ini. Kegiatan berolahraga dilakukan selama kurang lebih 40 menit, dengan jeda istirahat masing-masing 10 setelah 15 menit melakukan latihan. Saat beristirahat, AT memainkan *handphone* dan sesekali bertanya kepada pelatihnya jenis latihan apa lagi yang harus dilakukan. AT mengikuti seluruh instruksi pelatihnya dengan baik. AT mengambil foto dokumentasi sendiri dan berswafoto bersama dengan beberapa teman berolahraganya, dan pulang pada pukul 11.30.

b) Senin, 20 Mei 2024

AT berolahraga lari dengan suaminya. Aktivitas tersebut dilakukan di lapangan Dusun Pagonan, Desa Sidogede. Suami AT berlari, sedangkan AT memilih berjalan cepat. Sampai observasi selesai dilakukan AT melakukan 7 kali putaran lari dengan keliling lapangan kurang lebih 250m. Sedangkan suaminya lari total 10 putaran. Olahraga tersebut dimulai pukul 16.15 dan selesai pukul 17.15 karena hujan mulai turun. Selain bersama suaminya, olahraga tersebut juga dilakukan bersama dengan beberapa tetangga di sekitar tempat tinggal AT. Selama melakukan kegiatan olahraga AT fokus pada olahraganya, tidak bermain *handphone*, tidak mengambil dokumentasi kegiatan dan tidak berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan AT dalam wawancara,

bahwa berolahraga dengan tidak banyak orang membuat AT lebih fokus.

2) I

Peneliti melakukan observasi selama dua kali terhadap partisipan I. Observasi dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Mei 2024 dan Minggu, 02 Juni 2024 dengan hasil sebagai berikut :

a) Kamis, 23 Mei 2024

Karena I sudah tidak mendapatkan ijin untuk berolahraga di tempat *gym*, I bersama dengan peneliti melakukan olahraga bersama di 61fitnessclub, Kabupaten Temanggung. I tertarik untuk mencoba olahraga *yoga* yang ditekuni peneliti. Saat itu I bersama peneliti mengambil kelas *Flow Yoga* dengan instruktur *yoga* bernama Miss. Ana. I mengikuti seluruh sesi olahraga selama kurang lebih 70 menit. Selama sesi *yoga*, peserta tidak diperkenankan bermain *handphone* dan melakukan aktivitas lain selain sesekali minum. Dalam beberapa gerakan, pelatih membenarkan gerakan I, karena memang untuk kelas *yoga* ini I adalah pemula. Interaksi dengan teman dan pelatih dilakukan setelah selesai kelas *yoga*. I mengaku tertarik dengan olahraga *yoga*. Menurutnya *yoga* tidak kalah menantang dengan fitness. I mengajak peneliti untuk kembali datang di pertemuan berikutnya.

b) Minggu, 02 Juni 2024

I dan peneliti kembali mengikuti kelas *yoga*. Hanya saja pada pertemuan ini kelas yang diambil adalah *Hatha Yoga* dengan instruktur bernama Miss Yudha. Kelas ini juga berlangsung selama 70 menit. Menurut I, kelas *yoga* kali ini lebih berat dari kelas *yoga* yang sebelumnya, namun I menikmati sesi kelas ini dan mengaku sepertinya ingin menekuni *yoga* seperti dirinya dulu menekuni angkat beban dan berenang. Sama dengan kelas sebelumnya pada kelas *yoga* ini tidak diperkenankan bermain *handphone*, untuk dokumentasi dilakukan langsung oleh pelatih. Dalam sesi ini pelatih juga beberapa kali membenarkan gerakan dan posisi I. Interaksi dengan pelatih dan teman-teman dilakukan setelah selesai kelas. Setelah selesai kelas, I dan peneliti kemudian mampir untuk makan siang dengan menu protein, karena menurut I ini dapat membantu program penggemukan badan yang sedang dilakukannya.

3) M

Peneliti melakukan observasi sekali pada partisipan M. Observasi dilaksanakan pada hari Minggu, 28 April 2024. M dan peneliti melakukan olahraga bersama di Sangar Senam *Catherine Kalisalak*, Grabag, Magelang. Jadwal latihan pukul 08.15 namun partisipan datang pukul 08.30. Sesi waktu itu adalah *AeroBL* atau perpaduan *aerobic* dengan *body language* menggunakan stik. Begitu

datang, M langsung berbaur dengan anggota klub yang lain, kemudian mengambil beberapa foto. Latihan dilaksanakan selama 1 jam 30 menit dan M beristirahat pada menit ke 50 untuk minum. M mengikuti seluruh rangkaian olahraga dengan bersemangat. M juga mengikuti seluruh gerakan yang dicontohkan oleh instruktur dengan baik dan tidak terbata-bata. Pada saat fokus pada bagian perut, M berhenti dan tidak mengikuti. Ternyata M memang tidak memforsir bagian perut, karena M melahirkan dua kali secara *caesar*. Setelah kelas selesai, M bercengkerama kembali dengan pelatih dan teman-temannya kemudian mengambil sesi foto bersama. Selesai kelas, datang pedagang makanan keliling yang menjajakan makanan kecil. M memakan 2 buah gorengan dan sebungkus jus. M mengaku lapar setelah melakukan olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan M dalam wawancara pertama.

b. Hasil Wawancara

1) AT

Partisipan penelitian I (AT) bekerja sebagai perangkat desa dan memiliki pekerjaan sampingan berdagang (*supplier*) makanan di pasar Grabag. AT juga merupakan seorang ibu. Selain kesibukannya bekerja dan mengurus rumah tangga, AT juga melakukan olahraga dan bertemu dengan teman-temannya. AT memutuskan untuk mulai rutin berolahraga semenjak merasa dirinya terlalu gendut. Pada saat itu berat badannya mencapai 74 dari yang

sebelumnya sekitar 42-45 kg. Kebiasaan berolahraga itu sudah dilakukan mulai sejak tahun 2017 atau sekitar 7 tahun yang lalu. AT melakukan olahraga setelah kurang lebih 4 tahun merasakan keluhan yang dirasakan tubuhnya. Selain merasa badannya sudah mulai gemuk, pertimbangan kesehatan juga menjadi alasan AT memulai kegiatan olahraga. AT merasa ketika bangun tidur badannya terasa lelah, kurang fit dan kaki yang seperti ditusuk-tusuk. AT juga menganggap bahwa di usianya saat ini AT sudah mulai harus peduli dengan kesehatannya. Mengingat ada riwayat darah tinggi dan jantung dari kedua orang tuanya, AT merasa perlu berjaga-jaga dengan melakukan kegiatan olahraga. Jenis olahraga yang dipilih AT saat ini adalah *fitness* dan *aerobic*. Namun, AT lebih sering melakukan *aerobic* daripada *fitness*. AT lebih banyak melakukan kegiatan olahraganya di rumah dengan pertimbangan kesibukan, dan kurang nyaman dengan aktivitas-aktivitas yang dilakukan setelah selesai olahraga (makan, pergi mengunjungi satu tempat) bila AT bergabung di klub olahraga. Selain berolahraga di rumah untuk *aerobic* dan di *fitness centre* untuk angkat beban, AT juga melakukan aktivitas olahraga bersama dengan teman-teman di lingkungan tempat tinggalnya seperti senam tanpa pelatih atau jalan santai di lapangan dekat rumahnya dengan durasi waktu olahraga 30 sampai 45 menit. Kegiatan bersama dengan teman-teman di lingkungan tempat tinggal ini biasanya dilakukan seminggu sekali. Suami AT

memberikan ijin kepada AT untuk melakukan kegiatan olahraga baik di rumah maupun di luar rumah tanpa memberikan syarat dan batasan kepada AT karena rasa percaya.

AT melakukan olahraga di rumah setiap pagi sebelum berangkat bekerja dengan durasi latihan minimal 15 menit. Untuk mendukung kegiatannya berolahraga AT juga memiliki beberapa alat olahraga. Saat berolahraga di rumah AT mengikuti satu *channel YouTube* yaitu “BofyFit by Bagus” dengan pilihan utama *aerobic*. AT memilih *aerobic* untuk diikuti dengan alasan kalau memilih jenis yang lain masih kurang percaya diri. AT memilih mengikuti *channel* ini dengan alasan gerakan yang dicontohkan oleh *channel* ini sederhana, instrukturnya memiliki pembawaan yang gembira dan bahagia. Menurut AT, hal ini mempengaruhi perasaan AT sampai membuat AT senyum-senyum sendiri. Untuk *channel* selain “BodyFit by Bagus”, AT hanya sesekali mengikuti yang melewati beranda pencariannya. AT melakukan olahraga hampir setiap hari untuk durasi waktu berolahraga yang pendek. Sedangkan untuk durasi waktu berolahraga yang panjang AT melakukannya 2 atau 3 hari sekali. AT melakukan *fitness* 2 atau 3 hari sekali atau dengan kata lain 3 kali dalam seminggu. Lama waktu AT melakukan *fitness* adalah 1 jam.

AT lebih sering fokus pada bagian perut dan kaki pada saat *fitness* karena menurut AT bagian perut adalah PR tersendiri. AT

memulai olahraga angkat beban menggunakan trainer karena AT belum mengetahui penggunaan masing-masing alat di tempat *gym*. Selanjutnya setelah banyak berkonsultasi dan memahami bagaimana penggunaan alat-alatnya, AT memulai olahraganya sendiri.

AT merasa ketakutan dengan riwayat penyakit yang dimiliki oleh kedua orang tuanya sehingga AT memutuskan untuk rutin berolahraga. Menurut AT, dengan berolahraga AT akan menjadi lebih sehat. AT ingin dapat kebersamai suami dan anak-anaknya hingga dewasa. AT berkeinginan suatu saat anaknya sudah mandiri, sudah sukses, AT tetap ingin bersama dengan anak-anaknya dalam kondisi sehat. Selain berolahraga AT juga mengimbanginya dengan diet karena merasa tubuhnya mudah sekali gemuk. AT mengenali tubuhnya berdasarkan pengalamannya pribadi dan belum berkonsultasi dengan dokter dan ahli gizi. AT pernah menjalankan diet mayo yang dilanjutkan dengan menjaga pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Hal ini sudah dilakukannya kurang lebih 3 tahun. AT sudah mengganti jenis karbohidrat yang dikonsumsi. AT mengonsumsi tahu tempe untuk protein dan mengaku sudah tidak bisa makan dalam porsi besar. Suami AT juga mendukung keputusan AT untuk melakukan diet dan tidak memaksakan AT untuk mengikuti kegemaran suami AT makan di luar rumah bersama anak-anaknya.

Menurut AT pada saat dirinya malas berolahraga *mood* nya akan memburuk, dan AT juga menuturkan dirinya menjadi mudah marah. AT juga mengatakan dengan moodnya yang baik, AT merasa dirinya lebih senang. Hal ini juga berimbas pada anak-anaknya. Anak-anaknya merasa lebih senang karena ibunya juga menjadi tidak mudah marah. AT juga menjadikan olahraga sebagai pelampiasan kalau dirinya sedang BT dengan pekerjaan, dengan lingkungan sekitarnya.

AT juga memulai olahraga dengan alasan berat badannya yang berlebih sehingga membuatnya sering mengalami perundungan yang mungkin maksud teman-temannya hanya bercanda. Namun sesampai di rumah AT juga merasakan sakit hati atas ucapan tersebut. AT merasa tidak percaya diri dengan kondisi berat badannya yang berlebih dan sering mendapatkan candaan yang kurang menyenangkan. Hal ini membuat AT sering berkaca dan melihat muka serta bentuk tubuhnya. AT beranggapan wajah dan tubuhnya tidak pantas untuk dilihat. AT tidak sampai menarik diri dari pergaulan hanya saja sering berbagi kisah dengan suaminya,. Suaminya menyarankan AT untuk berolahraga. Menurut pernyataan suami AT, ia selalu menyarankan AT untuk tidak terlalu menghiraukan perkataan orang tentang AT. Hal ini menjadi salah satu alasan AT memulai kegiatan berolahraga. Walaupun sudah menikah namun AT tetap mendapatkan dukungan dari keluarga

terutama suaminya, untuk tetap melakukan aktivitas berolahraga. Karena menurut suaminya, jika AT bermalas-malasan itu membuat *mood* AT menjadi buruk dan lebih mudah marah baik kepada suami maupun anak-anaknya.

AT mengatakan dulunya termasuk orang yang sering marah karena kelelahan mengurus rumah sehingga anaknya sering menjadi pelampiasan dan meniru perilaku AT di sekolah. Namun semenjak rutin melakukan olahraga AT dapat mengatur perasaannya dan tidak lagi melampiaskan kelelahan pada anak-anaknya. AT menyadari hal ini selain merupakan manfaat berolahraga juga karena dirinya yang semakin bertambah usia sehingga lebih bisa mengendalikan emosi dan perasaannya.

Sesekali AT juga mengikuti tren olahraga apa yang sedang hit di daerahnya, namun akhirnya kembali lagi ke *aerobic* dan *fitness* karena AT tidak menyukai sesuatu yang ribet. Saat dengan klub AT mencoba tren perkembangan *aerobic* seperti *steprobic*. AT mengikuti kelas dasar yang menurut AT masih mudah untuk diikuti. Ada pengaruh dari teman-teman klub dan teman yang lain yang memberikan semangat kepada AT saat AT malas untuk melakukan olahraga. AT pun juga merasa tertantang untuk melakukan tingkatan olahraga yang lebih tinggi dari yang sebelumnya. Begitupun saat melakukan *fitness*, AT juga merasa tertantang agar tidak stag dan bisa turun berat badan lebih cepat seperti yang diharapkan AT.

Sedangkan ketika AT melakukan olahraga di rumah AT tidak begitu mengikuti perkembangan tren olahraga karena menurut AT ada beberapa olahraga yang memang membutuhkan instruktur.

Menurut AT setelah rutin melakukan olahraga, badannya menjadi lebih ringan, dan ketika dia berhenti berolahraga karena satu alasan, AT merasa badannya tidak enak, pegal-pegal. AT juga merasakan ada perubahan pada bentuk tubuhnya setelah melakukan olahraga dan ini membuatnya lebih bersemangat lagi melakukan olahraga. AT juga menjadi lebih percaya diri karena bentuk tubuhnya yang perlahan mulai berubah. AT merasakan bahwa setelah rutin melakukan olahraga badannya sudah tidak pegal-pegal lagi, ia tidak mudah lelah. Suami yang awalnya kurang mendukung karena AT harus berolahraga keluar dan ada kemungkinan di tempat *fitness* banyak pengunjung laki-laki, dengan perubahan dan manfaat kesehatan yang diperoleh AT akhirnya mengizinkan dan justru memberikan semangat. AT dan suami juga merasakan manfaat olahraga dari segi kualitas hubungan seksual. AT menyatakan ketika dirinya sudah tidak gemuk lagi dirinya menjadi tidak mudah lelah dan badannya menjadi lebih kencang sejak rutin melakukan olahraga angkat beban. Durasi berhubungan seksual dengan suaminya menjadi lebih panjang dan lebih berkualitas. AT merasa dengan berolahraga dirinya menjadi lebih bahagia dan ini berimbas pada lebih bahagia pula saat melayani suaminya. Menurut AT

perubahan kualitas hubungan seksual ini berpengaruh pada kualitas hubungan secara keseluruhan, karena kebahagiaan setelah melakukan hubungan seksual terbawa sampai hari-hari berikutnya.

Awal-awal memulai olahraga, AT merasa kecewa saat tubuhnya tidak mengalami perubahan seperti yang diinginkan, Namun saat ini AT lebih menikmati proses berolahraga dan menjaga pola makannya. AT juga sering mencari referensi melalui bacaan-bacaan mengenai olahraga dan kesehatan tubuh di internet. Berdasarkan info dari trainer yang melatih di tempat AT melakukan olahraga angkat beban, AT memang terlihat sekali progres olahraganya. AT berhasil menurunkan kurang lebih 24 kg berat badannya. Atas keberhasilannya, teman-teman AT pun banyak yang memberikan apresiasi sehingga AT sendiri merasa menjadi lebih percaya diri karena merasa terlihat lebih muda. AT merasa ada hubungan bentuk badannya yang sudah berubah dengan rasa percaya diri karena AT dapat memakai jenis baju apa saja. AT pernah menyalahkan model bajunya saat dirinya masih gemuk, namun saat ini ketika bentuk tubuhnya sudah berubah AT merasa lebih percaya diri memakai pakaian jenis apapun

Selain manfaat kesehatan, AT juga merasakan pada saat *mood* nya kurang baik merasa berat untuk memulai melakukan olahraga, tetapi ketika AT memaksakan dan rangkaian olahraga telah selesai AT merasakan badannya menjadi lebih ringan, dan menyesal

mengapa tidak memulainya segera. Beberapa masalah dipekerjaan atau berkaitan dengan hubungan sosial AT lampiaskan melalui olahraga karena bisa berteriak-teriak. Anak-anak AT memahami dan justru menyarankan AT untuk berolahraga pada saat AT merasa suntuk dan berusaha menjadi pendengar yang baik untuk AT. Saat sudah melakukan olahraga dan AT masih memiliki waktu luang AT akan menambah durasi waktu olahraganya, namun ketika waktunya sudah mepet maka AT tidak menambah durasi waktu berolahraganya.

AT mendapatkan dukungan untuk bersemangat olahraga dari teman-temannya yang tergabung dalam kelompok olahraga yang diikuti AT. AT mendapatkan lebih banyak teman karena memang AT mengikuti beberapa group *aerobic*. Namun AT menyatakan bahwa dia adalah tipe yang kurang menyukai kalau bersama-sama karena menurut AT saat melakukan olahraga bersama-sama, fokus AT pada olahraga akan berkurang. Walaupun suami AT tidak melarang AT mengikuti kegiatan bersama klub olahraganya, namun AT merasa sungkan ketika terlalu sering keluar bersama dengan teman-teman olahraganya

Mulanya pada saat masih awal berolahraga, seringkali AT menunda pekerjaannya untuk melakukan olahraga, namun setelah rutin melakukan olahraga badan AT menjadi lebih ringan dan kualitas tidurnya lebih baik. Jadi setelah itu AT memutuskan

sebelum memulai melakukan olahraga AT memastikan semua pekerjaan rumah telah selesai dilakukan. Selain itu AT juga merasa setelah rutin berolahraga dirinya menjadi tidak mudah lelah, dan lebih banyak energi. Jadi AT dapat melakukan banyak pekerjaan rumah tanpa merasa mudah lelah. Namun pada saat melakukan olahraga di luar rumah, otomatis AT juga mengabaikan atau menunda beberapa pekerjaan rumah. Anak-anak dan suami AT sudah memaklumi dan memahami hal ini. AT dan keluarga sempat mengalami konflik ringan karena kegiatan AT berolahraga. AT adalah tipe yang *ngeyel* sehingga ketika dia sudah memiliki jadwal olahraga ya keluarga harus menunggu dia selesai melakukan olahraga dulu sebelum pergi atau acara bersama. Pernah ada konflik kecil antara AT dengan suaminya karena AT lebih memilih melakukan olahraga terlebih dahulu, namun tidak berkepanjangan. Menanggapi hal ini suami AT mengatakan bahwa dirinya melihat kegiatan AT berolahraga dari segi positif dan turut membantu mengerjakan pekerjaan rumah apabila AT belum sempat mengerjakannya.

Dalam satu bulan AT mengeluarkan uang untuk membayar member bulanan *fitness*, kostum, dan membayar instruktur saat mengikuti klub. AT merasa hal ini masih dalam batas wajar. Untuk kegiatan bersama dengan klub olahraganya hanya sesekali AT mengikutinya karena merasa memang membutuhkan hiburan. AT

juga selektif terhadap acara keluar bersama dengan klubnya, jadi biasanya AT hanya akan memilih salah satu saja acara yang diikuti. AT merasa karena acara yang diadakan oleh klub nya terlalu sering sehingga AT memilih tidak terlalu sering bergabung karena merasa sungkan dengan orang-orang di rumah. Suami AT pun tidak melarang AT untuk berkegiatan bersama dengan teman-teman klub olahraganya selagi AT masih dapat membatasi diri. Karena menurut suaminya, AT tidak pernah melupakan tugasnya sebagai ibu rumah tangga. AT juga mengeluarkan biaya sosial akibat dari kegiatan olahraga bersama ini. Namun hal ini tidak menjadi beban bagi AT, karena menurut AT semakin banyak teman akan semakin banyak rejeki yang datang dan sudah menjadi keharusan ketika hidup bersosial di masyarakat harus mengikuti adat yang sudah ada. Namun AT hanya memilih beberapa teman yang dekat dan akrab dengannya saja. Suami AT juga tidak memberikan komentar apapun mengenai AT yang mengeluarkan lebih banyak biaya untuk mendukung kegiatannya berolahraga. Bahkan sebelum membeli perlengkapan biasanya AT berkonsultasi dengan suaminya terlebih dahulu

AT merasa dukungan teman-temannya mempunyai pengaruh saat AT mulai malas dan memilih tidur ketimbang berolahraga. AT merasa kebiasannya berolahraga sudah menjadi rutinitas, sehingga pada saat AT tidak dapat berolahraga karena kesibukan bersosial dan

merasa makan terlalu banyak dari porsi biasanya AT merasa seperti memiliki hutang yang harus dibayar. AT mengatakan pada saat memulai dietnya, AT lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan, tetapi saat ini lebih cenderung untuk menjaga, jika di salah satu waktu makan sudah makan banyak, maka di waktu makan yang lain AT akan lebih berhati-hati saat makan. Ini diakui untuk mendukung tercapainya tujuan berolahraga yaitu mendapatkan berat badan yang ideal, bentuk tubuh yang lebih ideal dan sehat.

AT mempertahankan motivasinya berolahraga demi mendapatkan tubuh yang ideal dengan mempertahankan berat badannya maksimal berada pada angka 50 kg, sehat, terlihat awet muda. AT merasa lebih percaya diri saat ini setelah dirinya rutin berolahraga. Ada ketakutan dalam diri AT kalau dirinya tidak bisa merawat tubuhnya, suaminya akan berpaling dari AT. Suaminya memahami kekhawatiran AT, namun menurut suami AT selama masih memegang agama dan Allah hal yang ditakutkan AT tidak akan pernah terjadi. Selain itu AT juga ingin ketika anaknya sudah dewasa nanti, AT dapat menemani anak-anaknya dalam kondisi bugar, sehat dan fit. AT menyatakan setiap hari dia berusaha tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga. Bisa sore atau pagi tergantung bagaimana luangnya. AT juga mengatakan kadang dalam satu hari ada waktu yang tidak berolahraga sama sekali. Di awal memang AT merasa seperti memiliki hutang saat belum melakukan

olahraga dalam satu harinya, namun saat ini AT lebih kepada yang penting dalam satu minggu tetap ada kegiatan olahraganya. Apabila dalam satu hari AT tidak melakukan olahraga seperti ada yang kurang dalam dirinya sehingga AT menjadi lebih mudah ueling-uringan. AT selalu menyempatkan waktunya untuk berolahraga. ketika tidak bisa melakukannya di pagi hari, maka AT akan melakukannya di sore atau malam hari sebelum AT pergi tidur. Menurut AT tidak mengapa berolahraga setiap hari tanpa jeda selama durasinya tidak berlebihan.

Motivasi AT saat lebih banyak berasal dari dirinya sendiri daripada berasal dari luar dirinya. Menurut AT keluarga memberikan dorongan untuk rutin berolahraga, karena keluarga memahami bagaimana manfaat olahraga yang AT peroleh, tetapi terkadang teman-temannya juga membujuk AT untuk sebentar melupakan berolahraga dan dietnya dengan mengajak makan keluar. Menurut AT terkadang hal ini yang membuat AT khilaf dan melanggar aturan diet yang telah dibuatnya sendiri. Dukungan yang diberikan anak-anaknya juga termasuk memasak air untuk AT mandi setelah selesai olahraga, menyiapkan makanan mereka sendiri. Dukungan itu juga diwujudkan suaminya dengan melakukan olahraga bersama seperti jalan kaki, lari atau bersepeda di lingkungan tempat tinggalnya. Selain keluarga dan lingkungan yang memberikan dukungan,

AT memotivasi dirinya dengan menaruh timbangan di dekat tempat AT beribadah, jadi setiap ibadah subuh biasanya AT menimbang badannya. Ketika AT merasa tidak ada perubahan pada tubuhnya karena olahraga dan diet yang dilakukan, AT melakukan evaluasi untuk diet dan olahraganya. AT menyimpulkan bahwa berat badannya sangat bergantung pada apa yang AT makan. AT juga menjadikan baju sebagai alat ukurnya yang memberikan AT semangat melakukan olahraga. AT masih memiliki keinginan mengenai badannya sendiri dan kadang masih merasa tubuhnya belum ideal. Bagi AT yang terpenting lingkaran perutnya tidak lebih dari 80 cm

Walaupun memberikan dukungan, suami AT mengingatkan supaya AT jangan terlalu kurus. Apresiasi dari anak perempuannya adalah ketika teman-teman anaknya menganggap AT sebagai kakak dari anaknya. (Info dari trainer fitness nya AT berhasil menurunkan berat badannya dari pertama memulai olahraga, kurang lebih sebanyak 24 kg). AT juga menghindari posting di media sosial mengenai kegiatan olahraganya. Menurut AT ini akan membantunya untuk menjaga kesehatan mentalnya, karena pasti akan ada beberapa teman AT yang mencibir. Jadi AT berusaha untuk tidak terganggu. Namun sesekali AT tetap membagikan kegiatan berolahraganya untuk memotivasi teman-teman nya yang lain.

2) I

I bekerja sebagai karyawan swasta di salah satu pabrik kayu di Kabupaten Temanggung sekaligus merupakan seorang ibu rumah tangga. Selain kesibukan tersebut I juga aktif melakukan olahraga. Sebelum kembali bekerja, I sempat menganggur dan mengisi waktu luangnya dengan melakukan olahraga. I lebih memilih berolahraga daripada hal lain untuk mengisi waktu luang karena ingin mendapatkan kegiatan yang memberikan manfaat positif untuk dirinya. Pada saat I memutuskan untuk berolahraga, banyak cibiran yang datang dari orang-orang di sekitar I. Menurut mereka, I hanya akan membuang waktu saja. Namun bagi sebagian orang yang mengetahui bahwa berolahraga bisa membantu untuk mendapatkan berat badan ideal mereka memberikan dukungan kepada I. I sudah rutin melakukan olahraga sejak dua tahun yang lalu. Selain dengan alasan untuk mengisi waktu luang, I merasa semakin dewasa dirinya harus semakin peduli dengan kesehatan dan diri sendiri. Salah satu cara untuk peduli dengan dirinya sendiri adalah melalui olahraga. I memilih olahraga angkat beban karena menurut I akan lebih memberikan efek pada badannya karena tujuannya adalah untuk menambah masa otot. Selain angkat beban I juga memilih olahraga berenang sebagai selingan olahraga angkat beban yang dilakukan. Menurut keterangan I, karena ototnya sering dilatih dengan angkat beban, maka sesekali dilemaskan dengan berenang.

I lebih senang melakukan olahraganya di tempat olahraga. Menurut I dengan pergi ke tempat *gym*, I akan bertemu dengan pembimbing dan teman-teman lain yang memberikan dukungan pada I. I hanya sesekali melakukan olahraga ringan menggunakan barbel dan alat-alat ringan lainnya di rumah. Walaupun hanya sesekali melakukan olahraga di rumah, I tetap membeli beberapa peralatan seperti alat bantu *sit up*, alat bantu *push up*, matras dan barbel. I juga berpendapat bahwa kostum yang nyaman dapat mendukung kenyamanan berolahraga. I juga membeli sarung tangan, sepatu, dan beberapa alat lain yang dibutuhkan untuk menunjang kegiatannya berolahraga.

Walaupun I melakukan olahraga di rumah, I tidak melakukannya dengan mengikuti media sosial. Tidak ada akun khusus yang diikuti, hanya memilih random dan lebih suka menggunakan aplikasi untuk *fitness* di rumah. Dalam satu minggu I melakukan olahraga sebanyak 5 sampai 6 kali. Dengan durasi paling cepat 1 jam untuk setiap waktu berolahraganya. Namun I mengaku betah berlama-lama di tempat *gym* hingga 2 sampai 3 jam karena I bisa mengobrol dengan teman-teman yang lain. Selain itu terkadang I juga membantu menjaga tempat *fitness*nya. Menurut I ada suatu hal dan seseorang yang membuat I betah berlama-lama di tempat *gym*. I sudah menganggap tempat *gym* sebagai rumah kedua I, banyak teman yang menjadi saudara dan ada seseorang pula yang

membuat I bersemangat berolahraga. Teman I ini memberikan pengaruh sebagai *moodbooster* bagi I, karena pengalamannya yang lebih banyak memberikan dampak yang cukup signifikan bagi I. Sedangkan I tidak terlalu dekat dengan teman perempuan dan hanya sesekali curhat itupun tidak terlalu banyak.

I meluangkan waktu yang lebih pendek saat melakukan olahraga di rumah, karena lebih cepat merasa bosan melakukan olahraga sendiri dan tidak ada yang memberikan support. I seringkali hanya berolahraga selama 30 menit saja karena menurut I kurang menyenangkan dan tidak ada yang memberikan koreksi apabila gerakan I salah. I biasanya melakukan olahraga dua kali seminggu dengan durasi waktu 1 jam karena I tidak tahan dingin. Selain itu, olahraga renang hanya dilakukan I sebagai olahraga selingan.

Motivasi utama I melakukan olahraga adalah untuk mendapatkan tubuh yang sehat. I mengimbangi kegiatannya berolahraga dengan mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. I menjadi lebih sering makan dengan porsi yang sedikit. Info dari pelatihnya, I boleh mengonsumsi apa saja yang terpenting tidak terlalu banyak mengandung minyak. Selain berolahraga dan mengatur pola makan, I juga mengonsumsi *gainer* dan *wheyprotein*. Selebihnya makanan alami rumahan. Konsumsi *gainer* dan *wheyprotein* ini juga tidak memberikan efek samping pada

pencernaan I. I juga melakukan olahraga untuk mendapatkan kebahagiaan. Karena menurut I setelah berolahraga dan I merasa lelah, I sangat menikmati waktu istirahat walaupun hanya sebentar. Kesenangan lain yang dirasakan karena I bisa lebih mengatur waktunya serta memiliki relasi yang lebih luas. Selain itu I juga senang memiliki banyak teman yang mendukung serta memberikan perhatian kepadanya. I akan merasa lebih bersemangat karena suasana hatinya lebih senang. Orang tersebut selalu memberikan perhatian kepada I, mengingatkan hal-hal kecil yang mendukung I untuk mendapatkan keberhasilan olahraganya.

Motivasi lainnya adalah I ingin lebih menjaga kesehatannya. I juga memiliki Riwayat tubuh yang susah gemuk, sehingga I memutuskan berolahraga untuk dapat menambah masa ototnya. I sempat mendapatkan perundungan dari orang-orang di sekitarnya karena tubuhnya yang terlalu kurus. saat ini perundungan itu sudah menjadi hal biasa dan tidak dipikirkan lagi karena I mendapatkan perundungan itu sejak dirinya kecil. Walaupun saat itu sempat membuat I merasa tidak percaya diri.

Walaupun I telah menikah, dan kehidupannya banyak berubah, I tidak menjadikan itu alasan dirinya untuk berolahraga. I melakukan olahraga bukan karena mengikuti tren, tetapi memang karena sudah menginginkan melakukan hal ini sejak dulu. I baru sempat melakukannya setelah berhenti bekerja dan memiliki banyak

waktu luang. Tidak ada motivasi eksternal saat I memutuskan melakukan olahraga. Saat memulai untuk dapat ke tempat *gym* pun I datang sendiri karena sebelumnya I harus mengumpulkan keberanian untuk datang ke tempat gym.

Setelah beberapa waktu I menjalankan aktivitasnya berolahraga, I merasakan ingin mendapatkan tantangan baru dengan menambah beban yang diangkatnya. Menurut I, hal ini memberikan kepuasan dan kebahagiaan sendiri untuk I. Berdasarkan pernyataan I, ada hubungan antara keberhasilan berolahraga dengan meningkatnya rasa percaya diri. Setelah berolahraga kurang lebih 2 tahun, I sudah dapat melakukan latihan *legpress* dengan berat 180 kg. Saat ini tidak ada target khusus untuk beban yang harus bisa di angkat, I hanya ingin melakukan olahraga ini dengan konsisten untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan mendapatkan bonus kenaikan berat badan.

Setelah rutin melakukan olahraga I menjadi lebih bersemangat, lebih bertenaga, tidak mudah lelah, dan lebih kuat melakukan aktivitas rumah tangga seperti mengangkat galon atau yang lainnya sehingga tidak perlu meminta tolong pada anggota keluarga yang lain. Beberapa pekerjaan dapat I lakukan sendiri dan suaminya senang. I juga senang karena dapat berinteraksi dengan banyak orang. Walaupun belum merasakan perubahan pada tubuhnya karena I menyadari bahwa tubuhnya memang tipe tubuh

yang susah gemuk, I tetap bersemangat melakukan olahraga. I menyadari bahwa tubuhnya memang susah gemuk berdasarkan pengalaman sendiri dan informasi dari pelatihnya. Kemudian I mencari informasi tambahan di internet. Suaminya pun tidak menuntut hanya memberikan saran untuk lebih banyak makan. Dukungan dari teman-temannya membuat I tetap percaya diri, karena setelah rutin berolahraga tubuhnya menjadi lebih enak, lebih bertenaga. I menikmati setiap prosesnya berolahraga. walaupun beberapa teman I meremehkan karena I tidak kunjung mendapatkan berat badan yang ideal.

I juga merasakan perubahan pada kualitas hubungan seksualnya dengan suami. I merasa lebih bertenaga, lebih bersemangat saat melakukan hubungan seksual dengan suaminya. Dan suaminya pun juga merasakan perubahannya. Menurut I, dengan dirinya menjadi lebih berenergi I dapat melayani suaminya dengan durasi yang lebih lama. Suaminya juga menjadi termotivasi untuk melakukan olahraga walaupun hanya di rumah dan belum konsisten. Selain pada kualitas hubungan seksual, I juga merasakan kepuasan dan kebanggaan pada dirinya sendiri. Kebanggaan tersebut karena I bisa mengangkat beban yang tidak pernah terlintas dalam pikiran sebelumnya.

I juga mendapatkan relasi yang lebih luas dan lebih baik dari sebelumnya. Teman-teman yang tidak drama, yang saling

mendukung, saling mengingatkan masalah kesehatan. Relasinya juga datang dari berbagai macam kalangan dan lebih apa adanya tidak *framing*. Menurut I, teman-teman barunya ini lebih santai, tidak bermuka dua, tidak mencampuri urusan orang lain dan lebih positif. Walaupun pada awalnya sempat merasa ragu untuk datang ke tempat *gym* sendirian, I akhirnya memutuskan untuk datang dan berolahraga karena memang keinginannya berolahraga sudah ada sejak lama dan kebetulan I sedang luang. Pada saat pertama kali datang ke tempat olahraga I merasa tidak percaya diri karena di sana sudah lebih banyak orang yang lebih dulu melakukan olahraga dan merasa I belum mengetahui apa-apa tentang angkat beban. Seiring berjalannya waktu, setelah berkenalan dan berinteraksi mereka justru sering membantu I. I kemudian memulai berkomunikasi dengan teman-temannya ketika meminta untuk diajari bagaimana menggunakan alat yang benar. Hal ini membuat I lebih mudah menyesuaikan diri dengan teman-temannya karena sama-sama menyukai olahraga. Obrolan mereka juga lebih nyambung karena membahas seputaran olahraga.

I juga merasa lebih mampu mengatur waktunya setelah rutin melakukan olahraga. Sebelumnya ketika I memiliki banyak waktu luang, I suka sekali menunda-nunda pekerjaan. Namun setelah rutin berolahraga, I menjadi lebih terjadwal. Selain itu dengan melakukan olahraga di luar rumah, I juga menjadi memiliki alasan untuk keluar

rumah. Bukan karena tidak mendapatkan ijin dari suami, tetapi karena rumah I jauh dari pusat kota sehingga saat keluar untuk berolahraga I bisa sekalian membeli kebutuhan sehari-hari tanpa harus benar-benar meluangkan waktu.

Walaupun I melakukan olahraga di luar rumah, I tetap memprioritaskan urusan rumah, dan merasa harus membereskan semua pekerjaan rumah sebelum pergi ke tempat olahraga. I memastikan semua pekerjaannya selesai sebelum ditinggal pergi karena memang itu merupakan syarat yang diberikan suaminya, sehingga pilihan melakukan olahraga tidak menimbulkan konflik dalam keluarga. I sudah mendiskusikan keputusannya untuk berolahraga terlebih dahulu dengan suaminya. Jadi I memastikan bahwa suaminya sudah setuju terlebih dahulu. Awalnya suaminya juga mempertanyakan untuk apa I berolahraga, kemudian I menjelaskan manfaatnya dan akhirnya suaminya mengizinkan I untuk melakukan olahraga di luar rumah. I menjelaskan dengan memperlihatkan beberapa konten di media sosial.

Untuk mendukung aktivitasnya berolahraga I mengeluarkan uang yang tidak sedikit. Selain untuk member setiap bulan, I harus membeli beberapa stel *outfit* berolahraga, sepatu, sarung tangan, *legging*, barbel, alat bantu *sit up*, alat bantu *push up*, dan nutrisi untuk membantu menambah masa ototnya. Mengenai biaya yang dikeluarkan I, suaminya tidak mempermasalahkan selagi tidak

mengganggu keuangan keluarga dan tabungan darurat. Suaminya pun ikut mengkonsumsi *gainer* dan *whey protein* yang dibeli I. Tidak ada kostum khusus yang harus dibeli I dan teman-teman dari yang disediakan oleh tempat *gym*.

I juga mengeluarkan biaya untuk aktivitas bersama dengan teman-temannya yang memiliki tujuan yang sama untuk menggemukkan badan. Selain kegiatan makan bersama, I dan teman-temannya juga memiliki wacana untuk melakukan piknik namun sampai saat ini masih belum terealisasikan. Namun demikian, komunikasi I dengan teman-temannya tetap berjalan baik, terutama dengan teman-teman yang memiliki tujuan yang sama. Selain kegiatan olahraga, I tidak memiliki aktivitas di luar aktivitas olahraga bersama dengan teman-teman klubnya.

I juga merasa tidak terbebani dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk kegiatan yang sering dilakukan bersama dengan teman-temannya selepas olahraga. I merasa memang karena tujuannya untuk menggemukkan badan maka setelah olahraga memang perlu makan lebih banyak. I juga mengeluarkan biaya sosial karena temannya yang bertambah. I dan suaminya menyadari akan hal ini, dimanapun seseorang berada, maka biaya sosial tersebut akan mengikuti.

Pada awal-awal berolahraga I selalu membagikan aktivitas berolahraganya di media sosial karena merasa membutuhkan

validasi dari orang lain. Namun, saat ini I merasa dirinya sudah bertambah dewasa, sehingga tidak lagi terlintas hal seperti itu. Namun I tetap mendokumentasikan kegiatannya berolahraga untuk melihat progress pencapaiannya dalam melakukan olahraga. I akan lebih bersemangat berolahraga apabila mendapatkan patner yang baik. Bagi I patner menjadi hal yang sangat penting untuk mendukung I berolahraga karena menjadi lebih bersemangat.

Sesibuk apapun I, dirinya selalu menyempatkan waktu untuk berolahraga. Walaupun di lingkungan tempat tinggalnya sering ada hajatan yang meminta bantuan tetangga dekat, namun menurut I, I akan memilih berdasarkan urgensi dan kedekatan dengan empunya hajat. I sepenuhnya melakukan olahraga karena dirinya sendiri, walaupun I juga mengatakan bahwa membutuhkan orang lain untuk memberinya semangat. Sehingga I harus mencari patner yang menyenangkan, dan bisa memberikan semangat untuk I berangkat berolahraga. I tetap memprioritaskan keluarga walaupun sangat menyukai olahraga. Jadi I tidak akan sampai mengesampingkan suami atau pekerjaan dan kehidupan sosialnya karena memilih untuk berolahraga.

Setelah beberapa kali melakukan olahraga, I menemukan teman laki-laki yang kemudian dekat dengan I. I sering melakukan kegiatan bersama dengan laki-laki ini karena memang tujuannya sama. Kegiatan tersebut seperti makan bersama, nongkrong,

membahas masalah olahraga. Hubungan I dengan teman laki-lakinya ini sempat menimbulkan konflik dengan suaminya dan membuat sedikit keretakan dalam rumah tangga I. Menurut I teman laki-lakinya tadi menjadikan I lebih bersemangat untuk berolahraga. Bagi I, partner berolahraga selain harus memberikan dukungan juga harus memanjakan mata memberi makan ego sehingga dapat menjadi support sistem bagi I. Walaupun konflik dengan suaminya sudah selesai, hal ini membuat suami I melarang I untuk pergi ke tempat *gym* lagi. Dari awal suami I memberikan ijin kepada I untuk berolahraga namun tidak mendukungnya. Sehingga I menganggap dukungan dari teman-temannya di tempat I melakukan olahraga sangat berarti. Suami I menyarankan I untuk lebih banyak berolahraga di rumah.

Berdasarkan hasil wawancara nonformal yang dilakukan peneliti, I mengaku melakukan olahraga selain bertujuan untuk menaikkan berat badan, I juga berharap akan lekas hamil. I dan suami sudah menikah cukup lama tetapi belum dikaruniai seorang anak. Namun saat ini, I hanya berfokus untuk mendapatkan tubuh yang sehat, sekalipun hamil itu adalah bonus bagi I

3) M

M merupakan partisipan ketiga yang bekerja sebagai seorang guru. Selain mengajar dan mengurus rumah tangga, M juga memiliki usaha *laundry* di rumah. M mulai rutin melakukan

olahraga setelah anak keduanya lahir pada tahun 2017. Pada saat itu M menganggap dirinya terlalu gemuk. Berat badan M saat itu 51 kg dari biasanya berat badan M hanya 45 atau 46 kg. Menurut M kenaikan itu drastis. Tambahan keterangan dari suaminya, M merupakan warga pendatang di desa W sehingga M membutuhkan komunikasi dengan rekan-rekan yang baru. M juga sempat berhenti berolahraga, kemudian mulai aktif kembali di tahun 2020 dengan tujuan ingin menurunkan berat badan. Walaupun suami M memandang bahwa M tidak terlalu gemuk, tetapi suami M memaklumi bahwa kebanyakan wanita setelah melahirkan akan selalu merasa kurang percaya diri dengan bentuk badannya sehingga mencari alternatif untuk menguruskan badannya dengan berolahraga. M memilih olahraga senam dan bersepeda. M lebih sering melakukan senam dari pada bersepeda. M melakukan olahraganya secara berkelompok dengan alasan berolahraga sendiri tidak asyik dan M tidak menyukai itu. Suami M juga memberikan ijin kepada M untuk melakukan olahraga di luar rumah dengan syarat M mampu menjaga perilaku dan pergaulan supaya tidak ada perbedaan antara di rumah dan di luar rumah.

M melakukan senam di sanggar senam di dekat tempat tinggalnya. Untuk mendukung kegiatan berolahraganya M membeli kostum olahraga berupa setelan baju dan celana senam, serta Sepatu dan terkadang membeli seragam klubnya. Karena tidak melakukan

olahraga di rumah, M tidak membeli peralatan olahraga untuk di rumah. M juga tidak mengikuti satu akun khusus olahraga, hanya sesekali melihat kemudian mencoba-coba menirukan. M melakukan olahraga 2 kali dalam satu minggu dengan durasi satu jam untuk setiap pertemuan.

Keluarga M tidak memiliki riwayat penyakit yang membuat M memutuskan untuk mulai berolahraga. Menurut M ketika pikirannya sedang tidak *fresh* dan ingin bergembira M melakukan olahraga. Setelah berolahraga M merasa lebih lega walaupun sedang ada masalah. Selain karena ingin menurunkan berat badan, M juga berfikir dengan mengikuti senam M akan mendapatkan lebih banyak teman. Selain itu M juga merasa bahagia, lupa kalau dirinya memiliki hutang, dan lupa akan beban yang sedang dirasakan. M mengaku ketika dirinya sedang merasa penat dengan keadaan di rumah, di tempat senam dirinya dapat tertawa. Alasan lain M melakukan olahraga adalah untuk meluapkan emosi karena pernah tertipu masalah keuangan. Dengan berteriak-teriak M mengaku menjadi lebih plong, lega dan hal-hal yang mengganjal dipikirannya menjadi berkurang. Hal itu menyebabkan suasana hatinya berbeda pada saat sebelum berangkat berolahraga. Walaupun tidak menyelesaikan masalah, tetapi M merasa bebannya terurai setelah M melakukan olahraga. Pada saat itu M mengaku sangat terpuruk karena kehilangan banyak uang dan harus mencari pinjaman untuk

mengembalikan uang tersebut sehingga emosinya M lampiaskan melalui olahraga. Suaminya juga memahami apa yang M rasakan dan menyadari bahwa M membutuhkan hiburan. W mendukung keputusan M karena jenis olahraga yang dipilih M bukan merupakan olahraga yang membutuhkan biaya yang mahal. Tetapi terkadang pada saat M merasa sumpek dan penat, M tidak melakukan hal apapun hanya bermalas-malasan bermain HP.

Suami M tidak hanya mendukung M melakukan olahraga. Ketika M merasa tidak enak pikiran, biasanya suami M akan mengajak M untuk keluar rumah, berkeliling naik sepeda motor supaya bisa sedikit mengurangi beban pikiran M. Biasanya ketika hal ini terjadi yang menjadi sasaran kemarahan adalah orang-orang yang ditemui di rumah yaitu suami dan anak-anak M. M juga tidak lantas meluapkan kemarahan kepada teman-teman di lingkungan pekerjaannya. Menurut W dengan berolahraga M akan bertemu dan berkomunikasi dengan teman-teman yang belum maupun sudah dikenal sehingga akan menambah wawasan dan akan mengurangi beban pikiran M. W juga menuturkan kesibukan dan kepenatan akan selalu ada ketika seseorang masih hidup, hanya saja mungkin pada saat olahraga memang akan berkurang. Selain itu W selalu berusaha mendengarkan apa yang diceritakan oleh istrinya meskipun terkadang W tidak memahami apa yang M ceritakan.

Motivasi awal M melakukan olahraga adalah ingin sehat dan kebetulan berbarengan dengan musibah tersebut. Namun sampai saat ini olahraganya tetap berlanjut. Walaupun tubuhnya terlalu gemuk pada saat itu, M tidak sampai mengalami perundungan. Sebelumnya M mengaku terlalu kurus pada saat hamil anak pertama sehingga temannya menyarankan M untuk senam supaya dapat menggemukkan badan. Namun ternyata M menjadi terlalu gemuk dan merasa tidak nyaman memakai baju sehingga tujuannya berolahraga saat ini adalah untuk menguruskan badan.

Walaupun sudah menikah dan mengurus anak, M tidak mengalami krisis transisi karena memang dari awal sudah bekerja. M merasa senang karena dengan berolahraga temannya semakin bertambah. M juga termasuk salah satu yang mengikuti tren berolahraga. Menurut M dengan berolahraga M mendapatkan kegiatan yang sifatnya positif, tidak merugikan orang lain dan ada beberapa kegiatan di luar. Sebelum mengikuti *aerobic* dan *zumba*, M mengikuti senam tera. Namun M tidak terlalu menyukai karena gerakannya yang terlalu lambat. Ketika ada teman yang mengajaknya untuk mengikuti senam *aerobic* M langsung bersedia dengan alasan gerakan di dalam *aerobic* lebih cepat dari pada senam tera. Kemudian ada juga temannya yang mengajak untuk mengikuti *zumba*. Temannya berpendapat bahwa M akan sangat menyukai *zumba* sehingga M mengiyakan ajakan temannya tersebut.

Saat mengikuti *aerobic* dan *zumba* tersebut, M merasa tertantang saat ada gerakan baru. M mengaku tidak menyukai ketika dirinya ketinggalan dan tidak dapat mengikuti gerakan instruktornya. M juga pernah mengikuti olahraga *steprobic* (*aerobic* menggunakan papan), namun M merasa detak jantungnya berdetak lebih cepat saat melakukan olahraga jenis ini. M juga merasa tidak mampu mengikuti gerakan *steprobic* tersebut. Berbeda dengan saat mengikuti *aerobic*, M merasa sangat tertantang dan berusaha mengikuti setiap gerakannya. M mengikuti dua kelas senam. Di kelasnya yang satu instruktornya termasuk instruktur yang mengikuti perkembangan seperti menggunakan stik dan hal ini memicu M untuk terus bisa mengikuti perkembangannya. Sedangkan di klub yang lain, instruktornya tidak melakukan *update* dan gerakannya cenderung monoton. Walaupun M sudah hampir menghafal seluruh gerakannya, M tetap mengikuti kegiatan di klub tersebut karena merasa sungkan apabila jarang hadir. Dalam satu minggu M membagi waktu agar tetap mengikuti keduanya.

Setelah rutin melakukan olahraga M mengaku menjadi jarang sekali marah-marah. Sebelumnya, M mengaku lebih sering marah. M berasumsi mungkin karena lebih fresh dan senang sehingga dirinya menjadi lebih jarang marah. Suami M juga membenarkan bahwa setelah berolahraga M menjadi tidak terlalu sensitif dan lebih terkontrol emosinya. Pergaulan dengan orang lain

dengan status sosial yang berbeda membuat M menjadi lebih bersyukur. Kesehatan M juga membaik setelah M rutin melakukan olahraga. Sebelumnya M mengeluhkan sakit lambung bagian belakang ketika mencuci atau membungkuk, namun saat ini keluhan tersebut sudah tidak dirasakan lagi. Bahkan maag yang diderita M juga sudah tidak pernah kambuh lagi. Pola tidur M juga menjadi lebih baik, nyenyak dan nyaman. Menurut M ketika rutin berolahraga badannya menjadi lebih enak, dapat pergi tidur lebih awal dan bangun lebih pagi. Badan M pun menjadi lebih rileks, ototnya tidak tegang pada saat bangun tidur. Otaknya juga menjadi lebih fresh. Sebelumnya saat belum rutin olahraga M mengaku susah tidur nyenyak dan sering sulit tidur dan sulit bangun.

M belum mendapatkan perubahan bentuk badan seperti yang diinginkan karena setelah selesai olahraga M justru merasa lapar dan akhirnya memutuskan untuk makan. Padahal M mengetahui bahwa seharusnya memberi jeda setelah olahraga dengan waktu makan. M juga tidak menjadikan olahraga sebagai alasan untuk bebas makan. Saat ini M benar-benar menikmati olahraganya. Ketika merasa lapar M langsung makan, tetapi kalau harus masak terlebih dahulu makannya ditunda. Suami M membenarkan hal ini. Suami M belum melihat perubahan secara signifikan pada tubuh M karena M yang seharusnya menjaga pola makan justru pola makan M belum terkontrol. Namun suami M tetap mendukung M selama M masih

merasa nyaman. Berat badan M sempat turun dan membuat M menjadi lebih percaya diri.

Walaupun saat ini berat badan M kembali bertambah, M sudah tidak lagi menargetkan untuk kurus. Walaupun demikian, M tetap memiliki keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang bagus. Menurut suami M, bentuk tubuh M saat ini sudah ideal. Hanya saja mungkin pandangan seseorang dengan yang lain itu berbeda. M juga berkeinginan untuk mengecilkan lingkaran-lingkaran tubuhnya seperti lengan, paha dan perut. Namun untuk bagian perut M tidak memaksakan karena memang dirinya mengalami 2 kali operasi *caesar* sehingga menyadari ada bekas operasi yang tidak bisa dihilangkan. Selain lengan dan paha, M berharap bokongnya bisa mengecil. M merasa kurang percaya diri dengan bokongnya yang terlalu besar karena akan terlihat menonjol saat menggunakan celana atau rok. Walaupun M ingin menguruskan badannya tetapi tidak sampai laah menimbang setiap hari. Hanya saja pada saat M mengikuti program *Herbalife*, M melakukan hal itu. Saat ini M hanya menimbang berat badannya ketika kontrol KB setiap tiga bulan sekali.

Selain kesehatan, M mengaku dengan berolahraga memberi imbas pada hubungannya dengan suami dan anak-anaknya. Anaknya merasa senang ketika M tidak marah-marah lagi. M juga mengaku lebih senang ketika berhubungan seksual setelah rutin melakukan

olahraga karena ada penambahan energi. Dalam pernyataannya M mengatakan bahwa perbedaan itu juga terjadi pada suaminya. Dari suara yang terdengar saat berhubungan dengan suaminya, M meyakini suaminya menjadi lebih puas saat berhubungan seksual. Menurut M berhubungan badan akan membantu menghilangkan rasa capeknya. Suami M juga mengutarakan bahwa merasa berbeda saat berhubungan sehingga mendukung M untuk terus berolahraga. Peningkatan kualitas hubungan seksual ini juga berimbas pada peningkatan kualitas hubungan secara keseluruhan. M termasuk tipe yang mudah marah, tetapi saat ini sudah semakin berkurang. Suami M memahami bahwa perempuan memang lebih sensitif, ketika ada hal yang kurang baik terjadi di lingkungannya akan memikirkan lebih dalam.

M juga mendapatkan teman-teman yang baik di klub olahraganya. Walaupun teman-temannya perhatian, M tetap memberikan batas agar tidak terlalu mengikuti teman-temannya yang terlalu vulgar dalam berbicara maupun berteriak-teriak. M menjaga agar tidak terbawa seperti beberapa temannya yang seperti sudah kehilangan rasa malu. Banyak teman M yang berteriak-teriak yang tidak seharusnya seperti bagian-bagian kemaluan, menirukan gerakan berhubungan badan saat senam kegel. Menurut M hal itu tidak pantas dilakukan karena instrukturnya merekam kegiatan olahraga itu. M tidak lantas merasa dirinya lebih baik, hanya saja M

dan teman yang lain lebih memilih diam dan tidak ikut-ikutan. M memberikan batas untuk dirinya sendiri karena merasa bahwa dia dan beberapa temannya sudah berusia. M tetap berteman dengan siapa saja, namun tetap berhati-hati.

M juga menemukan teman yang memiliki hobby yang sama yaitu bersepeda. Terkadang M juga melakukan aktivitas *gowes* bersama. Ada beberapa teman yang dekat kemudian menjadi seperti saudara. M dan temannya ini bergantian saling mengunjungi untuk bersilaturahmi. Silaturahmi ini juga melibatkan anak dan suami masing-masing. Saat yang bersangkutan tidak berada di rumah, M tetap datang untuk mengunjungi ibunya. Selain itu M dan temannya ini juga sering pergi kondangan bersama.

Dalam klub olahraganya ada beberapa teman M yang membentuk kelompok sendiri seperti *gank*. Mereka pergi ke suatu tempat tanpa mengajak teman-teman yang lain. Menurut M biasanya kelompok tersebut beranggotakan orang-orang yang sama-sama memiliki waktu luang dan uang lebih. M dan teman yang lain tidak membuat kelompok yang serupa. M juga pernah mengalami konflik karena kesalahpahaman yang menyebabkan sebuah keributan kecil saat ingin memberikan kejutan pada instruktur senamnya. Keributan kecil ini membuat rencana itu gagal dan beberapa teman menyalahkan M dan teman-teman yang kebetulan baru bergabung. M dan teman-temannya kembali berbaikan setelah

instrukturnya turut mendamaikan. Namun, hal itu sempat membuat M merasa marah dan memilih diam tidak bercakap-cakap ketika bertemu dengan teman-teman yang sudah menuduhnya ini. Saat ini hubungannya sudah kembali membaik.

Saat M mengambil kelas pagi yang pertama M belum sempat mengerjakan pekerjaan rumahnya seperti mencuci dan menyelesaikan pekerjaan itu setelah berolahraga. Walaupun pekerjaannya kadang tertunda karena memilih berolahraga hal ini tidak menjadikan konflik dengan suami M. Suami M juga membantu mengerjakan pekerjaan rumah saat M berolahraga karena menyadari bahwa kegiatan M berolahraga bukan hanya untuk kesehatan tetapi juga untuk keharmonisan rumah tangga. M terkadang justru yang marah kepada suaminya, ketika tidak dibangunkan untuk mengikuti kelas pagi. Suaminya pun hanya menanggapi dengan bercanda. Ketika akan berolahraga jam pagi dan M terlambat bangun, sering ada pekerjaan rumah yang belum sempat untuk dikerjakan. Pada saat hari libur dan tidak ada agenda berikutnya M lebih memilih mengambil kelas kedua yang jam nya lebih siang.

M mengeluarkan biaya untuk membeli kostum berolahraga, sepatu, dan membayar biaya kelas per pertemuan. Setiap sesi olahraga M mengeluarkan uang sebesar Rp 15.000,- untuk kelas *zumba* dan Rp 12.000,- untuk kelas *aerobic*. Instruktur senamnya juga menjual kaos sebagai seragam klub, namun M tidak lantas

membeli semuanya. Ketika M sudah memiliki warna yang senada, M tidak akan membelinya. Terdapat juga beberapa teman M yang mengajak untuk kembangkan sepatu dan celana, tetapi M tidak pernah mengikutinya. Selain berolahraga, M bersama teman-teman klubnya sering mengadakan kegiatan di luar. M juga turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila pada saat acara itu M tidak memiliki *dresscode* yang disepakati, M akan mencari kaos dengan warna yang senada. Pada saat ada anggota klub yang berulang tahun, biasanya akan ada perayaan dengan makan bersama setelah selesai senam. M juga turut serta dalam kegiatan ini walaupun M mengetahui seharusnya memberi jeda antara berolahraga dan makan. M melakukan hal ini semata-mata untuk menghargai teman-temannya. Menurut M hal berat lainnya dalam klub adalah membeli seragam baru untuk acara di luar olahraga. M mengakali hal ini dengan memakai warna yang senada yang M miliki karena M juga menyesuaikan dengan kondisi keuangannya. Instrukturnya juga tidak memaksa memberinya untuk membeli setiap ada seragam baru. Hanya saja ketika ada event, M tidak memiliki warna yang senada mau tidak mau M harus membeli baju dengan warna senada. Biasanya M memilih membeli dengan harga yang lebih murah.

Biaya yang dikeluarkan M ini tidak pernah dipermasalahkan oleh suaminya karena memang M tidak meminta suaminya untuk kegiatan olahraga ini. Menurut M jika M mau meminta pun mungkin

diberikan. Suaminya juga tidak melarang M membeli barang atau apapun yang berhubungan dengan olahraga. Suami M menyadari teman-teman M banyak yang berjiwa sosialita tinggi, namun M tetap tidak memaksa diri untuk mengikuti karena menyesuaikan dengan kemampuan keuangan dirinya.

Semakin bertambahnya relasi, sudah pasti semakin banyak pula biaya yang dikeluarkan untuk biaya sosial. M sendiri selalu mengusahakan untuk mengikuti apabila ada undangan dari teman-teman klubnya. Namun apabila acara tersebut dilakukan jam kerja M tidak bisa mengikutinya. M tidak menjadikan ini beban keuangan karena M menyesuaikan dengan kemampuan finansialnya. M memilih datang pada teman-temannya yang dekat dan akrab dan M sendiri pernah ketitipan. Semisal tidak begitu dekat M datang untuk menjaga kerukunan saja. Namun apabila memang tidak sempat dan bersamaan dengan kegiatan lain M tidak datang dan tidak menitipkan sumbangan. Tetapi kembali lagi melihat kedekatan dengan si empunya hajat. Jika memang tidak terlalu dekat M akan lebih memprioritaskan kepentingan yang lain. Jika memang sangat dekat M akan bagaimana caranya mengusahakan untuk datang. Suami M juga memberikan ijin karena memang M selalu mendiskusikan dengan suaminya kalau memang ada kegiatan di luar rumah bersama dengan teman-teman senamnya. Selama kegiatan yang diikuti positif dan jelas tujuannya suami M selalu mengizinkan

M untuk pergi. Begitupun anak-anak. M selalu menawarkan pada anaknya semisal ada kegiatan di luar mau ikut atau tinggal di rumah. Walaupun sudah pamit, anak M juga pernah protes karena M sering sekali bepergian. M tetap meluangkan waktu untuk anak-anaknya. Setelah membuat acara dengan klub olahraganya M juga akan membuat acara untuk suami dan anak-anak dihari berikutnya.

M yang memiliki usaha *laundry*, jika sudah memilih berolahraga maka tidak akan membantu pekerjaan *laundry*. Suami M juga tidak protes karena M tidak membantu pekerjaan *laundry*. Saat karyawan *laundry* nya cuti, M mengaku berhenti total berolahraga dan lebih memprioritaskan pekerjaan *laundry* nya. Walaupun dalam pikiran M ingin berolahraga karena badannya pun terasa tidak enak ketika lama tidak berolahraga tetapi akhirnya tetap memprioritaskan tanggung jawab *laundry* terlebih dahulu. Ketika memulai berolahraga kembali badannya akan terasa sakit dan pegal. Biasanya setelah lama tidak berolahraga beberapa teman mengirimkan pesan menanyakan mengapa M lama tidak datang berolahraga

M tetap menyelesaikan pekerjaan rumah waktunya tertunda karena diselesaikan setelah berolahraga. M tetap menyempatkan waktunya untuk berolahraga. Saat ada hajatan M akan berusaha mencuri waktu untuk berolahraga. Dalam setiap minggu tetap ada waktu yang diluangkan untuk berolahraga. M tidak mengimbangi

olahraga yang dilakukan dengan diet. M menikmati waktu-waktu harus makan banyak.

M mempertahankan motivasinya berolahraga untuk menambah kebahagiaan. Menurut M saat merasa tidak nyaman dengan pekerjaan dan keadaan rumah tangganya M akan melakukan olahraga. Menurut M setelah melakukan olahraga M menjadi lebih lega dan merasa lebih *fresh*. Saat ini motivasi utama M melakukan olahraga adalah sehat. Mendapatkan tubuh yang lebih langsing adalah nomor sekian. M menyadari manfaat besar berolahraga. Detak jantung M menjadi tidak cepat *ngos-ngos* an dan *deg-deg* an yang sering M alami sudah berkurang. M berasumsi volume darah yang dipompa oleh jantung berbeda antara orang yang rutin berolahraga dan tidak.

Terkadang M merasa bahwa semua pekerjaan harus diselesaikan dalam satu waktu. Pekerjaan *laundry* yang banyak dan pekerjaan sekolah yang dibawa ke rumah namun tidak selesai justru membuat M merasa stress. Pada saat seperti ini M memilih untuk berolahraga terlebih dahulu. M menjadi lebih bisa berfikir positif setelah melakukan olahraga dan dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. M juga menyadari hal ini akan berimbas pada kesehatan fisik. Saat ini M lebih memilih berolahraga dari pada melampiaskannya dengan marah. M berusaha membagi waktu antara bekerja, mengurus rumah, bersosialisasi dan berolahraga.

Dalam satu minggu M menyempatkan satu atau dua kali untuk berolahraga. Pada saat bekerja M tetap bekerja, tetap mengurus rumah dan tetap bersosialisasi ke masyarakat. M tetap mengusahakan untuk mengikuti tradisi di lingkungan tempat tinggalnya.

Selain dari suami dan anak-anak, dukungan juga datang dari beberapa teman-temannya. Apabila terlalu lama absen berolahraga, instruktur olahraganya biasanya akan menghubungi dan mengajak untuk berangkat. M sendiri juga merasa kangen dengan teman-teman berolahraganya kalau lama tidak mengikuti olahraga. Walaupun suami M juga mendorong agar M tetap berolahraga, M dan suaminya tidak memiliki aktivitas olahraga bersama.

B. Pembahasan

Menurut Pieter (2017) pada fase dewasa seorang wanita akan mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan, rambut yang mulai rontok, penurunan kondisi fisik dan kesehatan. Pernyataan ini sesuai dengan jawaban partisipan mengenai kondisinya saat ini, yang terlihat pada jawaban sebagai berikut :

“Sejak saya merasa badan saya gendut banget....Waktu itu saya tu kalau bangun tidur berasa badannya capek-capek, kurang fit terus di ini di bawah kaki tu kaya ada yang nusuk-nusuk gitu mbak. Njuk aku merasa oh aku tu karena aku tu dah berumur; aku harus jaga kesehatan dan ada Riwayat kedua orang tuaku itu ada hipertensi sama jantung, jadi berjaga-jaga.”
(AT, April 2024).

Masalah kesehatan pada wanita dewasa akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Beratnya aktivitas harian harus diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Secara umum olahraga dapat membantu seseorang menjaga kesehatan fisik dan mental. Olahraga juga dapat menjadi sumber kesenangan, kebahagiaan dan hiburan (Yildiz, 2012) Pernyataan yang sesuai dengan teori ini adalah sebagai berikut :

“Yang jelas tu semakin dewasa kita lebih aware sama kesehatan, lebih aware sama diri sendiri, merawat diri sendiri, salah satunya berolahraga.”
(I, Mei 2024).

“Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pendatang di dusun saya di desa saya.” (W, Mei 2024)

“Saya tu pengen, pengen bisa bareng-bareng sama keluarga, sama anak-anak saya sampai saya tua nanti, sampai mereka udah mandiri, udah jadi orang sukses, dan pengennya itu bisa sama-sama dengan mereka dengan kondisi yang sehat karena bapak ibu saya tu saat saya sama adik saya itu udah punya anak mereka malah justru sakit-sakitan dan gag bisa menikmati masa tuanya.”(AT, Mei 2024)

Dari pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang melakukan olahraga pada usia dewasa karena merasa semakin peduli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu melakukan aktivitas olahraga juga dapat menjadi sumber kesenangan, kebahagiaan dan hiburan, seperti yang tertulis dalam pernyataan di bawah ini :

“Ya menambah kebahagiaan itu lah. Corone sumpek dengan pekerjaan, sumpek dengan kahanan, itu menjadi plong. Fresh gitu aja pikirannya, jadi

anu ya berfikirnya lebih ke positif aja, nek untuk kesehatan lho!”(M, April 2024)

“Tentang keuangan, mungkin pernah, pernah ya tentang keuangan tapi ya mungkin seorang istri ketika mengalami kondisi keuangan sedang menurun ya mungkin itu sebagai hiburan, karena hiburan olahraga tersebut kebetulan yang dipilih istri say aitu bukan olahraga yang membutuhkan biaya mahal”(W, Mei 2024)

Dari pernyataan partisipan dan informan di atas dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas olahraga dapat menjadi sumber kebahagiaan, kesenangan dan hiburan.

Dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut, seorang wanita dewasa akan dipengaruhi oleh motivasi. Dalam *Self Determination Teory* (Ryan & Decy, 2004) motivasi dapat dibedakan menjadi *amotivation*, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dalam penelitian ini, ditemukan hasil bahwa motivasi partisipan terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, seperti terdapat dalam pernyataan berikut ini :

“Jadi kalau misalnya kita bulan ini kita udah bisa angkat ini 5kilo, berarti selanjutnya 5 kilo kan terasa ringan buat kita, berarti kita harus nambah lagi donk bebannya, kaya gitu terus terus sampai sampai maksimalnya kita lah pokoknya.” (I, Mei 2024)

“Lebih ke kaya lebih kepuasan diri sendiri ya, kaya misalnya tadi itu beban segini aku kuat ya aku bisa ya kaya gitu. Kaya lebih puas aja pokoknya sama diri sendiri, lebih bangga lah.”(I, Mei 2024).

“Ya menambah kebahagiaan itu lah. Corone sumpek dengan pekerjaan, sumpek dengan kahanan, itu menjadi plong. Fresh gitu aja pikirannya, jadi anu ya berfikirnya lebih ke positif aja, nek untuk kesehatan lho!”(M, April 2024)

"Hoo. Lha kalau aku dah olahraga tu berasanya seneng gitu dan anak-anak juga mungkin juga kalau ibunya gag pernah marah-marah kan mereka juga seneng."(AT, Mei 2024)

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu motivasi intrinsik yang mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas olahraga adalah *Intrinsic Motivation to Experience Stimulation*. Motivasi kategori ini merujuk kepada segala aktivitas yang membuat individu dapat merasakan sensasi kesenangan dan kepuasan ketika beraktivitas. Ada kategori motivasi yang lain yang mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas yaitu *Intrinsic Motivation to Know* yang merujuk kepada sebuah kesenangan dan kepuasan dalam melakukan aktivitas untuk mempelajari, mengeksplorasi dan memahami sesuatu yang baru. Hal ini terdapat dapat pernyataan berikut :

"Nek step itu juga sok merasa gitu tapi deg-degan nek saya. Kan jantungnya nganu terlalu terpacu. Maksud ki pikiran sama ini harus ngoyak itu sok gag mampu nek step. Nek aerobic itu banyak yang tertantang." (M, April 2024)

"Steprobic itu masuk aerobic gag mbak?... Kalau awal-awal itu takut, kan ini mbak pakai papan itu takutnya kalau kesleo awal-awalnya saya ikutnya yang kelas basic, jadi pelan pelan. Pas udah bisa gitu oh, ternyata oh ternyata seneng gitu," (AT, Mei 2024).

Kebalikan dari motivasi intrinsik adalah motivasi ekstrinsik. Motivasi ini ini muncul pada diri seseorang karena pengaruh lingkungan luar. 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). Salah satu aspeknya adalah regulasi terintegrasi yang merupakan bentuk paling bebas dari motivasi ekstrinsik karena kebutuhan, nilai dan tujuan

didorong oleh diri sendiri. Dalam penelitian ini, hal ini terdapat dalam pernyataan salah satu partisipan penelitian yaitu :

“Ada mbak. Waktu itu aku pas habis lahiran anak yang kedua itu, berat badanku itu 74 atau 84 ya dengan tinggi saya gag ada 150 kan besar banget? Kalau ketemu teman dan mereka itu mesti ngiranya hamil ya kamu ya? Nah disitu nek pas pulang aku tu tak pikir-pikir sok rasane sakit hati” (AT, Mei 2024)

“Nek waktu itu ya langsung kaya gini, minder, aku ternyata gemuk banget ya? Aku sering ngaca gitu lho mbak, ya Allah mukaku jadi lebih tua dari yang lain terus bentuk tubuhnya udah bener-bener gag pantes di ini dilihat menurut aku.” (AT, Mei 2024)

Dapat disimpulkan bahwa lingkungan luar juga memiliki pengaruh untuk mengubah pikiran dan sikap seseorang untuk melakukan olahraga.

Dalam Teori ERG yang diciptakan oleh Aldefter Tahun 1989, terdapat beberapa aspek kebutuhan inti yang melandasi motivasi seseorang melakukan sesuatu. Aspek tersebut meliputi kebutuhan eksistensi, kebutuhan berhubungan, dan pertumbuhan. Dalam penelitian ini akan mengungkap aspek kebutuhan eksistensi dan kebutuhan berhubungan. Seperti tercantum pada pernyataan berikut :

“Yang jelas tu semakin dewasa kita lebih aware sama kesehatan, lebih aware sama diri sendiri, merawat diri sendiri, salah satunya berolahraga.” (I, Mei 2024).

“Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pdatang di dusun saya di desa saya.” (W, Mei 2024).

“Saya tu pengen, pengen bisa bareng-bareng sama keluarga, sama anak-anak saya sampai saya tua nanti, sampai mereka udah mandiri, udah jadi orang sukses, dan pengennya itu bisa sama-sama dengan mereka dengan kondisi yang sehat karena bapak ibu saya tu saat saya sama adik saya itu udah punya anak mereka palah justru sakit-sakitan dan gag bisa menikmati masa tuanya.”(AT, Mei 2024).

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kesehatan. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang melakukan aktivitas olahraga dengan motivasi untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam pernyataan lain disebutkan :

“Itu jelas berhubungan ya, karena kan lebih bertenaga kita, lebih semangat aja, mungkin yang ngrasain juga suami jadi perubahannya suami lebih kerasa kaya gitu”. (I, Mei 2024)

“Itu kan butuh energi ya berhubungan itu jadi lebih pengaruh di durasi sebenarnya, didurasi, terus juga apa ya energinya lebih banyak jadinya nglayani suami juga mau sepanjang apa juga kayanya jadi lebih lebih apa lebih bisa lah.”(I, Mei 2024)

“Gini mbak kalau menurut saya, sekarang gini aja gag usah dikaitkan, bisa dikaitkan sama hubungan sama istri, soal makan aja, pola makan aja biasanya kalau olahraga itu makan aja itu enak, satu, mesti seger, dengan enak dan segernya itu kan kita kalau nyuwun sewu kalau berhubungan juga njuk tambah nyaman lah.” (AG, Mei 2024)

“Ya memang lebih puas mungkin, nek dari pihak laki-lakinya, bukan hanya saya. Nek di lihat dari suara-suara yang lain pun begitu, kok gag ternyata gag aku saja ya yang merasakan seperti itu, maksude lebih ya lebih apa ya mungkin bagi dia maksude pasangan nya tetep lebih memuaskan.” (M, Mei 2024)

“Ya nganu aja suka aja, maksudnya gini ya tetep ada mengutarakan lah, pernah lah mengutarakan , itu wah nganu dek misalnya lebih apa yo lebih beda gitu, jadi nek saya ijin senam itu selalu dibolehin. Malah kadang nek saya gag minat, ya gag senam lagi po? Gitu tok.” (M, Mei 2024)

“.....membiarkan istri untuk berolahraga, karena olahraga untuk kebutuhan istri dan mungkin mungkin untuk menjaga keharmonisan rumah tangga juga.” (W, Mei 2024).

Salah satu kebutuhan eksistensi manusia adalah seks. Partisipan menyatakan setelah melakukan olahraga ternyata menjadikan peningkatan kualitas hubungan seksual dengan pasangan masing-masing.

Aspek kebutuhan selanjutnya adalah kebutuhan berhubungan. Kebutuhan ini memiliki kaitan dengan rasa cinta, kasih sayang dan pengakuan dari orang lain. Terdapat jawaban partisipan yang menyatakan bahwa dengan berolahraga dirinya mendapatkan perhatian dari orang lain. Pernyataan tersebut adalah sebagai berikut :

“.....lho kaya seneng aja banyak yang memperhatiin gitu”. (I, Mei 2024)

“Lebih kaya diingetin pola makannya, lebih diingetin untuk aktivitasnya sehari-hari, jangan terlalu banyak cardio lah, jangan terlalu banyak aktivitas yang gag penting, yang penting cukup ben istirahat, ingetin hal-hal kaya gitu, terus nemenin makan kaya gitu.” (I, Mei 2024)

“Yang yang bisa ngasih makan ego. Yang bisa support, yang jelas dia pengetahuan tentang olahraganya tu mumpuni, jadi bisa kita anggap pelatih kita juga, bisa apa ya mensupport, support system kita buat itu tadi program tadi.... kalau kita dapat yang lain-lain kan itu bonus ni, kita dapat perhatian, kita dapat itu tadi, dapat memenuhi ego kita karena itu, itu kan bonus?”. (I, Mei 2024)

Dari beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan aktivitas berolahraga seseorang mempunyai motivasi untuk memenuhi kebutuhan berhubungan.

Dalam pengukuran skala motivasi berolahraga, Ryan & Deci (2004) menggunakan lima aspek yang dikemukakan dalam alat ukurnya. Lima aspek tersebut meliputi *Interest/enjoyment*, *appearance*, *social*, *health*, dan *challenge*. Dalam beberapa pernyataan pernyataan partisipan di bawah ini :

“Iya. Heem. Aku tu berasa banget mbak, kalau pas males gitu to kok aku bawaannya jadi pengen marah, gampang moodnya itu gampang... Hoo. Lha kalau aku dah olahraga tu berasanya seneng gitu dan anak-anak juga mungkin juga kalau ibunya gag pernah marah-marah kan mereka juga seneng..... Iya kadang-kadang mbak kalau pas BT sama kerjaan, sama lingkungan gitu ya larinya ah olahraga aja deh.” (AT, Mei 2024)

“Iya. Jelas iya. Karena kaya apa ya, saya prinsipnya kalau kita semakin sakit semakin menderita itu di kasih kebahagiaan kecil langsung seneng gitu. Jadi kaya angkat beban itu kan kita capek, sakit, ototnya sakit, badannya sakit semua, kaya nikmat istirahat bentar aja dah seneng banget gitu?” (I, Mei 2024)

“Engga sih, nek untuk itu engga. Cuma untuk ketika pikiran sedang tidak fresh pengen e gembira mungkin itu menjadi satu alasan. Biar plong kalau ada masalah bisa plong.” (M, April 2024)

“Bahagia, lupa sama utang, lupa sama beban. Iya to?” (M, April 2024)

“Sedikit plong, sedikit lebih lega, yang menggajal di pikiran-pikiran dan mungkin tetep ilang, tetep banyak yang kelong.” (M, Mei 2024)

Aspek pertama yang digunakan dalam skala motivasi berolahraga adalah *Interest/enjoyment*. Aspek ini menyatakan bahwasanya motivasi aktif melakukan olahraga karena olahraga itu menyenangkan, membuat seseorang menjadi bahagia, menarik, dan merangsang. Dari beberapa pernyataan partisipan penelitian dapat disimpulkan bahwa salah satu motivasi berolahraga partisipan adalah untuk

mendapatkan kebahagiaan, untuk menjadikan pikiran lebih segar, menghilangkan beban dan sebagai sarana melampiaskan emosi.

Aspek yang kedua adalah *appearance* atau melakukan aktivitas olahraga karena ingin menjadi lebih menarik secara fisik, mendapatkan dan mempertahankan berat badan agar mendapatkan tubuh yang ideal. Dalam penelitian ini ditemukan jawaban atas teori ini dalam beberapa jawaban partisipan penelitian yang tertulis sebagai berikut :

“Kalau untuk sekarang ya? Kalau sekarang pengennya mempertahankan segitu aja di angka 50 maksimal itu jangan lebih lagi.” (A, Mei 2024).

“Pengen ngencengin di perut.” (AT, Mei 2024)

“Saya tu disamping tempat sholat tu kan ada timbangan tu, jadi tiap habis sholat subuh tu pasti nimbang, jadi kalau hah udah berate udah naik gitu, meskipun gag ada yang nyemangatin aku tetep harus olahraga lagi ah gitu.” (AT, Mei 2024)

“Satu kan kadang dulu itu merasa gag PD kalau jalan sama suami, eh soalnya suami kan kerjanya di jalan, jadi kan pemikirannya Perempuan kan paling hah sok sering lihat cewek sering liatin ini gini-gini di luar kan banyak yang lebih menarik gitu kan, terus ya itu berusaha memperbaiki diri supaya eh menurut saya orang jadi berpaling itu karena kita sendiri juga, gag rapi gag ini gitu gag ngopeni badan e, usahanya sifatnya untuk itu.” (AT, Mei 2024)

“Itu juga salah satu alasan. Jadi kan tujuannya pengen selain lebih aware sama kesehatan tadi pengen naikin masa otot karena ada Riwayat susah gemuk. Jadinya pengen olahraga.” (I, Mei 2024).

“Perubahannya belum terlalu, karena kan memang yang pertama sebelum masuk gym itu kita harus ngenali badan kita dulu, karena badanku termasuk yang susah banget gemuk dan susah banget dinutrisi tu susah banget berubahnya. Jadi memang, memang lebih harus sabar dari orang lain yang lebih bisa dibikin mau gemuk kurus gitu karena aku memang jenisnya apa sih tu ectomorph atau apa.” (I, Mei 2024)

“...Karena saya itu termasuk yang nambah masa, jadi programnya bulking sama temen-teman yang sama-sama bulking kita sering cari makan bareng-bareng habis itu kaya gitu. Cari makan yang sehat bareng-bareng.” (I, Mei 2024)

“Dulu rutin konsumsi gainer, weight protein, terus selebihnya tu yang alami-alami.” (I, Mei 2024)

“Karena hamil itu kan, setelah melahirkan gendut terus pengennya langsing gitu. Tapi sudah pernah berhenti juga, terus lanjut lanjut lagi setelah tahun 2020 ke atas baru lanjut lagi.” (M, April 2024)

“Merasa bajunya itu kok udah gag nyaman, terus ah berusaha sendiri.” (M, April 2024)

” Lha saya pengen mengecilkan lah, sing mesti mengecilkan kaya lengan-lengan ini kan terlalu gendut, kalau perut ya mungkin sedikit. Cuman nek perut itu habis operasi kan tete pada kaya bentuk yang gag bisa hilang meskipun itu kurus, itu tetep ada bentuk yang habis di Caesar.” (M, Mei 2024)

Dari jawaban partisipan di atas bahwa ketiga partisipan melakukan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan menurunkan atau menaikkan berat badannya. Partisipan AT mengimbangi dengan diet dan mengatur pola makan, sedangkan partisipan I mengimbangi olahraga dengan mengkonsumsi tambahan nutrisi untuk menambah berat badannya. Begitupun partisipan M yang walaupun belum mengimbangi olahraga dengan pola makan tetap memiliki tujuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Aspek dalam skala motivasi berolahraga yang selanjutnya adalah *social* atau seseorang melakukan aktivitas olahraga untuk dapat bertemu dengan teman-

temannya atau dengan orang baru agar dapat melakukan kontak atau interaksi sosial. Dalam penelitian ini ditemukan jawaban partisipan sebagai berikut :

“.....terus kalau di luar tu jelas relasinya juga nambah, terus kita juga lebih banyak yang support banyak yang apa ya kaya ngajakin ayo lho kaya seneng aja banyak yang memperhatikan gitu.” (I, Mei 2024).

“Ya, nek itu gag begitu banget. Tapi yo seneng aja tambah-tambah temen. Soalnya nek di nek ngajar temen banyak juga, cuman kalau di rumah kan pengen punya tambah-tambahan temen.” (M, April 2024)

“Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pendatang di dusun saya di desa saya.” (W, Mei 2024).

Dari jawaban partisipan dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini ditemukan bahwa motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga adalah untuk dapat bertemu dengan teman atau orang baru untuk dapat berinteraksi.

Aspek keempat adalah *health* yaitu seseorang melakukan aktivitas olahraga karena berkeinginan untuk memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan berenergi. Dalam jawaban yang diberikan partisipan berikut ini:

“Waktu itu saya tu kalau bangun tidur berasa badannya capek-capek, kurang fit terus di ini di bawah kaki tu kaya ada yang nusuk-nusuk gitu mbak. Njuk aku merasa oh aku tu karena aku tu dah berumur, aku harus jaga kesehatan dan ada Riwayat kedua orang tuaku itu ada hipertensi sama jantung, jadi berjaga-jaga.” (AT, Mei 2024)

“Saya tu pengen, pengen bisa bareng-bareng sama keluarga, sama anak-anak saya sampai saya tua nanti, sampai mereka udah mandiri, udah jadi orang sukses, dan pengennya itu bisa sama-sama dengan mereka dengan kondisi yang sehat karena bapak ibu saya tu saat saya sama adik saya itu udah punya anak mereka palah justru sakit-sakitan dan gag bisa menikmati masa tuanya.”(AT, Mei 2024)

“Yang jelas tu semakin dewasa kita lebih aware sama kesehatan, lebih aware sama diri sendiri, merawat diri sendiri, salah satunya berolahraga.”

(I, Mei 2024)

“Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pendatang di dusun saya di desa saya.” (W, Mei 2024)

Dari beberapa jawaban tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dari ketiga partisipan penelitian mempunyai tujuan untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Salah satu partisipan penelitian berharap dengan dirinya melakukan olahraga akan dapat menikmati hari tuanya dalam keadaan sehat dan bugar.

Aspek terakhir yang ada dalam skala motivasi berolahraga adalah *challenge* Dimana seseorang melakukan aktivitas olahraga karena ingin memenuhi tantangan atau untuk memperoleh ketrampilan baru. Dalam jawaban yang diberikan partisipan berikut ini :

“Mungkin sesekali penasaran gitu to mbak, kok ada olahraga baru gini, tapi tetep nanti kembalinya yo ke ini aerobic sama fitness, mungkin karena gag suka yang ribet-ribet gitu.” (AT, Mei 2024)

“Eee. Piye ya mbak? Ya kadang pengen karena aku kok stag di sini-sini aja, berat badannya. Ah aku pengen nyoba mungkin kalau aku berate tak tambah aku bisa lebih ini turun cepet gitu.” (AT, Mei 2024)

“Apa ya? Kalau yang, paling-paling Cuma nonton di YouTube lihat kalau yoga tu kaya gini, terus apa mbak yang pakai alat itu.” (AT, Mei 2024)

“Kalau awal-awal itu takut, kan ini mbak pakai papan itu takutnya kalau kesleo awal-awalnya saya ikutnya yang kelas basic, jadi pelan pelan. Pas udah bisa gitu oh, ternyata oh ternyata seneng gitu.” (AT, Mei 2024)

“Pernah. Karena memang harus ada tantangannya.” (I, Mei 2024)

“Jadi kalau misalnya kita bulan ini kita udah bisa angkat ini 5 kilo, berarti selanjutnya 5 kilo kan terasa ringan buat kita, berarti kita harus nambah lagi donk bebannya, kaya gitu terus terus sampai sampai maksimalnya kita lah pokoknya.” (I, Mei 2024)

“Kalau beratnya paling berat itu kan dilatihin kaki, kalau legpress itu maksimal 180 kilo bisa, itu maksimal, belum lagi belum nambah lagi.” (I, Mei 2024)

“Nek aerobic tertantang banget, ketika ketinggalan itu merasa moh, gag mau.” (M, April 2024)

“Nek step itu juga sok merasa gitu tapi deg-degan nek saya. Kan jantungnya nganu terlalu terpacu. Maksud ki pikiran sama ini harus ngoyak itu sok gag mampu nek step. Nek aerobic itu banyak yang tertantang.” (M, April 2024)

“Seperti ya mungkin kalau di klub yang satu itu ada kaya kemarin itu yang pakai stik, terus variasi ini lho untuk memicu, saya gag bis aitu, itu ada gerakan baru saya harus bisa.....” (M, Mei 2024)

Dari banyak jawaban yang diberikan oleh ketiga partisipan, partisipan melakukan olahraga juga termotivasi untuk mendapatkan ketrampilan baru dengan mencoba atau menaikkan level olahraga yang dijalani. Ketiga partisipan merasa tertantang ketika melakukan sesuatu yang baru tersebut.

Selain aspek motivasi yang termasuk dalam skala motivasi berolahraga, motivasi seseorang melakukan olahraga juga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Winardi (2004), faktor internal merupakan faktor yang berasal atau muncul dari dalam diri individu sendiri yang terdiri dari persepsi individu mengenai diri sendiri, harga diri dan prestasi, harapan, kebutuhan, dan

kepuasan. Jawaban partisipan mengenai hal ini tercantum dalam pernyataan sebagai berikut :

“Nek waktu itu ya langsung kaya gini, minder, aku ternyata gemuk banget ya? Aku sering ngaca gitu lho mbak, ya Allah mukaku jadi lebih tua dari yang lain terus bentuk tubuhnya udah bener-bener gag pantes di ini dilihat menurut aku.” (AT, Mei 2024).

Dari jawaban ini dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan membenarkan apa yang dikatakan oleh orang lain ketika mengatakan partisipan gemuk. Partisipan memandang dirinya memang seperti itu. Hal ini mendorong partisipan untuk melakukan olahraga.

Dalam pernyataan selanjutnya :

“Saya tu pengen, pengen bisa bareng-bareng sama keluarga, sama anak-anak saya sampai saya tua nanti, sampai mereka udah mandiri, udah jadi orang sukses, dan pengennya itu bisa sama-sama dengan mereka dengan kondisi yang sehat karena bapak ibu saya tu saat saya sama adik saya itu udah punya anak mereka palah justru sakit-sakitan dan gag bisa menikmati masa tuanya”. (AT, Mei 2024)

“Engga sih, nek untuk itu engga. Cuma untuk ketika pikiran sedang tidak fresh pengen e gembira mungkin itu menjadi satu alasan. Biar plong kalau ada masalah bisa plong”. (M, April 2024)

Dari kedua pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa ada harapan yang menjadi faktor internal yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan olahraga. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa partisipan AT berharap dengan melakukan olahraga dirinya akan dapat kebersamaan anak-anaknya hingga dewasa dalam keadaan sehat sedangkan M berharap dengan berolahraga pikirannya akan menjadi lebih gembira sehingga membuatnya merasa lega ketika melakukan

olahraga. Synder (2004) menyatakan bahwa harapan merupakan sebuah kemampuan individu untuk merencanakan jalan keluar atau solusi dalam upaya mencapai tujuan.

“Yang jelas tu semakin dewasa kita lebih aware sama kesehatan, lebih aware sama diri sendiri, merawat diri sendiri, salah satunya berolahraga.”

(I, Mei 2024).

“Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pendatang di dusun saya di desa saya.” (W, Mei 2024).

“.....membiarkan istri untuk berolahraga, karena olahraga untuk kebutuhan istri dan mungkin mungkin untuk menjaga keharmonisan rumah tangga juga.” (W, Mei 2024).

“Yang yang bisa ngasih makan ego. Yang bisa support, yang jelas dia pengetahuan tentang olahraganya tu mumpuni, jadi bisa kita anggap pelatih kita juga, bisa apa ya mensupport, support system kita buat itu tadi program tadi.... kalau kita dapat yang lain-lain kan itu bonus ni, kita dapat perhatian, kita dapat itu tadi, dapat memenuhi ego kita karena itu, itu kan bonus?”. (I, Mei 2024)

Dalam teori ERG (Alderfer, 1989) terdapat tiga aspek kebutuhan inti yang melandasi motivasi seseorang dalam melakukan suatu tindakan tertentu. Aspek tersebut meliputi kebutuhan eksistensi, kebutuhan berhubungan dan kebutuhan pertumbuhan. Dari jawaban partisipan yang tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berolahraga partisipan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan eksistensi yang berupa kesehatan dan seks, dan kebutuhan berhubungan yang berupa kasih sayang dan perhatian seperti jawaban partisipan I. menurut Vinna

(2016) kebutuhan merupakan segala sesuatu yang diperlukan oleh manusia untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Kebutuhan ini mendorong manusia untuk mencari, menghindarai atau mengarahkan pada satu respon.

Faktor internal yang selanjutnya adalah kepuasan. Menurut Kotler & Keller (2009) kepuasan merupakan perasaan senang atau kecewa yang timbul dari seorang individu karena membandingkan hasil terhadap ekspektasi atau perjuangan mereka. Kepuasan ini akan memberikan dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Beberapa pernyataan partisipan di bawah ini :

“Lebih ke kaya lebih kepuasan diri sendiri ya, kaya misalnya tadi itu beban segini aku kuat ya aku bisa ya kaya gitu. Kaya lebih puas aja pokoknya sama diri sendiri, lebih bangga lah.” (I, Mei 2024)

“Ya kalau saatnya ngelihat sekarang sama dulu ya memang gemuk dulu”. (A, Mei 2024)

“Kalau anak-anak gini, bu bu ibu aku tu kalau di jemput ibu tu mbok gag usah pakai helm, lah kenapa? Katane temen-temenku ke, ibunya po mau ke? Tak kirain kakak e gitu, ha emang kenapa dek? Katanya ibuk tu masih muda, anu kaya cewek, katanya gitu, ah masa sih, ning tapi kan dalam hati tetep bahagia.”(AT, Mei 2024)

“Ya memang lebih puas mungkin, nek dari pihak laki-lakinya, bukan hanya saya. Nek di lihat dari suara-suara yang lain pun begitu, kok gag ternyata gag aku saja ya yang merasakan seperti itu, maksude lebih ya lebih apa ya mungkin bagi dia maksude pasangannya tetep lebih memuaskan.” (M, Mei 2024)

Dari pernyataan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa partisipan merasakan kepuasan dengan hasil yang diperoleh dengan melakukan olahraga. Partisipan I mengatakan merasakan puas ketika berhasilkan menaikan level angkat bebannya, partisipan AT merasa puas karena teman-teman anaknya mengira bahwa

AT terlihat muda dan disebut kakak dari anaknya sedangkan partisipan M mengatakan dirinya dan suaminya lebih puas dalam berhubungan.

Faktor berikutnya yang mempengaruhi motivasi adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu yang terdiri dari jenis dan sifat kegiatan, kelompok Dimana individu bergabung dan situasi lingkungan pada umumnya.

Terdapat pernyataan partisipan yang mendukung pernyataan ini, yaitu :

“Ehm paling kalau pas di aerobic njuk temennya jadi lebih banyak, karena ada beberapa group. Tapi saya ini ya mbak tipenya saya gag suka yang bareng-bareng”. (AT, Mei 2024)

“Bergabung dengan kelompok olahraga.... Tidak asyik. Tidak suka.” (M, April 2024)

“Lebih suka ke tempat olahraga, ke tempat gym itu karena ada pemandunya. Ada pembimbingnya terus ada temen-temen yang support. Kalau di rumah mungkin yang ringan-ringan kaya olahraga yang bisa dilakukan di rumah seperti menggunakan barbel, terus alat2 yang ringan aja di rumah”. (I, Mei 2024)

Dari jawaban ketiga partisipan disimpulkan bahwa jenis dan sifat kegiatan juga mempengaruhi motivasi berolahraga partisipan. Partisipan AT lebih menyukai berolahraga sendiri atau di rumah, sedangkan dua partisipan lain lebih menyukai olahraga yang bergabung bersama kelompok.

Faktor eksternal yang berikutnya adalah kelompok Dimana individu bergabung. Dalam jawaban wawancara yang diutarakan oleh salah satu narasumber berikut ini :

“Yang jelas nambah relasi, lebih banyak. Terus relasinya tu yang gag, yang gag apanya yang gag banyak drama-dramanya, yang lebih ke support, saling support, lebih ngingetin masalah kesehatan, terus yang bener olahraga kaya gimana, lebih luas sih. Soalnya kan pengunjungnya banyak dari bermacam kalangan juga dari saya kenal dari dagang di pasar, sopir angkot, sampai polisi, pekerja bank, kaya gitu banyak di sana. Jadi lebih luas aja pertemanannya”. (I, Mei 2024)

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok dimana individu bergabung akan mempengaruhi motivasi seseorang melakukan olahraga. Pada partisipan I tempatnya berolahraga memberikan relasi yang lebih positif dari pada relasi sebelumnya. Saling mendukung, mengingatkan dalam kesehatan dan tidak banyak drama pertemanan.

Dalam Pasal 4 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 disebutkan salah satu manfaat berolahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Sedangkan Ruseski (2014) menyatakan bahwa melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur akan membantu mengurangi resiko penyakit kronis tidak menular, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan energi ,meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan kepuasan terhadap aktivitas sosial lain. Pernyataan partisipan dalam hal ini antara lain :

” Kalau dulu inget saya sebelum dia itu rajin olahraga, kerep masuk angin gitu lho mbak, tapi sekarang itu alhamdulillah gag, terus ya kayanya itu ya emang jadi koyo awet muda gitu lho, maksude itu.” (AG, Mei 2024)

”Alhamdulillah sudah hampir tidak pernah terasa dan awal-awalnya suami kan kurang begitu mendukung ya, gag usah sering-sering gitu lho, apa sih kok harus keluar, harus fitness di sana kan banyak cowok-cowoknya kadang gitu. Setelah tahu manfaatnya justru dia palah yang paling mendukung, dia seneng.” (AT, Mei 2024)

Menurut AT dan suaminya semenjak rutin melakukan olahraga AT menjadi tidak mudah sakit. Keluhan kesehatan yang dirasakan sebelum rutin berolahraga mulai menghilang dan tidak terasa kembali.

“Lebih gag gampang capek iya itu yang jelas, lebiih bertenaga aja, jadi kaya angkat galon lebih bisa, terus angkat-angkat gitu gag manja lah.” (I, Mei 2024)

“...lebih kaya energinya tu lebih ada sisa energi buat misalnya kalau di rumah kan pekerjaan rumah banyak, itu juga pengaruh gag cepet capek gitu.” (I, Mei 2024)

Sedangkan partisipan I semenjak rutin berolahraga tubuhnya menjadi lebih bertenaga dan tidak mudah lelah.

“.....Nek dulu tu buat nyuci itu lambung belakang itu nek buat bungkuk itu sakit, Sekarang alhamdulillah gag begitu.” (M, April 2024)

“.....sehat itu kalau olahraga itu ternyata manfaatnya yo banyak sekali, gag cuman melangsingkan, ternyata yo detak jantung kita itu tetep beda, yang dulunya ngos-ngosan yang seperti itu sekarang udah gag, deg-degannya aja udah berkurang, ya mungkin karena itu jantung itu ketika memompa itu volumenya lebih beda dari pada yang gag pernah olahraga.” (M, Mei 2024)

Begitupun dengan M yang merasakan manfaat kesehatan setelah rutin melakukan olahraga. Awalnya M mengalami sakit lambung saat melakukan aktivitas mencuci. Begitupun M juga mengatakan sudah tidak merasakan lagi *ngos-ngosan* saat melakukan aktivitas.

Selain tujuan yang tertera dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi resiko penyakit kronis tidak menular, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan energi, meningkatkan rasa percaya diri,

dan meningkatkan kepuasan aktivitas sosial lain. Hal ini diungkapkan partisipan dalam pernyataan berikut ini:

“Cuma untuk ketika pikiran sedang tidak fresh pengen e gembira mungkin itu menjadi satu alasan. Biar plong kalau ada masalah bisa plong.” (M, April 2024)

Partisipan M menuturkan bahwa ketika sedang memiliki masalah, dirinya merasa lebih lega setelah melakukan olahraga. Dalam wawancara berikutnya partisipan M juga mengatakan hal yang kurang lebih sama.

“Sedikit plong, sedikit lebih lega, yang mengganjal di pikiran-pikiran dan mungkin tetep ilang, tetep banyak yang kelong”. (M, Mei 2024)

Sedangkan dalam pernyataan lain partisipan I mengungkapkan :

“Lebih gag gampang capek iya itu yang jelas, lebih bertenaga aja, jadi kaya angkat galon lebih bisa, terus angkat-angkat gitu gag manja lah.” (I, Mei 2024)

Setelah rutin melakukan olahraga, I merasakan tubuhnya menjadi tidak mudah lelah, menjadi lebih bertenaga sehingga membuat dirinya dapat melakukan aktivitas yang membutuhkan energi tanpa mengandalkan orang lain. Dalam pernyataan lain I menuturkan :

“Moodnya lebih semangat ya, lebih kaya energinya tu lebih ada sisa energi buat misalnya kalau di rumah kan pekerjaan rumah banyak, itu juga pengaruh gag cepet capek gitu.” (I, Mei 2024)

“Itu kan butuh energi ya berhubungan itu jadi lebih pengaruh di durasi sebenarnya, didurasi, terus juga apa ya energinya lebih banyak jadinya

nghayani suami juga mau sepanjang apa juga kayanya jadi lebih lebih apa lebih bisa lah.” (I, Mei 2024)

Dengan peningkatan energi dalam tubuhnya, I mengaku menjadi tidak mudah lelah saat mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Sedangkan partisipan AT, dalam wawancaranya mengatakan bahwa :

“....Katanya ibuk tu masih muda, anu kaya cewek, katanya gitu, ah masa sih, ning tapi kan dalam hati tetep bahagia.” (AT, Mei 2024)

“.....Insha Allah iya.” (AT, Mei 2024)

Pada saat awal memulai olahraga, AT memiliki berat badan 74 kg. setelah rutin melakukan olahraga AT berhasil menurunkan berat badannya menjadi 51 kg. Hal ini menjadikan AT menjadi lebih percaya diri. Bahkan menurut penuturan AT, teman-teman dari anak AT mengatakan bahwa AT terlihat lebih muda seperti masih gadis. AT mengaku bahagia dengan pernyataan teman anaknya tersebut.

“Ya memang lebih puas mungkin, nek dari pihak laki-lakinya, bukan hanya saya. Nek di lihat dari suara-suara yang lain pun begitu, kok gag ternyata gag aku saja ya yang merasakan seperti itu, maksude lebih ya lebih apa ya mungkin bagi dia maksude pasangan nya tetep lebih memuaskan.” (M, Mei 2024)

Sedangkan partisipan M mengatakan, setelah rutin melakukan olahraga M dan suaminya mengalami peningkatan kualitas hubungan seksual. M mengklaim hal itu dari mendengarkan suara suami saat melakukan hubungan suami istri.

“Itu kan butuh energi ya berhubungan itu jadi lebih pengaruh di durasi sebenarnya, didurasi, terus juga apa ya energinya lebih banyak jadinya nghayani suami juga mau sepanjang apa juga kayanya jadi lebih lebih apa lebih bisa lah.” (I, Mei 2024)

I menyatakan karena dia menjadi lebih berenergi ketika rutin melakukan olahraga, dirinya dapat melayani suaminya dalam berhubungan badan dengan durasi waktu yang lebih Panjang.

Menurut Dariyo (2004), terdapat beberapa aspek perkembangan yang ditemukan dalam fase dewasa madya. Salah satunya adalah motivasi. Individu yang memiliki motivasi internal akan berusaha lebih keras tanpa dipengaruhi oleh faktor lingkungan (motivasi eksternal) untuk dapat meraih keberhasilan dalam suatu aktivitas.

“Sejak saya merasa badan saya gendut banget. Waktu itu saya tu kalau bangun tidur berasa badannya capek-capek, kurang fit terus di ini di bawah kaki tu kaya ada yang nusuk-nusuk gitu mbak. Njuk aku merasa oh aku tu karena aku tu dah berumur, aku harus jaga kesehatan dan ada Riwayat kedua orang tuaku itu ada hipertensi sama jantung, jadi berjaga-jaga.”
(AT, Mei 2024)

“Pertimbangannya ya karena udah, udah lama pengen, udah lama pengen terus juga lebih aware sama kesehatan diri sendiri itu tadi.” (I, Mei 2024)

Motivasi internal yang dimiliki oleh partisipan mempengaruhi keberhasilan yang diperoleh dari aktivitas berolahraga partisipan. Pada saat memulai olahraga, AT memiliki berat badan 74 kg, dan setelah rutin AT berhasil menurunkan berat badannya menjadi 51 kg. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi dari dalam diri AT bahwa karena merasa dirinya terlalu gemuk, AT merasa lebih mudah lelah, kurang fit, dan sakit di bagian bawah tubuhnya. Begitupun I, I memulai aktivitas olahraganya karena merasa bahwa dirinya harus mulai peduli dengan kesehatan dirinya sendiri.

Menurut Kiram (2017) globalisasi memberikan pengaruh pada perkembangan olahraga yang terlihat dalam beberapa indikator salah satunya adalah olahraga cenderung menjadi mahal baik untuk membeli peralatan yang diperlukan maupun membayar sewa fasilitas yang dibutuhkan, serta akibat dari komersialisasi dalam bidang olahraga.g

Pernyataan mengenai hal ini adalah sebagai berikut :

“Kalau untuk kostum olahraga lebih minim sih ya, tapi kalau untuk di fitness kan saya ikut yang member, itu per bulan seratus ribu” (AT, Mei 2024)

“Kalau rutin dulu itu, ikut member. Member itu satu bulan seratus ribu, terus untuk perlengkapan jelas kita butuh outfit ya buat nunjang kita lebih semangat. Outifitnya itu paling gag tu punya sekitar 3 sampai 4 stel lah buat gym itu, paling untuk atasan itu sekitar seratus dua ratus ya? Terus untuk e bawahan biasanya pakai legging kaya gitu ya sekitar sama sekitar sertaus dua ratus. Terus sarung tangan itu seratus lima puluh ribu, Cuma punya satu kalau sarung tangan. Terus Sepatu. Sepatu karena sebelumnya juga punya koleksi Sepatu. Terus untuk gym lagi paling baru beli 2 pasang, 2 pasang itu standar lah nyari diskon-diskonan itu limaratusribuan.” (I, Mei 2024)

“Whey protein jadi kalau whey protein itu kita belinya sekalian banyak karena lebih murah, satu karung itu sepuluh kilo isinya, itu gainer. Gainernya itu belinya yang seribu lima ratus kalori, itu sekitar satu setengah juta bisa dipakai kalau sepuluh kilo dipakai sendiri itu sekitar 3 bulan.” (I, Mei 2024)

“Yo paling untuk kostum paling kurang lebih mung seratus lima puluh, terus untuk beli sepatunya ya sekitar yang murah aja juga seratusan gag nyampai duaratus, terus untuk kegiatan tarif senamnya itu kalau saya berangkat satu minggu dua kali ya berarti Zumbanya lima belas, aerobiknya sepuluh ribu tapi kemarin naik dua belas ribu to?” (M, April 2024)

Ketiga partisipan mengeluarkan biaya untuk mendukung kegiatannya berolahraga. Biaya yang dikeluarkan antara lain untuk membeli pakaian olahraga, sepatu, beberapa alat yang digunakan untuk berolahraga di rumah. Selain mengeluarkan biaya untuk perlengkapan olahraga, I juga mengeluarkan biaya untuk membeli tambahan nutrisi untuk mendukung keberhasilan program penggemukan badan yang I lakukan.

Selain biaya yang disebutkan di atas, partisipan penelitian juga mengeluarkan biaya untuk kegiatan yang dilakukan bersama teman olahraganya seperti aktivitas makan bersama, piknik, dan biaya sosial. Hal ini seperti yang pernyataan yang diutarakan oleh ketiga partisipan penelitian.

“Insha Allah iya. Asal saya tahu, saya denger; pasti insha Allah saya berangkat.” (AT, Mei 2024)

“Aku pilih-pilih yang dekat, yang akrab juga.” (AT, Mei 2024)

“Ya wajar sih, Dimana-mana gag Cuma di tempat gym ya? Itu kita mau pindah tempat, pindah kerjaan, ataupun pindah circle itu kan mesti kita nambah pirukunan, nambah ya jelas nambah kondangannya, nambah biaya sosialnya meningkat yang jelas.” (I, Mei 2024)

“Tergantung urgensinya, jadi kalau di sosial kita kan ada kategori yang ini akrab banget atau gag, tetep ada kan kaya gitu. Ha kalau itu akrab banget, dekat, dari jarak radius rumah tu dekat gitu, itu tetep masuk urgensi kita. Jadi itu tetep diprioritaskan, tapi selain itu tetap kita olahraga kayanya, gitu.” (I, Mei 2024)

“Pirukunan, nek saya teko ngikut saja. Apa misalkan kalau ada undangan yang dikhususkan di satu klub gitu ya usahakan saya tetep bisa ikut, kecuali jam kerja pagi, itu yang sana nerimanya Cuma jam itu-ituh saja gag ikut. Tapi nek bisa bareng-bareng saya usahakan untuk selalu ikut.” (M, April 2024)

“Gag, saya nek orangnya terlalu dekat banget ya tetep saya usahakan saya tetep datang, walaupun saya sama suami, kalau nek pas sing hanya ngguyub-ngguyub gag begitu kenal, teko sing penting ikut gitu ya nek pas gag bisa teko gag bisa, gag nitip juga.” (M, Mei 2024)

“Nek sing saya mewajibkan itu pasti yang saya pernah ketumpangan, terus sama yang dekat, kalau untuk teman yang mungkin gag semua, gag semua harus dihadiri.” (M, Mei 2024)

Walaupun aktivitas olahraga ini membutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk membeli perlengkapan berolahraga, kostum dan biaya sosial, namun menurut kegita partisipan hal ini tidak menjadi beban dan suami masing-masing partisipan juga mendukung dan tidak keberatan akan hal ini. Sebagai mana pernyataan informan penelitian di bawah ini :

“Maksud saya gini mbak, kalau saya tu yang penting kalau saya tu istri saya itu enak nyaman di situ, lagian kan nyuwun sewu kalau istri saya juga sendiri kan, lha jadi kan jadi saya tidak akan mengotak atik itu larinya kemana larinya kemana itu gag.” (AG, Mei 2024)

“Tau karna waktu beli juga minta ijin terus saya mengijinkan.... Alasannya sih ya gapapa selama masih uang untuk beli.” (AM, Mei 2024)

“Karena saya tidak pernah memberi uang atau apapun sebagai biaya pembayaran instruktur, pembelian kaos, tapi alhamdulillah karena istri saya bisa cari sampingan sendiri, jadi untuk saya untuk pengeluaran istri saya belum pernah mengganggu pengeluaran yang ada di rumah tangga.” (W, Mei 2024)

Selain biaya, seringkali satu aktivitas akan berbenturan dengan aktivitas lain. Termasuk berolahraga. Sebagai seorang ibu rumah tangga yang mempunyai kesibukan mengurus rumah, tak jarang membuat aktivitas di luar rumah

berbenturan dengan aktivitas olahraga. Sebagaimana pernyataan partisipan di bawah ini :

“Oh itu otomatis iya. Soalnya kan sore waktunya ngaji, waktunya suami pulang, belum tak buatin minum tapi mereka juga gapapa, mereka bisa memahami.” (AT, Mei 2024)

“Pekerjaan rumah tetep terselesaikan, ra ketung itu tertunda nanti . selesai ning nanti.” (M, April 2024)

Pekerjaan rumah menjadi tertunda karena harus mengikuti kegiatan olahraga terlebih dahulu. Namun itu tidak menjadi konflik dalam rumah tangga karena suami partisipan juga turut membantu mengerjakan pekerjaan rumah tersebut. Pernyataan informan penelitian untuk hal ini sebagai berikut :

“Kalau saya itu di keluarga itu saling melengkapi sih mbak, jadi kalau seandainya ini nyuwun sewu ya ini cucian kok gag di cuci mungkin istri saya lagi capek, tak cuciin, jadi gag harus nuntut itu kok kaya gitu, itu gag.” (AG, Mei 2024)

“Sejauh ini gag sih, karena prioritasnya tetep rumah dulu kalau, karena saya orangnya gag suka ninggal rumah dalam keadaan berantakan jadi tetep rumah itu tak tinggalin dalam keadaan bersih dulu baru kita ngurus yang lain, intinya kaya gitu.” (I, Mei 2024)

“Alhamdulillah untuk rumah tangga kita, itu ketika istri saya berolahraga saya handle pekerjaan rumah. Bukan berarti saya itu membanggakan diri, tetapi karena hanya mengimbangi hanya mengimbangi membiarkan istri untuk berolahraga, karena olahraga untuk kebutuhan istri dan mungkin mungkin untuk menjaga keharmonisan rumah tangga juga.” (W, Mei 2024)

Upaya yang dilakukan untuk mempertahankan motivasi berolahraga pada ketiga partisipan adalah dengan tetap menyempatkan waktu dalam satu hari untuk melakukan kegiatan berolahraga. hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan di bawah ini :

“Eehm. Pokoknya yang penting saya harus nyempetin waktu meskipun sebentar harus ada waktu yang disisakan untuk olahraga .” (AT, Mei 2024)

“Kalau istri saya sering ya, kadang pagi pun dia nyetel apa itu TV, senam gitu, nanti sorenya kalau ada waktu juga biasanya dia itu juga fitness kaya gitu. Kalau dulu gini mbak biasanya dulu kan, sekarang-sekarang ini biasa lari-lari gitu ya, kalau dulu kan biasanya kita itu main sepedaan berdua, keliling keliling gitu kan? Soalnya sepedanya saya itu rem nya rada ngadat, jadinya gag pakai sepeda, nanti kalau udah sepedanya saya betulin mungkin saya main sepeda lagi.” (AG, Mei 2024)

”Bagi waktunya, ya tetep prioritas ya tanggung jawab kita, karena udah kontrak kerja tetep itu satu, eh satu prioritas pasangan karena kontraknya dah di akad sama pasangan, habis itu kontrak yang kedua itu sama kerjaan, terus yang lain-lain sosial itu ya itu tadi tergantung urgensinya.” (I, Mei 2024)

“Ya tetep ada batasannya. Waktunya kerja ya kerja, waktunya mengurus rumah ya tetep ada, untuk olahraga ya itu ra ketung satu minggu sekali atau dua kali saya sempatkan. Untuk sosialisasi, sosial ke masyarakat tetep saya ikut. Usahakan.” (M, April 2024)

Dukungan untuk melakukan olahraga juga datang dari orang-orang terdekat partisipan, baik dari suami maupun dari teman-teman partisipan. Seperti yang tertera dalam pernyataan berikut ini :

“Iya. Suami juga mendukung banget. Kalau misalnya saya banyak tidur-tiduran kurang olahraga palah dia sok ngasih support sana olahraga to bu, gitu. Dia mungkin gag suka nek saya males-malesan soalnya moodnya njuk mesti jadi jelek.” (AT, Mei 2024)

“Yo pas itu dukungan saya ya istilahnya gag saya tekan untuk berolahraga, berolahraga ya, pokoknya yang yang diminati yang dimauni apa ya silahkan.” (AG, Mei 2024)

“Bebas. Kalau suami bebasin. Lebih kaya apa banyakin di rumah aja olahraganya kaya gitu.” (I, Mei 2024)

“Kalau yang gag tahu si temen-temen yang gag tahu lebih kaya oh kenapa nih kok ngambil itu , nanti kalau tambah kurus gimana, nanti kalau kecapekan gimana, jadi kalau mereka yang gag tahu sih lebih kaya ke dikiranya itu karena mereka mungkin kurang edukasi ya mengenai olahraga angkat beban itu, kalau teman-teman yang tahu itu mereka support.” (I, Mei 2024)

“Kalau mendukung tidak, karena dari awal saya memang tidak mendukung Cuma mengizinkan.” (AM, Mei 2024)

“Ya nek teman si kadang sok kadang gag begitu nganu, gag begitu memperhatikan banget, paling ya aroh-aroh kenapa gag pernah lihat senam, apalagi kadang itu instrukturnya WA setiap hari. Ayo senam, ayo senam. Tapi kalau untuk keluarga ya paling suami Cuma nanya gag senam lagi gitu thok?.” (M, April 2024)

“Saya selalu mendukung, selalu mendukung asal itu kegiatan yang baik, saya selalu mendukung.” (W, Mei 2024)

Pada ketiga partisipan mendapatkan dukungan dari orang-orang tetradekat untuk melakukan olahraga.

C. Implikasi

Hal lain yang ditemukan dalam penelitian tentang Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa ini yang kemudian menjadi permasalahan adalah terdapat salah satu partisipan yang kemudian dilarang oleh suaminya untuk melakukan aktivitas olahraga di tempat gym karena memiliki hubungan dengan salah satu member gym yang tidak menjadi subjek penelitian. Partisipan menuturkan ketika pergi berolahraga dan bertemu dengan patner berolahraga tersebut, partisipan

menjadi lebih bersemangat untuk berolahraga. Karena partisipan mendapatkan dukungan dan perhatian dari teman laki-lakinya tersebut. Partisipan mengaku seseorang tersebut dapat memberikan pemenuhan pada egonya. Menurut Aldefter (1989) terdapat tiga aspek kebutuhan yang melandasi motivasi seseorang dalam melakukan suatu tindakan tertentu. Dalam kasus ini, terdapat aspek kebutuhan berhubungan (*relatedness*) yang melandasi motivasi salah satu partisipan dalam melakukan olahraga. Hal ini tidak menjadi fokus penelitian, sehingga menjadi implikasi dalam penelitian. Kebutuhan berhubungan merupakan kebutuhan yang sebagian besar memiliki kaitan dengan rasa cinta, kasih sayang, harga diri dan pengakuan dari orang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasab, maka peneliti dapat menarik Kesimpulan sebagai berikut :

Motivasi berolahraga pada wanita dewasa terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Selain motivasi dari dalam diri yang ingin lebih peduli dengan kesehatan tubuh, fisik yang mulai mengalami penurunan, ingin mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional, terdapat mula motivasi dari luar yang mempengaruhi motivasi berolahraga ini. Partisipan penelitian pernah mengalami perundungan karena terlalu gemuk dan terlalu kurus yang sempat membuat tidak percaya diri. Hingga akhirnya partisipan memutuskan untuk melakukan olahraga. Terdapat aspek kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh partisipan penelitian dengan melakukan olahraga ini. Aspek tersebut meliputi kebutuhan eksistensi yang berupa kesehatan dan kebutuhan seks, dan kebutuhan berhubungan yang berupa pengakuan dari orang lain, perhatian, kasih sayang.

Beberapa aspek yang mempengaruhi motivasi seseorang melakukan olahraga antara lain aspek ketertarikan, sosial, kesehatan, tantangan dan *appearance*. Partisipan melakukan olahraga karena dengan berolahraga partisipan menjadi lebih bahagia. Selain itu ada keinginan partisipan untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal dengan menaikkan atau menurunkan berat badan partisipan. Partisipan juga dapat bertemu dengan teman-teman atau orang baru saat

berolahraga, sehingga lingkungan pertemanannya menjadi lebih luas. Terdapat pula aspek kesehatan yang mempengaruhi motivasi partisipan melakukan kegiatan berolahraga. Partisipan ingin mendapatkan tubuh yang lebih sehat, lebih berenergi, tidak mudah lelah dan tidak mudah sakit. Rutinitas berolahraga juga memberikan motivasi untuk menghadapi tantangan dalam mengikuti perkembangan atau peningkatan kualitas olahraga yang diikuti oleh partisipan.

Cara pandang terhadap dirinya juga menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan olahraga. Ketiga partisipan melihat bahwa bentuk tubuhnya yang belum ideal menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi partisipan untuk rutin berolahraga. Partisipan memiliki harapan dapat mendapatkan tubuh yang lebih ideal dengan berolahraga. Selain itu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan olahraga adalah kebutuhan yang meliputi kebutuhan untuk mendapatkan tubuh yang sehat, kebutuhan untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain dan kebutuhan untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Serta berolahraga tersebut menimbulkan rasa puas setelah berhasil melakukan tingkatan olahraga yang lebih tinggi.

Sifat dan jenis kegiatan juga mempengaruhi motivasi berolahraga partisipan. Ada partisipan yang mengaku lebih senang melakukan olahraga sendiri atau tidak bersama banyak orang, dan partisipan yang lain lebih termotivasi bila melakukannya dalam kelompok dengan banyak orang. Kelompok yang diikuti pun memberikan pengaruh pada motivasi berolahraga partisipan. Partisipan mendapatkan kelompok yang berisi teman-teman yang memberikan dukungan

untuk konsisten melakukan olahraga walaupun mungkin belum sepenuhnya berhasil mendapatkan tubuh ideal yang ditargetkan.

Setelah rutin melakukan olahraga ketiga partisipan penelitian mendapatkan tubuh yang tidak mudah lelah, lebih berenergi, dan beberapa keluhan yang dirasakan oleh tubuhnya berkurang. Hal ini berimbas pada aktivitas lain seperti menjadi lebih berenergi saat melakukan hubungan seksual dengan suami dan lebih maksimal dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Partisipan juga mendapatkan kebahagiaan setelah rutin melakukan olahraga, bahkan olahraga menjadi sarana melepaskan stress karena kesibukan bekerja. Dengan keberhasilan mendapatkan target yang diinginkan saat berolahraga, partisipan menjadi lebih percaya diri dari sebelumnya.

Aktivitas olahraga juga membutuhkan biaya untuk mendukung kegiatan tersebut. Biaya tersebut terdiri dari biaya untuk membeli pakaian olahraga, sepatu olahraga, perlengkapan pendukung olahraga seperti barbel, alat bantu *sit up*, alat bantu *push up*, matras, nutrisi seperti *gainer* dan *whey protein*, serta biaya sosial yang dikeluarkan karena bertambahnya relasi. Selain itu aktivitas olahraga juga sempat menimbulkan konflik tugas rumah. Namun tidak menjadi konflik yang berkelanjutan karena terdapat dukungan dari keluarga dengan membantu mengerjakan pekerjaan rumah tersebut.

Setelah rutin melakukan olahraga dalam waktu yang lama, partisipan menyadari bahwa saat ini masih konsisten melakukan olahraga karena merasa memang harus peduli dengan kesehatan tubuhnya. Manfaat lain yang diperoleh dari

olahraga seperti pertemanan yang lebih luas, bentuk tubuh yang ideal, turun atau naik berat badan adalah bonus. Sehingga partisipan tetap berusaha meluangkan waktunya dalam satu minggu untuk melakukan aktivitas berolahraga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang dijabarkan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Partisipan

Saran bagi partisipan adalah untuk mempertahankan motivasinya berolahraga. Selain berorientasi pada kesehatan, juga berorientasi pada kebahagiaan.

2. Bagi Penelitian lain

Karena penelitian ini menghasilkan implikasi data, dalam penelitian selanjutnya dengan pembahasan serupa, peneliti dapat memperdalam kembali mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada wanita dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Berolahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo, Vol 7, No 3*, 502-508.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ball, J. W., R. Bice, M., & Parry, T. (2014). Adults' Motivation for Physical Activity : Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation. *Recreational Sports Journal, 38*, 130-142.
- Bangun, Wilson. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Erlangga
- Bell, S., & Lee, C. (2005). Emerging Adulthood and Patterns of Physical Activity Among Young Australian Women. *International Journal of Behaviour Medicine, Vol. 12, No. 4*, 227-235.
- Belyaev, V., Stradze, A., Malygina, I., & Ustinov, S. (2019). Impact of the Motor Activity of Men and Women in the Second Period of Adulthood on Physical Fitness and Functional Indicators. *Pren. Med. Argent, Vol. 105, No. 4*, 166-150.
- Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. *Medikora, Vol. VI, No 2*, 1-8.
- Bungin, Burhan. (2013). *Metode Penelitian Sosial Ekonomi: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif untuk Studi Sosiologi, Kebijakan Publik, Komunikasi, Manajemen, dan Pemasaran Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana Denada Media Group.
- Boscaglia, N., Skouteris, H., Wertheim, E. H. (2003). *Changes in Body Image Satisfaction During Pregnancy: A Comparison Of High Exercising And Low*

Exercising Women. Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology. 43. 41-45.

Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Milgrom, J. (2009). *The relationship between depression and body dissatisfaction across pregnancy and the postpartum: A prospective study. Journal of Health Psychology,* 14(1), 27-35.

Ciptoningrum, P. (2009). *Hubungan Peran Ganda dengan Pengembangan Karir Wanita.* Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Damai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). *Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19.* Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 10, No. 4, 7-12.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) 2012. *Kesehatan Olahraga.* Jakarta: FK UI

Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja.* Bogor: Ghalia Indonesia

Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Djohan, G. A., Dewi, S. M. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Intensitas Latihan Fisik dengan Prevalensi Rhinitis pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara Berusia 18-24 tahun.* Tarumanegara Medical Journal, 3(1), 78-84

Douglas, Hortmann., Christina, Kwauk. (2011). *Sport and development: an overview, critique, and reconstruction.* Journal of Sport and Social Issues, 35(3), 284-305

Drs. Apri Agus, M. (2010). *Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh.* Padang: Universitas Negeri Padang.

Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung
- H, S. D., & Tenenbaum, G. (2018). *The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping Stress*. *Studies in Sport Humanities*, 11.
- Harwalis, & Saprina, E. (2020). *Makalah Motivasi (Teori, Konnawa, dan Aplikasi)*. Aceh: Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe.
- Hurlock, E. B. (2009). *Life Span Deevlopment Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Ismail, A.W. (2013). *Motivasi Berolahraga bagi Santri Pondok Pesantren Al Asror (Skripsi)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.
- Iswati, I. (2018). *Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas pada Masa Dewasa Al-Tajdid*. *Journal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(01), 58-71.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Jamal, M. (2018). *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jane, E. Ruseski, Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breur. (2014). *Sport Participation and Subjective Wellbeing : Instrumental variable results from German survey data*. *Journal of Psychology Activity and Health*. Human Kinetics, Inc, pp 396-403
- Jane, E. Ruseski, Brad, R. Humphreys., McLeod, L. (2014). *Physical activity and healt outcomes evidence from Canada*. *Health Economics*, 23(1), 33-54.
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2019). *Basic Phycological Needs, Exercise Intention and Sport Commitment as Predictors of Recreational Sport Participants Exercise Adherence*. Routledge Taylor & Francis Group, 1-16.

- Khasanah, Rismatul., Navilatun, A., Wahyudi, Arman. (2017). *Periodisasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan fisik, psikis, social, keagamaan dalam periode kehidupannya)*. Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Kayyis Fithri Ajhuri, M. (2019). *Psikologi Perkembangan Pekendatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Kotler, Keller. (2009). *Manajemen Pemasaran*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kiram, Yanuar. (2017). *Industrialisasi & Komersialisasi dalam Olahraga*. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang
- Klimczuk, A. (2016). *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*. Thousand Oaks: Warsaw Schooli of Economics.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga; Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga. *Seminar Nasional* , 1-6.
- Lestari, R., Koentjoro. (2002). *Pelatihan Berfikir Optimis untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di panti dan luar panti*. *Journal Indigenous*. Vol.6, No. 2, 134-136. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS
- Luc G, Pelletier, Fortier, Michelle, dkk. (1995). *The Sport Motivation Scale (SMS-28)* *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53 (hal.26)
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motive for Adult Participation in Physical Activity : Type of Activity, Age, and Gender. *BMC Public Health*, 15:66, 1-12.

- Moleong, Lexy Jane M. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy Jane M. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nasution, S. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Library Fis. Uny
- Nawawi, H. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nopembri, S. (2010). *Wanita, Olahraga, dan Media dari Partisipasi Sampai Eksploitasi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugraha, Ugi. (2012). *Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi*. *Ekodinamika Pernoaha* (3), 32.
- Nugroho, Taufan. (2011). *Asuhan Keperawatan meternitas, anak bedah, penyakit dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nugroho, W. (2022). *Motivasi dan Aktifitas Olahraga Pada Masa New Normal Pandemi Covid-19*. *JOPRES*, 18 (1), 44-51.
- Padli. (2016). *Motivasi Sosial Di Olahraga Pemuda*. 1, 75–82.
- Papalia, D. E., Old, S. W., dan Feldman, R.D. (2018). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pieter, Herri Z. (2017). *Dasar-dasar komunikasi bagi Perawat*. Jakarta: Kencana.

- Poerwandari, E. Kristi. (2007). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Prof. Dr. Saifuddin Azwar, M. (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI).
- Purwanto, Ngalm. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Ramada Rosda
- Reksohadiprojo, Sukanto. (2000). *Teori Struktur dan Perilaku Edisi 2*. Yogyakarta: BPFE
- Reksohadiprojo, Sukanto. (2000). *Organisasi Perusahaan Teori Struktur dan Perilaku*. Yogyakarta: BPFE
- Ryan, R. M., Deci, E.L. (2017). *Self Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness*. New York: The Guilford Press
- Rukmana, L. E. (2017). *Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating*. *Jurnal Psikologi*, Vol 10, No. 2, 1-8.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I (B. Widiasinta, Penerj.)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sardiman, A. M. (2017). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Sculitz, Duane P. (2014). *Theory of Personality*. Florida: Wadsworth Thomson Learning
- Sepriadi, A. A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.

- Sharkey, Bj. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan Ed. 2*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Snyder, Carr A. (2004). *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge
- Steven, L., Mc Shane, Marry Ann Von Glinow. *Organization Behaviour 4th Edition*. New York: MacGraw-Hill
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta
- Suhardi. (2013). *The Science of Motivation Kitab Motivasi*. Jakarta: PT. Elex Media Kompetindo
- Suleyman, Yildiz. (2012). *Instrument for measuring service quality in sport and physical activity service*. Coll Antropol, 36(2), 689-696
- Susilowati, Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Sutrisno, Edy. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarma, Al Muchtar. (2015). *Dasar Penelitian Kualitatif*. Bandung: Gelar Pustaka Mandiri.
- Syah, Muhibbin. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Tangkudung, James., Mylsidayu, Apta. (2017). *MENTAL TRAINING Aspek-aspek dalam Psikologi Olahraga*. Kota Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendekia
- Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Winardi. (2004). *Manajemen Perilaku Organisasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Yudo, Harvianto. (2020). *Kebugaran Jasmani*. Bantul: K-Media
- Yuniarti, Vinna S. (2016). *Perilaku Konsumen Teori dan Praktik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yusuf, A. Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

SURAT KETERANGAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, memberikan keterangan kepada mahasiswa bahwa:

Nama : Wiji Kusri
NIM : 200810519
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Telah melakukan *professional judgement* untuk pertanyaan penelitian yang berjudul "Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa".

Demikian surat ini dapat digunakan dengan semestinya, Terima kasih.

Yogyakarta, 27 April 2024

Kondang Budiyan, M.A., Psikolog

PANDUAN OBSERVASI

PENELITIAN “MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA”

1. Durasi kegiatan olahraga
2. Durasi istirahat
3. Aktivitas interaksi dengan anggota klub olahraga
4. Kegiatan berswafoto
5. Aktivitas bermain HP di sela kegiatan olahraga

Guideline – Panduan Wawancara Individual

A. Opening

1. Salam
2. Perkenalan
3. Percakapan Umum
4. Orientasi
 - a. Tujuan Wawancara
 - b. Kerahasiaan
 - c. Lama & sifat wawancara
5. Form Informed Consent

B. Body

1. Data Diri
 - a. Identitas diri
 - 1) Apakah kesibukan anda saat ini?
 - 2) Apakah anda sudah menikah? (Kalah sudah) apakah anda seorang ibu bekerja atau ibu rumah tangga sepenuhnya? (Kalau belum) selain kesibukan di atas apa kesibukan anda saat ini?
 - 3) Sejak kapan anda memutuskan untuk rutin melakukan kegiatan olahraga?
 - 4) Apa alasan anda pada saat memutuskan untuk memulai kegiatan olahraga tersebut?
 - b. Jenis olahraga yang dipilih
 - 1) Jenis olahraga apa yang anda senangi dan anda sering lakukan?
 - 2) (jika memilih jenis olahraga lebih dari satu) dari sekian jenis olahraga yang anda sebutkan, jenis olahraga mana yang menjadi kesenangan anda dan lebih sering anda lakukan?
 - c. Olahraga sendiri/klub

- 1) Bagaimana anda melakukan aktivitas anda berolahraga?
Secara mandiri di rumah atau bergabung dengan kelompok olahraga?
- 2) (jika di luar rumah) Dimana anda biasanya mengikuti kegiatan olahraga tersebut?
- 3) (Jika mandiri di rumah) kapan anda melakukan kegiatan olahraga apa) dan alat apa saja yang anda miliki untuk mendukung kegiatan anda berolahraga?
- 4) (jika mandiri di rumah) Saat ini banyak sekali akun-akun media sosial yang membagikan tips atau cara berolahraga di rumah. Channel apa saja yang anda ikuti ketika anda melakukan kegiatan olahraga di rumah?

2. Gambaran motivasi berolahraga

a. Intensitas berolahraga

- 1) Dalam satu minggu berapa kali biasanya anda melakukan kegiatan olahraga tersebut?
- 2) Kemudian berapa durasi waktu atau lamanya anda melakukan kegiatan olahraga tersebut?

3. Faktor Yang mempengaruhi Motivasi

a. Internal

1) Kesehatan

- a) Apakah anda atau keluarga memiliki Riwayat penyakit tertentu yang menyebabkan anda memutuskan untuk memulai melakukan aktivitas olahraga?
- b) Selain berolahraga apakah anda juga mengimbangi dengan diet atau pola makan serta istirahat yang cukup?

2) Interest/enjoyment

- a) Atau adakah faktor ketertarikan atau pertimbangan menurut anda bahwa dengan olahraga anda akan merasakan sebuah kebahagiaan?

3) Appearance

- a) Apakah sebelumnya anda pernah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan sehingga akhirnya anda memutuskan untuk rutin melakukan olahraga?
- b) Ataukah anda pernah memiliki Riwayat perundungan secara fisik karena anda terlalu kurus atau terlalu gemuk, seperti orang mengatakan “eh kok kuru banget to atau eh kok lemu banget to?” sehingga anda memutuskan untuk rutin berolahraga? Atau mungkin perundungan fisik lainnya?

4) Social

- a) Pada fase dewasa, biasanya seseorang khususnya Wanita akan mulai kehilangan circle pertemanan entah karena kesibukan bekerja, sudah menikah kemudian mengurus rumah tangga, sehingga akan menyebabkan sebuah krisis transisi (atau masa krisis penyesuaian). Apakah hal ini juga menjadi salah satu alasan anda rutin melakukan kegiatan olahraga?

b. Eksternal

1) Social

- a) Atau mungkin anda melakukan olahraga karena ajakan atau mengikuti tren saat ini?
- b) Lalu bagaimana pengaruh teman-teman atau lingkungan tempat tinggal anda terhadap motivasi anda melakukan kegiatan olahraga?

2) Challenge

- a) Atau mungkin anda merasa tertantang dengan banyaknya tren olahraga saat ini? Merasa bahwa diri anda mampu atau bisa menjadi bagian dari tren olahraga saat ini?

4. Manfaat rutin melakukan olahraga

a. Kesehatan

- 1) Dari segi kesehatan, manfaat apa saja yang anda peroleh setelah rutin melakukan kegiatan olahraga?
- 2) Bagaimana dengan perubahan bentuk tubuh anda, apakah anda merasakan ada yang berubah dari tubuh anda setelah rutin melakukan olahraga?
- 3) (jika ada) apakah anda merasa lebih percaya diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuh anda setelah rutin berolahraga?
- 4) Adakah manfaat lain yang anda rasakan, seperti menjadi lebih energik, lebih bertenaga, tidak mudah lelah, tidak mudah mengantuk dan manfaat lainnya?

b. Kebahagiaan

- 1) Kebetulan saya juga rutin melakukan olahraga, 3-4 kali seminggu, dan seringkali saya merasa lebih bahagia setelah rutin melakukan olahraga? Bagaimana dengan perasaan anda setelah rutin melakukan olahraga?
- 2) Kebahagiaan seperti apa yang anda rasakan?

c. Hubungan sosial

- 1) (Bila bergabung pada kelompok olahraga) bagaimana hubungan pertemanan yang anda dapatkan dari kegiatan olahraga ini?
- 2) Apakah anda mendapatkan manfaat lain dari pertemanan yang menjadi semakin luas dari sebelumnya?

5. Dampak negative aktivitas olahraga

a. Konflik tugas di rumah

- 1) Apakah ada tugas rumah atau kewajiban bekerja yang terganggu karena aktivitas olahraga yang anda jalani?
- 2) Apakah anda pernah sampai mengorbankan atau mengabaikan pekerjaan rumah atau sesuatu yang penting lainnya untuk melakukan olahraga di luar rumah bersama dengan kelompok olahraga anda?

- 3) Apakah pernah berselisih paham dengan suami atau anggota keluarga yang lain karena anda lebih mementingkan mengikuti olahraga daripada mengerjakan pekerjaan rumah?
- b. Biaya dan relasi sosial
- 1) Berapa biaya yang anda keluarkan dalam satu bulan untuk mengikuti kelas olahraga atau membeli perlengkapan olahraga seperti seragam, Sepatu atau alat lainnya yang mendukung kegiatan berolahraga anda?
 - 2) Bagaimana dengan kegiatan pertemanan dalam kelompok yang mengharuskan anda sebagai anggota melakukan kegiatan bersama seperti makan bersama, piknik, atau menggunakan pakaian yang sama?
 - 3) Apakah anda merasa terbebani dengan kebiasaan kelompok yang seperti ini?
 - 4) Semakin banyak relasi, biasanya akan semakin banyak pula “rukun sanak” yang kita lakukan, bagaimana anda menyikapi hal ini?
6. Upaya mempertahankan motivasi olahraga
- a. Membagi waktu
- 1) Bagaimana anda mengatasi rasa malas dan bosan berolahraga karena sudah kelelahan bekerja atau mengurus rumah?
 - 2) Apakah anda tetap rutin melakukan olahraga ditengah banyaknya hajatan atau tradisi adat yang tentu saja menyita waktu dan mengharuskan anda lebih banyak makan?
 - 3) Adakah satu alasan khusus yang membuat anda tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga setiap minggunya?
 - 4) Bagaimana anda membagi waktu anda antara bekerja, mengurus rumah, bersosialisasi dan berolahraga?

b. Dukungan orang terdekat

- 1) Bagaimana dukungan orang terdekat anda (seperti orang tua, suami, saudara, teman atau kelompok olahraga) ketika anda mulai malas atau lama tidak melakukan olahraga?

C. Closing

1. Ucapan terima kasih
2. Kesimpulan

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusrini

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anik Triyani

Usia : 41 tahun

Pekerjaan : Perangkat Desa

Alamat : Grabag, Magelang

Bersedia menjadi *partisipan penelitian* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 02 Mei 2024

Partisipan


Anik Triyani

Peneliti


Wiji Kusrini

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusriani

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Mulia Sari

Usia : 33 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Grabag, Magelang


Bersedia menjadi *partisipan penelitian* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 05 Mei 2024

Partisipan


Intan Mulia Sari

Peneliti


Wiji Kusriani

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusrini

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahsunah

Usia : 41 tahun

Pekerjaan : Guru

Alamat : Grabag, Magelang

Bersedia menjadi *partisipan penelitian* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 29 April 2024

Partisipan



Mahsunah

Peneliti



Wiji Kusrini

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusriani

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Wibowo

Usia : 47 tahun

Pekerjaan : Sopir

Alamat : Grabag, Magelang

Bersedia menjadi *Significant Other* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 20 Mei 2024

Partisipan



Agus Wibowo

Peneliti



Wiji Kusriani

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusriani

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asman Meipudin

Usia : 32 tahun

Pekerjaan : Guru

Alamat : Grabag, Magelang

Bersedia menjadi *Significant Other* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 16 Mei 2024

Partisipan



Asman Meipudin

Peneliti



Wiji Kusriani

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan

Berkaitan dengan kegiatan penelitian Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diikuti oleh mahasiswa berikut:

Nama : Wiji Kusrini

NIM : 200810519

Telepon : 0882 2019 9290

Untuk itu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyudi

Usia : 43 tahun

Pekerjaan : Perangkat Desa

Alamat : Grabag, Magelang

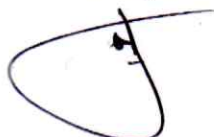
Bersedia menjadi *Significant Other* dalam penelitian dengan Judul “**Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa**” dan menaati kesepakatan berikut:

1. Saya bersedia secara **sukarela** dan **terbuka** dalam kegiatan pengambilan data melalui wawancara.
2. Segala data akan dijaga **kerahasiaannya** pada saat digunakan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.
3. Mahasiswa/praktikan **tidak menerbitkan hasil pemeriksaan psikologis** dalam bentuk apapun

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya telah menyetujui penjelasan di atas dan bersepakat untuk menjalankan dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.

Magelang, 16 Mei 2024

Partisipan



Wahyudi

Peneliti



Wiji Kusrini

Nama Subjek : AT
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pekerjaan : Perangkat Desa
 Durasi : Wawancara I (24 menit 05 detik)
 Tanggal Wawancara : 02 Mei 2024 (16.20)
 Tempat : Rumah AT

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Assalamu'alaikum wr wb Perkenalkan nama saya Wiji Kusri, mahasiswa Psikologi dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Terima kasih untuk waktu yang sudah diluangkan pada sore hari ini. Maksud dan tujuan wawancara ini adalah memenuhi data untuk skripsi saya yang berjudul Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa. Wawancara ini bersifat rahasia dan terbuka jadi jenengan boleh menjawab apa saja untuk mengutarakan pikiran anda mengenai pertanyaan yang saya sampaikan dan hanya akan menjadi konsumsi saya pribadi dan universitas. Lamanya wawancara tergantung dari prosesnya wawancara hari ini. Seperti yang sudah tertera di Informed Consent, yang sudah ditandatangani data dari hasil wawancara ini tidak akan publikasikan kecuali untuk jurnal skripsi saya. OK Kesibukan anda saat ini?	O.1	
2.	<i>Saya di kantor kelurahan sama di pasar mbak</i>	D.1	AT bekerja sebagai perangkat desa dan memiliki pekerjaan sampingan berdagang di pasar
3.	Kemudian nyusun sewu apakah anda sudah menikah?		

4.	<i>Sudah</i>	D.2	AT juga merupakan seorang ibu rumah tangga
5.	Hoo. Berarti anda ini seorang ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga.		
6.	<i>Iya</i>		
7.	Selain kesibukan ke pasar dan di kantor tadi ada kesibukan lain?		
8.	<i>Apa ya? Ya paling ketemu temen-temen sama olahraga gitu</i>	D.1	Selain bekerja dan ke pasar AT juga mempunyai kesibukan berolahraga.
9.	Boleh tahu tidak sejak kapan anda memutuskan untuk rutin melakukan kegiatan olahraga?		
10.	<i>Sejak saya merasa badan saya gendut banget</i>	D.1	AT memutuskan untuk rutin melakukan olahraga semenjak merasa bahwa badannya sudah terlalu gemuk.
11.	Sama ya? Dulu saya juga gendut. Sudah berapa lama itu?		
12.	<i>Heem mungkin berapa ya? Lupa sih. Kalau tapi kalau gag salah 2017 ke sini</i>	D.1	AT melakukan olahraga sejak tahun 2017
13.	Berarti sudah hampir tujuh tahun ya?		
14.	<i>Iya.</i>		
15.	Pada saat itu selain merasa badannya sudah gendut ada alasan lain tidak jenengan memutuskan untuk memulai kegiatan berolahraga ini?		
16.	<i>Waktu itu saya tu kalau bangun tidur berasa badannya capek-capek, kurang fit terus di ini di bawah kaki tu kaya ada yang nusuk-nusuk gitu mbak. Njuk aku merasa oh aku tu karena aku tu dah berumur, aku harus jaga kesehatan dan ada Riwayat kedua orang tuaku itu ada hipertensi sama jantung, jadi berjaga-jaga</i>	D.1	Alasan lain At memulai berolahraga karena AT merasakan beberapa keluhan pada tubuhnya seperti merasa lelah ketika bangun tidur, kurang fit dan sakit pada bagian kaki. AT juga menganggap

			bahwa di usia nya saat ini AT sudah mulai harus peduli dengan kesehatannya mengingat ada Riwayat darah tinggi dan jantung dari kedua orang tuanya, sehingga AT merasa perlu berjaga-jaga dengan melakukan kegiatan olahraga.
17.	Kalau boleh saya tahu jenis olahraga apa yang disenangi dan sering dilakukan?		
18.	<i>Aerobic sama fitness sekarang saya suka</i>	D.2	Jenis olahraga yang dipilih AT adalah fitness dan aerobic
19.	Wah sama ya kaya saya? Dari tadi ya kan ada lebih dari satu kan olahraganya,lha itu yang paling disenangi dan lebih sering dilakukan itu yang?		
20	<i>Yang aerobic.</i>	D.2	AT lebih menyukai dan lebih sering mlakukan olahraga aerobic
21	Terus bagaimana anda melakukan kegiatan aktivitas olahraga tersebut? Mandiri atau bergabung dengan klub.		
22.	<i>Saya sering lebih seringnya tu mandiri karena apa ya itu satu saya sibuk kedua saya gag pengen kalau klub itu biasanya selesai olahraga tu makan-makan, terus kemana gitu gag begitu seneng.</i>	D.3	AT lebih banyak melakukan kegiatan olahraganya di rumah dengan pertimbangan kesibukan, dan kurang nyaman dengan aktivitas-aktivitas yang dilakukan setelah selesai berolahraga bila AT bergabung dengan klub olahraga.

23.	Kan olahraganya mandiri di rumah, terus biasanya kapan anda melakukan kegiatan olahraga ini dan alat apa aja yang dimiliki untuk mendukung kegiatan berolahraga saat ini?		
24.	<i>Eee paling seringnya pagi hari sebelum berangkat kerja, minimal 15 menit saya harus aerobic. Kalau alat olahraga yang ada hubungannya sama aerobic apa semua?</i>	D.3 G.1	AT melakukan olahraga di rumah setiap pagi sebelum berangkat kerja dengan durasi minimal 15 menit
25.	Ya semua yang dimiliki.		
26.	<i>Ee sepeda NTB mungkin ya, terus apa mbak?</i>	D.3	AT memiliki sepeda NTB
27.	Dumbel atau yang lain gitu?		
28.	<i>Heeh, terus sama itu mbak yang sepeda statis itu</i>	D.3	AT juga memiliki dumbel
29.	oh gitu		
30.	<i>Heem</i>		
31.	Kan saat ini banyak sekali akun-akun media sosial, YouTube, IG dan lain-lain yang membagikan tips atau cara berolahraga di rumah. Ada satu channel khusus yang diikuti ketika olahraga di rumah?		
32.	<i>Ada. Mas Bagus aku Sukanya</i>	D.3	AT mengikuti salah satu channel olahraga BodyFit by Bagus di YouTube.
33.	Kita banyak kesamaan ya?		
34.	<i>Iya.</i>		
35.	Kenapa memilih Mas Bagus itu?		
36.	<i>Karena menurutku tu gerakannya simple, terus orangnya tu bawaannya tu happy gitu lho mbak</i>	D.3	AT memilih mengikuti channel tadi dengan alasan gerakan yang dicontohkan oleh channel itu sederhana, instrukturnya pembawaannya gembira dan bahagia
37.	Iya, yang ikut-ikut semangat ya kayanya?		

38.	<i>Hoo, senam itu ya sok senyum-senyum sendiri mungkin kalau ada yang lain weh senyum-senyum sama siapa?</i>		
39.	Dalam satu minggu biasanya berapa kali jenengan itu melakukan kegiatan olahraga ini?		
40.	<i>Kalau dihitung berapa harinya, setiap hari. Tapi ya paling durasinya yang pendek, kalau untuk yang durasi yang Panjang paling 2 atau 3 hari sekali itu.</i>	G.1	AT melakukan olahraga setiap hari dengan durasi pendek. Sedangkan untuk durasi panjangnya bisa 2 atau 3 kali dalam seminggu.
41.	Kalau yang tadi fitness?		
42.	<i>Yang fitness yaitu dua atau tiga hari sekali, pokoknya seminggu 3 kali.</i>	G.1	AT melakukan fitness 2 atau 3 hari sekali. atau 3 kali seminggu.
43.	Lamanya satu kali fitness gitu?		
44.	<i>1 jam rata-rata</i>	G.1	Untuk kegiatan olahraga di luar rumah (fitness) AT melakukannya selama kurang lebih satu jam setiap kali datang.
45.	Oh ya, sudah main apa saja?		
46.	<i>Masih seputaran perut sama kaki karena merasanya yang ...</i>		
47.	PR nya di situ ya?		
48.	<i>Iya</i>		
49..	Kemudian, tadi jenengan menyebutkan ada Riwayat bapak itu yang terkena hipertensi, sehingga memutuskan untuk memulai olahraga. Lha ketakutan apa yang ada dipikiran anda, sehingga anda itu memutuskan oh iya aku harus olahraga?		
50.	<i>Saya tu pengen, pengen bisa bareng-bareng sama keluarga, sama anak-anak saya sampai saya tua nanti, sampai mereka udah mandiri, udah jadi orang sukses, dan pengennya itu bisa sama-sama dengan mereka dengan kondisi yang sehat karena bapak ibu saya tu saat</i>	F.1	AT merasa ketakutan dengan Riwayat penyakit yang dimiliki oleh kedua orang tuanya sehingga AT memutuskan untuk

	<i>saya sama adik saya itu udah punya anak mereka palah justru sakit-sakitan dan gag bisa menikmati masa tuanya.</i>		rutin berolahraga. Menurut AT, dengan berolahraga AT akan menjadi lebih sehat. AT ingin dapat kebersamaan suami dan anak-anaknya hingga dewasa dalam kondisi sehat.
51.	Karena Riwayat penyakit tadi ya?		
52.	<i>Iya</i>		
53.	Kemudian, selain berolahraga apakah jenengan ini juga mengimbangi dengan diet atau pola makan dan istirahat yang cukup?		
54.	<i>Iya. Harus. Kalau gag saya itu tipenya gampang gemuk.</i>	F.3	AT mengimbangi kegiatan olahraga yang dilakukan dengan diet karena AT merasa tubuhnya mudah sekali gemuk.
55.	Diet atau pola seperti apa yang biasanya dijalankan?		
56.	<i>Saya dulu awalnya pakainya diet mayo</i>		
57.	Diet mayo itu yang no garam no gula itu ya?		
58.	<i>Hoo yang bener-bener ketat tapi Cuma 13 hari itu.</i>		
59.	Heeh		
60.	<i>Terus itu saya jalani 3 tahun, nah setelah tiga tahun itu kan mungkin tubuh saya udah terbiasa gag bisa makan yang aneh-aneh gitu, nah itu udah terbawa sampai sekarang.</i>	F.3	AT menjalankan diet mayo, kemudian dilanjutkan dengan menjaga pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Hal ini sudah dilakukan kurang lebih 3 tahun
61.	Kalau untuk porsi makan sendiri?		
62.	<i>Heem. Saya itu no nasi. Jadi saya makannya selain nasi, karbonya saya</i>		

	<i>ganti dari ubi, proteinnya dari tahu tempe gitu dan gag bisa makan banyak sekarang</i>		
63.	Berarti anu ya sudah jadi habit ya? Kebiasaan gitu ya?		
64.	<i>Iya.</i>		
65.	Terus ada faktor ketertarikan tidak saat melakukan olahraga ini, oh aku tu kalau olahraga bakalan seneng, bakalan bahagia gitu?		
66.	<i>Iya. Heem. Aku tu berasa banget mbak, kalau pas males gitu to kok aku bawaannya jadi pengen marah, gampang moodnya itu gampang...</i>	F.2	Menurut AT, pada saat dirinya malas berolahraga moodnya akan memburuk, dan AT juga menuturkan dirinya menjadi mudah marah.
67.	Naik turun?		
68.	<i>Hoo. Lha kalau aku dah olahraga tu berasanya seneng gitu dan anak-anak juga mungkin juga kalau ibunya gag pernah marah-marah kan mereka juga seneng.</i>	F.2	Menurut AT dengan moodnya yang baik, dia merasa dirinya lebih senang. Anak-anaknya menjadi lebih senang karena ibunya tidak mudah marah.
69.	Berarti bahagianya itu karena moodnya lebih terjeda gitu ya? Apa olahraga juga menjadi pelarian atas satu pikiran atau satu masalah tertentu gitu?		
70.	<i>Iya kadang-kadang mbak kalau pas BT sama kerjaan, sama lingkungan gitu ya larinya ah olahraga aja deh.</i>	F.2	AT juga menjadikan olahraga sebagai pelarian ketika dirinya sedang BT dengan pekerjaan, dengan lingkungan sekitarnya.
71.	Berarti anu ya memang bener-bener membuat bahagia gitu ya?		
72.	<i>Heem</i>		
73.	Kemudian tadi kan juga mengatakan sempat ada kelebihan berat badan ya?		

	Tapi pernah ada Riwayat perundungan atau tidak? Misal eh kok gendut banget lho? Atau kok elik lho nek lemu gitu tu yang jadi anda memutuskan untuk rutin berolahraga.		
74.	<i>Ada mbak. Waktu itu aku pas habis lahiran anak yang kedua itu, berat badanku itu 74 atau 84 ya dengan tinggi saya gag ada 150 kan besar banget? Kalau ketemu teman dan mereka itu mesti ngiranya hamil ya kamu ya? Nah disitu nek pas pulang aku tu tak pikir-pikir sok rasane sakit hati, terus</i>	F.3	AT berolahraga untuk menurunkan berat badannya. Ada dorongan dari luar berupa perundungan yang mungkin maksud teman-temannya hanya bercanda, namun ketika sampai di rumah AT juga merasakan sakit hati atas ucapan tersebut
75.	Berarti sempat ngerasa insecure gitu ya?		
76.	<i>Hoo. Iya</i>	F.3	Dengan kondisi berat badannya yang berlebih dan sering mendapatkan candaan yang kurang menyenangkan sempat membuat AT merasa tidak percaya diri.
77.	Kemudian di fase yang setelah menikah apalagi punya anak in ikan biasanya Perempuan tu pertemanannya mulai berubah ya, terus banyak hal yang intinya berubah karena status bekerja kemudian mengurus rumah tangga, mengurus anak, terus biasanya ada penyesuaian gitu ya dari masa sebelumnya, terus apa hal ini juga menjadi satu alasan untuk rutin tetap berolahraga gitu?		
78.	<i>Iya. Suami juga mendukung banget. Kalau misalnya saya banyak tidur-tiduran kurang olahraga palah dia sok ngasih support sana olahraga to bu, gitu. Dia mungkin gag suka nek saya males-</i>	F.4.1	Walaupun sudah menikah namun AT tetap mendapatkan dukungan dari keluarga terutama

	<i>malesan soalnya moodnya njuk mesti jadi jelek.</i>		suaminya, untuk tetap melakukan aktivitas berolahraga.
79.	Oh gitu? Berarti kehilangan banyak lingkungan pertemanan yang sebelumnya di ganti dengan olahraga gitu ya? Kemudian ada gag yang ngikutin olahraganya tu tren aja, misal ikut sekarang banyak trennya tu poundfit, kemudian ada BL ada step dan lain-lain gitu, apa juga mengikuti itu?		
80.	<i>Mungkin sesekali penasaran gitu to mbak, kok ada olahraga baru gini, tapi tetep nanti kembalinya yo ke ini aerobic sama fitness, mungkin karena gag suka yang ribet-ribet gitu.</i>	F.4.2	Sesekali AT juga mengikuti tren olahraga apa yang sedang hit di daerahnya, namun akhirnya kembali lagi ke aerobic dan fitness karena AT tidak menyukai sesuatu yang ribet.
81.	Oh gitu		
82.	<i>Iya</i>		
83.	Kemudian pengaruh teman-teman atau lingkungan di tempat tinggal mungkin itu punya dorongan motivasi gag untuk tetap oh aku tetep harus olahraga karena teman-temanku juga olahraga gitu?		
84.	<i>Ada. Ya kalau misalnya pas males gitu kan temene sok WA, ayo mbak olahraga, yang awalnya males-males njuk jadi semangat.</i>	F.4.2	Ada pengaruh dari teman-teman klub dan teman yang lain yang memberikan semangat kepada AT saat AT malas untuk melakukan olahraga.
85.	Kalau olahraganya kan aerobic, kemudian fitness ya? Terus tadi ngikutnya Mas Bagus ya? Karena saya juga kebetulan ngikuti, lha merasa tertantang gag dengan level-level olahraga tadi itu, misal nek Mas Bagus kan ada yang pelan terus ada yang sampai gobyos banget waktunya Panjang, merasa		

	tertantang tidak untuk ikut yang durasinya lebih Panjang.		
86.	<i>Sebenarnya iya ada, terus pernah nyoba mbak yang untuk perut itu, kan sakit banget, setelah selesai itu sakit njuk jadi ini besok mau nyobain lagi ah iya gag ya, ah iya gag ya?</i>	F.5	AT pun juga merasa tertantang untuk melakukan tingkatan olahraga yang lebih tinggi dari yang sebelumnya.
87.	Kalau untuk fitness sendiri, level-levelnya gitu ada merasa oh aku harus sampai Tingkat sekian kilo gitu. Merasa seperti itu gag?		
88.	<i>Eee. Piye ya mbak? Ya kadang pengen karena aku kok stag di sini-sini aja, berat badannya. Ah aku pengen nyoba mungkin kalau aku berate tak tambah aku bisa lebih ini turun cepet gitu.</i>	F.5	Begitupun saat melakukan fitness, AT juga merasa tertantang agar tidak stag dan bisa turun berat badan lebih cepat seperti yang diharapkan AT.
89.	Berarti tetep merasa tertantang dengan level berikutnya gitu ya?		
90.	<i>Iya.</i>		
91.	Kemudian kalau dari segi kesehatan setelah rutin melakukan olahraga itu manfaat apa yang paling dirasakan?		
92.	<i>Badan tu terasa lebih enteng, terus berat badan lebih stabil, soalnya pas lebaran ini terutama kan kita jarang olahraga, terus maemnya juga lebih cenderung, lha itu badannya itu rasanya pegel-pegel gag enak gitu mbk, nah setelah habis lebaran kembali ke rutinitas lagi ya anu beda gitu.</i>	M.1	Setelah rutin melakukan olahraga, badan AT menjadi lebih enteng, dan ketika dia berhenti berolahraga karena satu alasan, AT merasa badannya tidak enak, pegal-pegal.
93.	Kemudian ada perubahan bentuk tubuh gag? Atau merasa ada yang berubah?		
94.	<i>Dari yang sebelum olahraga gitu?</i>		
95.	<i>Iya</i>		
96.	<i>Iya ada. Ada mbak. Jujur karena itu njur jadi semakin semangat gitu</i>	M.2	AT juga merasakan ada perubahan pada bentuk tubuhnya

			setelah melakukan olahraga dan ini membuatnya lebih bersemangat lagi melakukan olahraga.
97.	Berarti dengan perubahan bentuk tubuh tadi bisa lebih percaya diri ya?		
98.	<i>Insha Allah iya</i>	M.2	AT juga menjadi lebih percaya diri karena bentuk tubuhnya yang perlahan mulai berubah.
99.	Terus tadi yang keluhan kaya gampang capek, gampang ngantuk, terus kakinya sakit itu gimana setelah berolahraga?		
100.	<i>Alhamdulillah sudah hampir tidak pernah terasa dan awal-awalnya suami kan kurang begitu mendukung ya, gag usah sering-sering gitu lho, apa sih kok harus keluar, harus fitness di sana kan banyak cowok-cowoknya kadang gitu. Setelah tahu manfaatnya justru dia palah yang paling mendukung, dia seneng.</i>	M.1 & U.2	AT juga merasakan bahwa setelah rutin melakukan olahraga badannya sudah tidak pegal-pegal lagi, ia tidak mudah lelah. Suami yang awalnya kurang mendukung karena AT harus berolahraga keluar dan ada kemungkinan di tempat fitness banyak pengunjung laki-laki, dengan perubahan dan manfaat kesehatan yang diperoleh AT akhirnya mengizinkan dan justru memberikan semangat.
101.	Mohon maaf olahraga ini ada pengaruhnya gag ke kualitas hubungan suami istri?		
102.	<i>Ada. Ada.</i>	M.2	
103.	Ada apa? Jadi lebih berbeda atau bagaimana? Dengan sebelum olahraga		

104.	<i>Ya ga mbak, diceritain gag ya?</i>		
105.	Ya gapapa		
106.	Ya ada, soalnya kan mungkin kalau orang gemuk otomatis kan gampang capek, terus berubah di situ mungkin. Terus badan terasa lebih kencang,	M.2	AT dan suami juga merasakan manfaat olahraga dari segi kualitas hubungan seksual. AT menyatakan ketika dirinya sudah tidak gemuk lagi dirinya menjadi tidak mudah lelah dan badannya menjadi lebih kencang.
107.	Durasinya mungkin jadi lebih lama gitu hubungan seksualnya gitu?		
108.	<i>Iya</i>	M.2	Dengan tubuhnya yang tidak mudah lelah dan lebih kencang, durasi berhubungan seksual dengan suaminya menjadi lebih Panjang dan lebih berkualitas
109.	Kebetulan kan saya juga olahraga ini, 3 kali lah seminggu, saya tu kadang sering ngerasanya tu bahagia baik pada saat melakukan maupun setelahnya, lha jenengan sendiri apakah juga merasakan perasaan yang seperti saya rasakan itu?		
110.	Iya. Cuman kadang kalau pas moodnya kurang baik tu di awal rasanya tu kaya terpaksa gitu lho mbak, terpaksa, males, tapi kalau udah selesai gitu geg oh iya ya jadi enteng badane. Kenapa kemarin-kemarin kok gag, gag teko langsung olahraga aja gitu.	M.2	AT merasakan pada saat moodnya kurang baik merasa berat untuk memulai olahraga, tetapi ketika AT memaksakan dan rangkaian olahraga telah selesai AT merasakan badannya menjadi lebih ringan, dan menyesal kenapa kok kemarin-

			kemarin tidak segera di mulai.
111.	Apa namanya. Eee gag ini, begitu tadi memulainya males, kemudian tadi udah selesai itu happy , ah pengen nambah lagi gitu? Gag?		
112.	Kalau pas libur mungkin iya, tapi seringnya kan pas hari kerja, jadi pengen nambah lagi udah ini waktunya udah mepet.	M.2	Ketika luang mungkin AT akan menambah durasi waktu olahraganya, namun ketika waktunya sudah mepet maka AT tidak menambah durasi waktu berolahraganya.
113.	Kan tadi jenengan juga mengatakan beberapa kali tu bergabung dengan kelompok baik untuk senam dan lain-lainnya, itu bagaimana hubungan pertemanan yang anda dapatkan saat ini?		
114.	<i>Ehm. Baik sih. Kalau misalnya saya pas gag berangkat yo mereka ngabarin, ayo ayo berangkat gitu.</i>	M.3	Melalui kegiatan berolahraga yang dilakukan melalui kelompok, AT mendapatkan dukungan untuk bersemangat olahraga dari teman-temannya.
115.	Berarti selain itu ada manfaat lain dari segi yang mungkin temennya lebih banyak atau apa gitu?		
116.	<i>Ehm paling kalau pas di aerobic njuk temennya jadi lebih banyak, karena ada beberapa group. Tapi saya ini ya mbak tipenya saya gag suka yang bareng-bareng.</i>	M.3	Dari klub olahraganya AT mendapatkan lebih banyak teman karena AT juga mengikuti beberapa group aerobic. Namun AT menyatakan bahwa dia adalah tipe yang kurang suka kalau bersama-sama.

117.	Introvert?		
118.	<i>(tertawa) soalnya jadi gag focus</i>	DN.2	Menurut AT saat melakukan olahraga bersama-sama, focus AT pada olahraga akan berkurang.
119.	Oh gitu jadi focus ke olahraganya berkurang kalau bersama-sama?		
120.	<i>Heem</i>		
121.	Kemudian kan jenengan ini bekerja mengurus rumah, ada tidak pekerjaan rumah yang sampai terganggu karena mau olahraga dulu gitu?		
122.	<i>Eee kalau dulu iya mbak, sampai misalnya ah nyuci piringnya nanti-nanti aja, nek sekarang terus saya lebih enak berasa badannya lebih enteng jadi alhamdulillah bangun itu pasti sebelum subuh, udah pekerjaan udah tak beres semua, jadi anak berangkat sekolah saya bisa langsung olahraga.</i>	DN.1	Awalnya iya, AT menunda pekerjaannya untuk melakukan olahraga, namun setelah rutin melakukan olahraga badan AT menjadi lebih ringan dan kualitas tidurnya lebih baik. Jadi setelah itu AT memutuskan sebelum memulai melakukan olahraga AT memastikan semua pekerjaan rumah telah selesai dilakukan.
123.	Berarti untuk saat ini tidak sampai mengorbankan atau mengabaikan pekerjaan rumah?		
124.	<i>Alhamdulillah gag</i>	DN.1	
125.	Kalau pas olahraga di luar?		
126.	<i>Oh itu otomatis iya. Soalnya kan sore waktunya ngaji, waktunya suami pulang, belum tak buatin minum tapi mereka juga gapapa, mereka bisa memahami</i>	DN.1	Pada saat melakukan olahraga di luar rumah, AT juga mengabaikan beberapa pekerjaan rumahnya, namun

			anak-anak dan suaminya sudah memaklumi hal ini dan memahami kegiatan AT.
127.	Oh gitu, berarti ada support ya dari anak-anak dan suami? Tapi pernah tidak terjadi selisih paham dengan suami atau mungkin dengan anak-anak karena sek to ibuk tak olahraga sek bilang gitu?		
128	<i>Ada. Ya ada. Apalagi kalau kita pas mau acara keluar, padahal saya udah pengen banget ni mau fitness, jadwalnya kan udah tau hari ini, itu kadang sok kan fitness bisa besok-besok. Nek saya kan tipenya ngeyel tetep ya tak suruh nungguin dulu.</i>	DN.1	AT dan keluarga mengalami konflik ringan karena kegiatan AT berolahraga. Menurut AT, AT adalah tipe yang ngeyel sehingga ketika dia sudah memiliki jadwal olahraga ya keluarga harus menunggu dia selesai melakukan olahraga dulu sebelum pergi atau acara bersama.
129.	Terus harus nunggu jenengan selesai olahraga dulu?		
130.	<i>Heem. Iya</i>		
131	Kemudian dalam satu bulan biasanya menghabiskan biaya berapa untuk bayar keanggotaan fitness sendiri atau untuk beli alat-alat yang di rumah? Kan kalau Perempuan biasanya suka beli kostum-kostum olahraga gitu		
132	<i>Kalau untuk kostum olahraga lebih minim sih ya, tapi kalau untuk di fitness kan saya ikut yang member, itu per bulan seratus ribu.</i>	DN.2	AT hanya mengeluarkan uang untuk membayar member bulanan fitness, untuk kostum dan lain-lain AT merasa sewajarnya saja.
133.	Murah ya? Itu untuk setiap hari terserah gitu?		

134.	Boleh. Boleh mau jalan tiap hari boleh.		
135.	Terus kan tadi ada yang dengan kelompok ya? Biasanya kan kalau kelompok ini saya juga merasakan tu ada kegiatan makan bersama, terus kadang ada piknik, piknik saja harus pakai outfit yang sama gitu tu, menyikapi hal ini jenengan biasanya bagaimana?		
136.	<i>Kalau untuk sesekali sih seneng, karena kita perlu hiburan keluar juga, tapi kalau sifatnya yang sering, kan ada beberapa kelompok terus kelompok ini ada, kelompok ini ada, saya cenderungnya milih salah satu aja.</i>	DN.2	Untuk kegiatan bersama dengan klub olahraganya hanya sesekali AT mengikutinya karena merasa memang membutuhkan hiburan. Dan AT pun juga selektif terhadap acara keluar bersama dengan klubnya, jadi biasanya AT hanya akan memilih salah satu saja acara yang diikuti.
137.	Berarti engga semua diikuti gitu?		
138.	<i>Heem, iya.</i>		
139.	Merasa terbebani gag dengan kebiasaan yang seperti itu, kalau terlalu sering?		
140.	<i>Iya. Kan gag enak juga sama orang di rumah.</i>	DN.2	AT merasa karena acara yang diadakan oleh klubnya terlalu sering sehingga AT memilih tidak terlalu sering bergabung karena merasa sungkan dengan orang-orang di rumah.
141.	Kemudian kan relasinya juga banyak yang dari teman-teman olahraga aja ni, biasanya kalau orang jawa itu kan pirukunane juga banyak, lha selama ini bagaimana anda menyikapi hal ini?		

142.	<i>Eehm. Menurut saya itu makin banyak teman sebenarnya rejeki kita itu juga anu alhamdulillah juga bertambah, soal pirukunan menurut saya ya memang kita sudah seharusnya bermasyarakat seperti itu ya gapapa.</i>	DN.2	Menurut AT, semakin banyak teman akan semakin banyak rejeki yang datang. Dan sudah menjadi keharusan ketika hidup bersosial di masyarakat ya harus mengikuti adat yang sudah ada.
143.	Berarti ketika teman olahraga itu setiap ada undangan pasti dipenuhi atau?		
144.	<i>Insha Allah iya. Asal saya tahu, saya denger, pasti insha Allah saya berangkat</i>		
145.	Kemudian , kan ada juga ni kadang rasanya kita malas atau bosan, kadang udah capek banget ngurus rumah tangga atau urus pekerjaan gitu, biasanya gimana anda mengatasi rasa malas ataupun bosan ini?		
146.	<i>Ya. Itu tadi kalau pas males banget itu mbak ya udah buat tidur, tapi nanti kalau ada temen yang ayoo olahraga badannya udah naik lho, gitu yo terus mulai lagi.</i>	U.2	AT merasa dukungan teman-temannya mempunyai pengaruh saat AT mulai malas dan memilih tidur ketimbang berolahraga.
147.	Terus di tempat kita itu kan sering ada hajatan, kemudian sering ada tradisi-tradisi kaya nyadran, terus genduren-genduren apa gitu yang kadang itu memang bener-bener menyita waktu, ya karena berurutan, kadang kita juga harus makan lebih banyak, lha ini jenengan menyikapinya seperti apa? Apa tetep, terus tetep berolahraga rutin atau gag?		
148.	<i>Eeh. Gimana ya? Kalau memang, kalau itu kan acaranya masak-masak, terus kita berkunjung ke saudara, ya akhirnya gag, gag olahraga, tapi nanti kaya orang punya hutang itu lho mbak? Tak saur di</i>	U.1	AT merasa kebiasannya berolahraga sudah menjadi rutinitas, sehingga pada saat AT tidak dapat

	<i>waktu yang akan datang lebih Panjang gitu.</i>		berolahraga karena kesibukan bersosial dan merasa makan terlalu banyak dari porsi biasanya, AT merasa seperti memiliki hutang yang harus dibayar
149.	Tapi tetep makannya kan mau tidak mau ya harus lebih dari porsinya kita tiap hari ya?		
150.	<i>Iya</i>		
151.	Itu gimana tetep makan atau tetep menjaga?		
152.	<i>Kalau dulu di awal diet itu saya lebih ini mbak lebih hati-hati, lebih ini jangan ini jangan tapi sekarang itu lebih apa entah itu karena nakal atau lebih ah gapapa yang penting kalau sekarang makannya agak nakal, yang nanti sore jangan</i>		
153.	Jadi kalau siang udah makan nakal, sore gag makan?		
154.	<i>Heem</i>		
155.	Kalau sore mau nakal makannya siang dikurangi gitu?		
156.	<i>Hoo yang penting dalam satu hari tu jangan berlebihan gitu</i>		
157.	Ada satu alasan khusus yang membuat jenengan ini tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga?		
158.	Satu pengennya sehat, pengen awet muda, Panjang umur, terus sama ini body goals mungkin ya? Kalau Perempuan itu gag bisa dipungkiri.	F.1 F.2	AT mempertahankan motivasinya berolahraga demi mendapatkan tubuh yang ideal, sehat, terlihat awet muda.
159.	Terus membagi waktunya kerja, kemudian mengurus rumah, sosialisasi, sama olahraganya biasanya bagaimana?		
160.	<i>Eehm. Pokoknya yang penting saya harus nyempetin waktu meskipun sebentar harus ada waktu yang disisakan untuk olahraga</i>	U.1	dalam satu hari AT harus tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga. Bisa sore, atau pagi

			tergantung bagaimana luangnya.
161.	Selalu pagi gitu atau ada kadang sore kadang malam?		
162.	<i>Sesempatnya. Kalau pagi saya udah selesai kerjaan terus ada waktu longgar terus pagi</i>	U.1	
163.	Jadi tetep dalam satu hari itu tetep ada waktu yang untuk olahraga gitu ya?		
164.	<i>Tapi ya pernah juga mbak yang gag, gag sama sekali.</i>	U.1	AT juga mengatakan kadang dalam satu hari ada waktu yang tidak berolahraga sama sekali
165.	Kemudian dukungan orang-orang terdekat kaya suami, kaya anak-anak, atau temen-temen gitu pas anda mulai malas atau lama gag berolahraga gitu?		
166.	<i>Kalau orang serumah biasanya mereka anu dorongnya banget, olahraga deh sana ben biar gag capek, gag gampang sakit, tapi kadang kalau temen-temen gitu, halah ayo keluar, ayo makan, olahraga besok-besok. Lha kadang itu yang bikin khilaf.</i>	U.2	Menurut AT keluarga memberikan dorongan untuk rutin berolahraga, karena keluarga memahami bagaimana manfaat olahraga yang AT peroleh, tetapi terkadang teman-temannya juga membujuk AT untuk sebentar melupakan berolahraga dan dietnya dengan mengajak makan keluar. Menurut AT, terkadang ini yang membuat AT khilaf dan melanggar aturan diet yang telah dibuatnya sendiri.

167.	Berarti anu tetep ada godaan gitu ya?		
168.	<i>Iya</i>		
169.	OK. Mbak anik terima kasih banyak untuk sudah menjawab beberapa pertanyaan yang saya ajukan, apabila nanti setelah datanya saya interpretasi saya membutuhkan tambahan, mungkin saya merepotkan lagi ya?	C.1	
170.	<i>Siap</i>		
171.	Tetep semangat ya berolahraga nya	C.1	
172.	<i>Makasih mbak wiji</i>		
173.	Sehat dan body goals ya	C.1	
174.	<i>Aamiin, mbak wiji juga</i>		
175.	<i>Iya. Sama-sama</i>		

Nama Subjek : AT
 Jenis Kelamin : Perempuan (40)
 Pekerjaan : Wiraswasta
 Durasi : Wawancara II (28 menit 52 detik)
 Tanggal wawancara : 13 Mei 2024 (07.30)
 Tempat Wawancara : Rumah AT

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Selamat pagi mbak Ani Terima kasih sudah meluangkan waktunya. Masih ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan berkaitan dengan wawancara kita beberapa hari yang lalu mengenai apa yang mbak anik informasikan kemarin. Mbak anik, saya ingin mengetahui ada tidak aktivitas olahraga bersama teman-teman yang bukan klub olahraga tetapi seperti kegiatan olahraga bersama	O.1	
2.	<i>Ada paling di lingkungan RT itu, ya ibu-ibu rumahan itu kadang kan borring ya mereka di rumah terus, ayo-ayo senam ayo kita jalan di jogging track itu paling, tapi ya sesempatnya kita aja.</i>	D.3	Selain berolahraga di rumah atau kadang-kadang ke tempat gym atau klub, AT juga melakukan aktivitas olahraga bersama dengan teman-teman di lingkungan tempat tinggalnya seperti senam tanpa pelatih atau jalan santai di lapangan dekat rumahnya.
3.	Berarti tanpa instruktur gitu?		
4.	<i>Iya</i>		
5.	Biasanya kalau kegiatan seperti itu durasinya berapa lama?		

6.	<i>Paling 30 sampai 45 menit</i>	G.1	Durasi waktu berolahraganya masih sama ketika AT berolahraga sendiri yaitu 30 sampai 45 menit.
7.	Berarti lumayan lama ya? Dalam seminggu itu biasanya berapa kali?		
8.	<i>Seminggu sekali, paling hari minggu aja</i>	G.1	Kegiatan ini dilakukan seminggu sekali
9.	Tapi setiap minggu paling tidak ada kegiatan bersama dengan teman-teman di lingkungan gitu ya?		
10.	<i>Iya</i>		
11.	Kemarin mbak anik juga mengatakan saat memulai olahraga itu mbak anik merasa badannya terlalu gendut, kalau boleh tahu pada saat itu berat badannya berapa?		
12.	<i>Ah banyak sekali, tujuh puluh empat.</i>	D.1	
13.	74, berarti sebelumnya?		
14.	<i>Dulu itu saya habis melahirkan yang pertama masih 42 mbak wiji, 42 naik turun paling 45, nanti turun lagi. Lha itu udah over</i>	D.1	
15.	Berarti 74 dan sudah merasa terlalu gemuk? Kemudian mbak anik kemarin juga mengatakan kalau bangun tidur tu rasanya kaya capek, terus kurang fit dan kakinya seperti ditusuk-tusuk, kapan mbak anik mulai menyadari bahwa merasakan hal-hal itu?		
16.	<i>Mulai kerasa ada sek dikeluhkan gitu? Itu semenjak lahirnya anak yang kedua, sekitar tahun berapa ya, 2013an gitu.</i>	D.1	AT memulai olahraga tahun 2017, namun merasakan keluhannya sejak 2013
17.	Oh gitu, tapi baru mulai olahraga tahun 2017?		
18.	<i>Heem</i>		
19.	Berarti selama empat tahun itu Cuma dirasakan aja?		
20.	<i>Cuma dirasakan tetapi belum sadar itu karena apa?</i>		

21.	Kemudian, di channel body fit by bagus itu kan banyak sekali video-video olahraga, seperti aerobic, terus ada BL, ada tabata juga, terus ada angkat beban, biasanya jenis olahraga mana yang mbak anik ikuti?		
22.	<i>Dari mas bagus itu?</i>		
23.	Milihnya?		
24.	<i>Cuma aerobic aja, kalau pengen yang lainnya itu masih kurang PD</i>	D.2	AT lebih sering memilih aerobic pada channel Body Fit by Bagus dan kadang mengikuti beberapa channel lain yang lewat di berandanya namun tetap aerobic
25.	Oh gitu? Sampai saat ini tetep pilihan utamanya masih aerobic ya?		
26.	<i>Iya</i>		
27.	Ada channel lain tidak yang diikuti selain channelnya mas bagus itu?		
28.	<i>Paling kalau pas kita buka aerobic gitu kan muncul channel beberapa itu tapi gag harus si A si B paling pas lewat di beranda itu kok bagus, tak ikutin</i>	D.2	Hanya sesekali mengikuti channel lain
29.	Tapi utamanya tetep yang mas bagus itu?		
30.	<i>Heem, iya</i>		
31.	Kalau di tempat fitness sendiri, pakai personal trainer atau tidak?		
32.	<i>Kalau di waktu awal-awal dulu sifatnya pengenalan sama alat iya, karena kita kan awam juga, terus setelah satu dua tiga alat di kasih tahu kaya gini tu pakainya itu udah bisa sendiri</i>	D.3	AT memulai olahraga angkat beban menggunakan trainer karena AT belum mengetahui penggunaan masing-masing alat di tempat gym
33.	Berarti di setiap latihan itu konsultasi dulu dengan trainnernya, atau dari rumah udah punya gambaran hari ini mau main apa gitu?		
34.	<i>Kalau dulu di awal-awal, pak habis pakai ini urutannya apa, sekarang lebih ini, ah</i>	D.3	Selanjutnya setelah banyak berkonsultasi dan

	<i>aku pengen nyoba ini ah, besok aku pengen nyoba ini, kadang gag urut</i>		memahami bagaimana penggunaan alat-alatnya, AT memulai olahraganya sendiri.
35.	Berarti lebih ke apa namanya keinginan sendiri gitu ya?		
36.	<i>Iya</i>		
37.	Terus mbak anik kan kemarin juga mengatakan tubuhnya termasuk tipe yang mudah gemuk, lha itu berdasarkan pengalaman sendiri atau sudah berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi?		
38.	<i>Pengalaman sendiri, karena kadang kalau gag tertib gag disiplin olahraga sama makannya tu pasti sebentar langsung naik</i>	F.3	AT mengenali tubuhnya berdasarkan pengalamannya pribadi dan belum berkonsultasi dengan dokter dan ahli gizi
39.	Oh gitu, sampai saat ini ada tidak target berat badan dan bentuk tubuh yang diinginkan dari rutin berolahraga sama diet ini?		
40.	<i>Kalau untuk sekarang ya? Kalau sekarang pengennya mempertahankan segitu aja di angka 50 maksimal itu jangan lebih lagi.</i>	F.3	Saat ini AT melakukan olahraga dengan motivasi untuk mempertahankan berat badannya agar berada di angka maksimal 50 kg
41.	Kalau untuk bentuk badan sendiri, bagian-bagian yang ingin dikecilkan atau		
42.	<i>Pengen ngencengin di perut</i>	F.3	Bagian tubuh yang menurut AT susah untuk dibentuk adalah perut
43.	Oh gitu. Terus anda juga mengatakan dengan berolahraga moodnya juga lebih baik dan gag mudah marah, berarti		

	sebelum berolahraga ini termasuk orang yang mudah marah dan moodnya mudah berubah?		
44.	<i>Hoo, banget. Terutama nanti pelampiasane, kan kadang capek ngurusin anak, masih kecil-kecil itu ya nanti marah-marahnya ya kea nak-anak lagi. Terus pernah di tegur pas anak yang pertama itu kan di TK, bu itu mbak rina itu kok sering marah-marah kalau di kasih tahu sama temen-temene, itu biasanya mengikuti apa yang terjadi di rumah lho bu. Saya kan jadi sadar oh berarti aku selama ini udah kelewat galaknya, jadi aku berusaha memperbaiki</i>	F.2	AT mengatakan dulu termasuk orang yang sering marah karena kelelahan mengurus rumah sehingga anaknya sering menjadi pelampiasan dan meniru perilaku AT di sekolah. Namun semenjak rutin melakukan olahraga AT dapat mengatur perasaannya dan tidak lagi melampiaskan kelelahan pada anak-anaknya
45.	Berarti sebelumnya banyak hal-hal kecil ya tentang anak dan suami yang mungkin membuat marah gitu?		
46.	<i>Iya. Kadang kan kalau masih kecil kan itu sok gampang marah, semakin ke sini tu udah gag, gag terlalu gampang marah terus sifatnya malah gapapa lah nanti bisa diberesin lagi, mereka kan masih belajr gitu?</i>		
47.	Termasuk sama suami?		
48.	<i>Heem. Kalau dulu ya gimana ya mbak ya, mungkin usia pengaruh juga ya? Kadang dia main HP asyik sendiri, kadang sok ih ngapain sih gitu kan, nek sekarang udah gag. Aku dah lebih PD</i>	F.2	Selain karena berolahraga penambahan usia juga membuat AT dapat lebih mengendalikan emosi dan perasaannya
49.	Berarti memang bener ada perubahan mood gitu ya? Kemudian kan kemarin mbak anik juga mengatakan ada masalah yang bisa dilampiaskan lewat olahraga,		

	lha biasanya masalah apa yang dilampiaskan lewat olahraga?		
50.	<i>Kadang capek dikerjakan gitu, nek masalah di rumah ini sudah, sudah lebih minim, hal-hal dikerjakan, kadang ketemu teman kaya gini gitu to? Ada aja gitu to? Nek olahraga kan terus kadang pengen teriak-teriak enak.</i>	F.2	Beberapa masalah dipekerjaan atau berkaitan dengan hubungan sosial AT lampiaskan melalui olahraga karena bisa berteriak-teriak
51.	Tapi jika ternyata pas mengalami masalah itu, pas lagi suntuk, tapi ternyata belum punya waktu karena kesibukan itu biasanya gimana?		
52.	<i>Paling kalau ada waktu ya? Ngobrol sama temen, kalau gag ya saya curhat sama suami gitu aja.</i>		
53.	Tanggapan suami sama anak-anak kalau pas moodnya buruk gitu sekarang?		
54.	<i>Paling gini, ah ibuk tu paling capek, sana buat olahraga gitu. Oh gag sempet, paling mereka berusaha mendengarkan apa keluhan saya.</i>		Anak-anak AT memahami dan justru menyarankan AT untuk berolahraga pada saat AT merasa suntuk dan berusaha menjadi pendengar yang baik untuk AT
55.	Berarti lebih ke menjadi pendengar yang baik gitu ya?		
56.	<i>Iya.</i>		
57.	Terus mbak anik kan juga pernah mengalami perundungan, dikatai gendut, eh hamil lagi, terus mbak anik bilangnya sakit hati, sakit hati yang seperti apa yang saat itu dirasakan?		
58.	<i>Nek waktu itu ya langsung kaya gini, minder, aku ternyata gemuk banget ya? Aku sering ngaca gitu lho mbak, ya Allah mukaku jadi lebih tua dari yang lain terus bentuk tubuhnya udah bener-bener gag pantes di ini dilihat menurut aku.</i>	F.3	Saat AT mengalami perundungan AT sering merasa tidak percaya diri, sering berkaca dan melihat muka serta bentuk tubuhnya. AT beranggapan

			wajah dan tubuhnya tidak pantas untuk dilihat.
59.	Oh gitu, jadi mbak anik seperti membenarkan omongan itu ya?		
60.	<i>Hoo iya.</i>		
61.	Mbak anik kan juga bilang sempat merasa tidak percaya diri dengan berat badan saat itu, terus apakah rasa tidak percaya diri ini membuat mbak anik tu menarik diri dari bertemu orang-orang dan sempat mengganggu aktivitas sehari-hari saat itu?		
62.	<i>Gag sih. Kalau, kan terus kadang curhat sama suami, yah aku mosok kok duneke gini-gini njuk dia mungkin menghibur engga kok bu gemuknya itu masih wajar, gemuknya masih gag berlebihan. Yowes to olahraga aja kadang dia sok menghibure gitu</i>	F.3	AT tidak sampai menarik diri dari pergaulan hanya saja sering berbagi kesah dengan suaminya, kemudian suaminya menyarankan untuk berolahraga. hal ini menjadi salah satu alasan AT memulai kegiatan berolahrag
63.	Berarti ada support ya dari keluarga? Kemudian anda mengatakan sesekali tu penasaran dengan tren olahraga yang baru, jenis olahraga apa saja yang pernah dicoba selain aerobic sama selain fitness?		
64.	<i>Apa ya? Kalau yang, paling-paling Cuma nonton di YouTube lihat kalau yoga tu kaya gini, terus apa mbak yang pakai alat itu</i>	F.5	Saat olahraga di rumah AT tidak begitu mengikuti perkembangan tren olahraga karena menurut AT ada beberapa olahraga yang memang membutuhkan instruktur
65.	Skipping?		

66.	<i>Gag. Yang pakai stick</i>		
67.	<i>Oh poundfit?</i>		
68.	<i>Poundfit itu, kadang Cuma lihat-lihat tapi nek meh nyobain belum berani itu harus pakai instruktur menurut aku</i>	F.5	
69.	<i>Kalau yang bareng sama klub gitu yang selain aerobic sama fitness, pernah nyoba jenis olahraga apa aja?</i>		
70.	<i>Steprobic itu masuk aerobic gag mbak?</i>		
71.	<i>Step itu yang pakai papan itu ya?</i>		
72.	<i>Heeh iya</i>		
73.	<i>Berarti pernah ikut?</i>		
74.	<i>Pernah</i>		
75.	<i>Perasanya pas nyoba itu gimana?</i>		
76.	<i>Kalau awal-awal itu takut, kan ini mbak pakai papan itu takutnya kalau kesleo awal-awalnya saya ikutnya yang kelas basic, jadi pelan pelan. Pas udah bisa gitu oh, ternyata oh ternyata seneng gitu</i>	F.5	Saat dengan klub AT mencoba tren perkembangan aerobic seperti steprobic. AT mengikuti kelas basic yang menurut AT masih mudah untuk diikuti
77.	<i>Tapi dilanjutkan sampai, kan tadi basic berarti ada level selanjutnya itu dilanjutkan sampai level-level berikutnya gag?</i>		
78.	<i>Kadang kalau pas ada kelas yang diatase penasaran ah coba ikut. Ya pernah</i>		
79.	<i>Berarti tetep rasanya tetep sama ya dengan olahraga yang lain, seneng gitu?</i>		
80.	<i>Iya</i>		
81.	<i>Terus kan temen-temen sama lingkungan punya pengaruh di motivasi berolagraganya, seberapa besar si pengaruhnya teman-teman sama lingkungan terhadap motivasinya melakukan olahraga ini?</i>		
82.	<i>Hhhm besar soalnya kan kadang denger ngobrol-ngobrol gitu heh aku kemarin ikut olahraga ini lho, kamu kenapa gag berangkat? Gitu to. Mengko bobote naik lagi lho, mereka kadang sok gitu</i>	U.2	Menurut AT, lingkungan mempunyai pengaruh besar dalam memotivasi

			AT melakukan olahraga
83.	Berarti udah saling mengingatkan ya?		
84.	<i>Iya.</i>		
85.	Tapi kalau ternyata pas malas, gag ada yang kasih support ini untuk tetep olahraga, apa yang dilakukan biasanya untuk mempertahankan motivasinya berolahraga?		
86.	<i>Saya tu disamping tempat sholat tu kan ada timbangan tu, jadi tiap habis sholat subuh tu pasti nimbang, jadi kalau hah udah berate udah naik gitu, meskipun gag ada yang nyemangatin aku tetep harus olahraga lagi ah gitu</i>	F.3	Selain keluarga dan lingkungan yang memberikan dukungan, AT memotivasi dirinya dengan menaruh timbangan di dekat tempat AT beribadah, jadi setiap ibadah subuh biasanya AT menimbang badannya
87.	Berarti motivasinya adalah menaruh timbangan di dekat tempat sholat gitu?		
88.	<i>Iya</i>		
89.	Kan kemarin juga mengatakan kadang-kadang juga merasa stag ni, udah olahraga gag ada hasilnya gitu ya, terus saat merasa stag itu apa yang ada dipikiran dan apa yang dilakukan saat itu?		
90.	<i>Apa ya mbak ya? Paling aku browsing-browsing apa sih yang gag bener dari makanan aku, kayanya soalnya aku dah banyak yang tak pelajari dari saya sendiri, gag bisa tu kalau disamain sama yang lain, nek saya itu cenderungnya faktor utamanya tu makanan, kalau saya tu makannya udah ngawur, lha itu biasanya mesti stag. Kadang palah lebih. Berate lebih naik lagi</i>	F.3	Ketika AT merasa tidak ada perubahan pada tubuhnya karena olahraga dan diet yang dilakukan, AT melakukan evaluasi untuk diet dan olahraganya. Dan AT menyimpulkan bahwa berat badannya sangat bergantung pada

			apa yang AT makan
91.	Berarti ada evaluasi di makanan gitu ya? Bukan di olahraganya?		
92.	<i>Kalau olahraga kadang merasanya oh aku tu udah maksimal gitu to dari pada sebelum-sebelumnya</i>		
93.	Berarti tetep evaluasinya dimakanan ya?		
94.	<i>Heeh</i>		
95.	Sampai saat ini sudah sampai level mana fitness yang dijalani, sudah sampai beban berapa kilo, terus sudah merasa cukup belum dengan		
96.	<i>Belum, masih pengennya tu masih pengen nambah cuman masih kalau ditambahin tu sakit to?</i>		Dalam melakukan olahraga fitness AT masih belum menambah beban yang dipakainya.
97.	Karena baru awalan		
98.	<i>Biasanya terus udah ah segini dulu gitu</i>		
99.	Berat badan mungkin stag, tapi pasti ada perubahan di bentuk tubuh ya? Apa yang dirasakan mbak anik tu berubah di tubuhnya sekarang setelah rutin olahraga ini?		
100.	<i>Di daerah bahu, itu lebih apa ya mbak? Lebih kencang menurut aku, perut pinggang itu ya,</i>	F.3	Dengan olahraga angkat beban, AT merasakan bagian-bagian tubuhnya menjadi lebih kencang
101.	Lengan?		
102.	<i>Heem ya</i>		
103.	Berarti pernah mengukur gag sebelum dan sesudah olahraga gitu?		
104.	<i>Kalau ngukur pakai alat ukur sih engga, cuman saya membedakannya pakai baju. Kalau pakai baju kok longgar oh berarti aku anu aman berat badane, kalau udah mulai kencang gini, ah aku harus naikin lagi.</i>	F.3	AT menjadikan baju sebagai alat ukurnya.
105.	Oh berarti selain timbangan, baju ya alat ukurnya? Kemudian tanggapan keluarga dan orang-orang terdekat ketika berhasil menurunkan berat badan dan berhasil		

	merubah bentuk tubuh gitu gimana? Suami, anak-anak, temen-temen?		
106.	<i>Kalau suami, jarang paling dia kalau saya udah agak kekurusan dia jo kurus-kurus bu gitu</i> <i>Kalau anak-anak gini, bu bu ibu aku tu kalau di jemput ibu tu mbok gag usah pakai helm, lah kenapa? Katane temen-temenku ke, ibumu po mau ke? Tak kirain kakak e gitu, ha emang kenapa dek? Katanya ibuk tu masih muda, anu kaya cewek, katanya gitu, ah masa sih, ning tapi kan dalam hati tetep bahagia</i>	U.2	Suami AT mengingatkan supaya AT jangan terlalu kurus. Apresiasi dari anak perempuannya adalah ketika teman-teman anaknya menganggap AT sebagai kakak dari anaknya. (Info dari trainer fitness nya AT berhasil menurunkan berat badannya dari pertama memulai olahraga, kurang lebih sebanyak 21 kg)
107.	Kaya ada validasi gitu ya?		
108.	<i>Hoo.</i>		
109.	Kalau teman-teman sendiri? Tanggapannya gimana? pas dari lihat dari gendut terus tiba-tiba udah berhasil turun gitu tanggapan teman-teman?		
110.	<i>Ya Kadang mereka suka ini ngingetin, heh dulu kaya ini lho jane meh tak ijolke perangkat itu gedhe-gedhe kaya gitu kelihatan tua njuk . sekarang udah kecil nganu apa eh lebih PD ya? Sok-sok gitu nek teman-teman yang cowok terutama</i>	M.2	Atas keberhasilannya, teman-teman AT pun banyak yang memberikan apresiasi dan AT sendiri merasa menjadi lebih percaya diri karena merasa terlihat lebih muda
111.	Tetep mengapresiasi ya?		
112.	<i>Heem</i>		
113.	Kan kemarin juga dikatakan ada perubahan di kualitas hubungan seksual, maaf ya. Perubahan apa yang mbak anik		

	dan suami rasakan selain durasi waktu yang menjadi lebih lama?		
114.	<i>Kalau nek apa aya? Kalau nek saya tu, kalau hatinya happy kan terus gimana gag merasa terpaksa gitu lho</i>	M.2	AT merasa dengan berolahraga dirinya menjadi lebih bahagia dan ini berimbas pada lebih bahagia pula saat melayani suaminya
115.	Jadi bisa sama-sama menikmati gitu ya?		
116.	<i>Heem.</i>		
117.	Pengaruh hubungan seksual ini ada pengaruhnya ke kualitas hubungan secara menyeluruh tidak?		
118.	<i>Ya. Otomatis iya. Ya kan mungkin kalau kita melakukannya badanya capek terus kita terpaksa kadang kan sampai ke siangnya setelahnya masih</i>	M.2	Menurut AT perubahan kualitas hubungan seksual ini berpengaruh pada kualitas hubungan secara keseluruhan, karena kebahagiaan setelah melakukan hubungan seksual terbawa sampai hari-hari berikutnya.
119.	Masih dibawa gitu?		
120.	<i>Heem</i>		
121.	Jadi tetep pengaruhnya bukan Cuma ke kualitas hubungan seksual, tapi ke kualitas hubungan yang lain seperti komunikasi dan lain-lain gitu? Eh, anda merasakan tidak setelah rutin olahraga seperti merasakan ada kekuatan yang powerfull untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau energinya tu kaya gag habis-habis?		
122.	<i>Iya.</i>		
123.	<i>Heem.</i>		
124.	<i>Kalau dulu gampang capek kan pengennya tiduran gitu to, nek sekarang aku udah ngerjakan ini udah ini udah ini tapi kok gag capek-capek ya gitu</i>	M.1	AT merasa setelah berolahraga dirinya menjadi tidak mudah lelah,

			dan lebih banyak energi. Jadi AT dapat melakukan banyak pekerjaan rumah tanpa merasa mudah lelah
125.	Kaya masih ada sisa energi gitu ya?		
126.	<i>Ya, terus tidurnya lebih kayanya lebih gampang tidur</i>	M.1	Selain itu AT merasa kualitas tidurnya menjadi lebih baik.
127.	Karena mungkin udah capek ya, tapi gag dirasakan?		
128.	<i>Iya</i>		
129.	Pas melakukan olahraga dan belum sempat melakukan pekerjaan rumah kan anak-anak sama suami kemarin memahami nggih, biasanya pemakluman seperti apa yang diberikan suami sama anak-anak pas anda tu sedang melakukan olahraga atau ikut bantu atau apa?		
130.	<i>Iya. Kalau misalnya saya belum pulang to? WA, ibuk pulangny nanti jam berapa itu paling anu tak panasin air, kalau mau makan biasanya mereka aku makan, makan duluan ya tak bikin sendiri gitu?</i>	U.2	Dukungan yang diberikan anak-anaknya juga termasuk memasak air untuk AT mandi setelah selesai olahraga, menyiapkan makanan mereka sendiri
131.	Oh berarti udah paham ya kalau ibunya punya aktivitas olahraga di luar rumah gitu ya?		
132.	<i>Iya</i>		
133.	Kemudian kemarin juga dibilang, mbak anik itu tipenya ngeyel gitu ya, pas udah punya jadwal olahraga dan ternyata ada mau ada acara kan jenengan tetep milih olahraga dulu, merasa tergesa-gesa gag pas melakukan olahraga? Karena udah ditunggu kan biasanya jadi gag jenak		
134.	<i>Iya, jadi gag apa ya bahasa jawane kurang marem gitu. Tapi sing penting,</i>	D.1	

	<i>yang penting aku gag bersalah banget gitu</i>		
135.	Karena udah olahraga?		
136.	<i>Heem</i>		
137.	Selain konflik yang seperti itu ada gag konflik lain yang terjadi ketika lebih mementingkan olahraga? Karena kan biasanya apalagi diawal-awal itu pas seneng-senengnya gitu ya, kita tu kaya itu tu yang nomor satu gitu?		
138.	<i>Iya.</i>		
139.	Itu sampai ada konflik gag?		
140.	<i>Pernah mbak pas mau kondangan, saya ngeyel pengen harus aerobic, tapi suami kita tu dah telat gitu to, ya akhirnya kita agak marahan di jalan gitu tapi ya udah setelah udah ini</i>	DN.1	Pernah ada konflik kecil antara AT dengan suaminya karena AT lebih memilih melakukan olahraga terlebih dahulu, namun tidak berkepanjangan
141.	Berarti konflik lain selain kaya gitu tu gag ada?		
142.	<i>Gag ada, paling-paling gitu itu</i>		
143.	Kan kalau olahraga itu kan apalagi cewek berkali-kali seneng beli kostum, biasanya komentar suami gimana?berkali-kali beli terus gitu?		
144.	<i>Dia ndak gag suka ngomen soal pakaian saya beli-beli gitu gag, kadang kan saya tanya yah nek ngene ki apik gag, nek warna ki cocok gag, dia ya positif aja</i>	DN.2	Suami AT juga tidak memberikan komentar apapun mengenai AT yang mengeluarkan lebih banyak biaya untuk mendukung kegiatannya berolahraga. Bahkan sebelum membeli perlengkapan biasanya AT berkonsultasi dengan suaminya terlebih dahulu

145.	Berarti nganu mendukung seluruhnya ya? Terus setiap bulan kan harus keluarin uang lebih ni buat olahraga, itu tanggapan suami gimana?		
146.	<i>Selagi gag mengganggu yang lain, dia gag gimana-gimana. Dia ini kok soalnya dia kan mempercayakan semuanya ke saya, jadi dia selagi saya gag pernah ada keluhan soal keuangan dia diem aja</i>	DN.2	
147.	Apakah juga melakukan olahraga bersama suami sama anak-anak?		
148.	<i>Eh biasanya kalau jalan pagi atau jalan sore, terus sama sepedaan</i>	D.3	AT dan suami biasanya melakukan olahraga bersama seperti jalan kaki atau bersepeda minimal seminggu sekali
149.	Itu pasti tiap minggu?		
150.	<i>Paling engga seminggu sekali</i>	G.1	
151.	Kalau jalan ya di sekitar-sekitar sini aja		
152.	<i>Kalau jalan kaki setiap hari, kalau bisa pagi ya pagi, kalau gag bisa sore atau malam gitu?</i>	U.1	AT melakukan jalan kaki kadang di waktu pagi atau sore, tergantung keuangan waktu
153.	Kalau sepedanya?		
154.	<i>Kalau sepedaan nya pagi</i>	U.1	
155.	Biasanya berapa lama gitu durasinya?		
156.	<i>Paling gag setengah jam sampai satu jam</i>	G.1	
157.	Berarti hampir semua jenis olahraga durasinya sama ya?		
158.	<i>Iya</i>		
159.	Setengah sampai satu jam gitu ya?		
160.	<i>Heem, iya</i>		
161.	Kemarin juga mengatakan kalau terlalu sering ikut kegiatan di luar bareng klub itu gag enak sama orang rumah, lha bagaimana komentar anak-anak sama suami ketika ikut kegiatan di luar tersebut, kaya piknik, atau makan bersama gitu?		
162.	<i>Kalau suami si gag pernah nglarang-nglarang atau gimana, saya nya aja yang</i>	U.2	Suami AT tidak melarang AT

	<i>mikir mosok sih aku udah satu minggu kerja, masih ditambah olahraga, mosok pas ada waktu masih tetep tak gunakan untuk kesenengane aku sendiri gitu aku gag enak</i>		mengikuti kegiatan bersama klub olahraganya, namun AT merasa sungkan ketika terlalu sering keluar bersama dengan teman-teman olahraganya
163.	Anak-anak?		
164.	<i>Anak-anak juga gag gimana-gimana</i>		
165.	Kalau kebetulan ada undangan ni dari temen-temen olahraga, tapi bareng-bareng gitu, semua dihadiri atau hanya memilih yang deket sama akrab aja?		
166.	<i>Aku pilih-pilih yang deket, yang akrab juga</i>	DN.2	Untuk kegiatan sosial AT memilih beberapa teman yang dekat dan akrab dengannya saja
167.	Kemudian saat ini pas berolahraga itu bergantung pada dukungan temen atau sudah memang benar ada motivasi dalam diri sendiri?		
168.	<i>Hmmm lebih ke motivasi sendiri.</i>	U.1	Motivasi AT lebih banyak berasal dari dirinya sendiri daripada berasal dari luar dirinya.
169.	Berarti dari luar itu hanya beberapa persen?		
170.	<i>Tambahan</i>		
171.	Tambahan gitu ya? Kemudian kan kemarin merasa punya hutang ni kalau gag berolahraga, dan kalau makan porsi lebih juga kaya punya hutang gitu ya, ini ganggu pikiran atau sampai harus oh ini besok harus segera aku bayar atau dah lah nanti lagi kalau pas selo gitu?		
172.	<i>Kalau dulu pas masih greget aku harus timbangannya segini segini, itu iya mbak pikirane eh aku tadi belum olahraga, nanti tak sempet-sempetin, nek sekarang yawes lah nanti yang penting dalam satu</i>	U.1	Saat awal-awal memang AT merasa seperti memiliki hutang saat belum melakukan

	<i>minggu aku harus ada jadwal olahraga, makannya harus gag berlebihan gitu?</i>		olahraga dalam satu harinya, saat ini AT lebih kepada yang penting dalam satu minggu tetap ada kegiatan olahraganya
173.	Kalau menurut mbak anik, bentuk tubuh yang ideal itu seperti apa?		
174.	<i>Aku tu kadang sok pengennya gini, dari tinggi badan sekian berat badannya harus sekian, terus kadang ya sok browsing-browsing berat badan ideal Perempuan tu seberapa lha itu kadang sok oh aku udah agak kelebihan ini</i>	F.3	AT masih memiliki keinginan mengenai badannya sendiri dan kadang masih merasa tubuhnya belum ideal. Bagi AT yang terpenting lingkaran perutnya tidak lebih dari 80 cm
175.	Kalau untuk lingkaran-lingkaran tubuh?		
176.	<i>Gag boleh lebih dari 80 cm untuk perut</i>	F.3	
177.	Itu targetnya		
178.	<i>Heem</i>		
179.	Lengan dada gitu?		
180.	<i>Engga nek yang lain itu</i>		
181.	Berarti ukurannya perut gitu?		
182.	<i>Iya</i>		
183.	Gimana kalau ternyata udah rutin olahraga, udah jaga pola makan beratnya turun tapi bentuk tubuhnya gag berubah?		
184.	<i>Dulu pas awalnya iya, agak ini sih agak kecewa, tapi terus ya ini aku berusaha mencari referensi kenapa sih kaya gitu, memang di awal menurut mereka pakar-pakar itu, gapapa nanti kan seiring berjalannya waktu kulit itu akan juga menyesuaikan apa yang kita konsumsi itu akan tercermin dalam tubuh kita</i>	F.3	Awal-awal memulai olahraga, AT merasa kecewa saat tubuhnya tidak mengalami perubahan seperti yang diinginkan, namun saat ini AT lebih menikmati proses berolahraga dan menjaga pola makannya.
185.	Oh gitu. Berarti sambil banyak membaca dan mencari referensi juga ya?		

186.	<i>Hoo</i>		AT juga sering mencari refrensi lewat bacaan-bacaan mengenai olahraga dan kesehatan tubuh
187.	Kemarin mbak anik kan juga pengen awet muda salah satunya motivasinya saat berolahraga, alesannya apa?		
188.	<i>Apa ya?</i>		
189.	Sudah punya anak ya?		
190.	<i>Satu kan kadang dulu itu merasa gag PD kalau jalan sama suami, eh soalnya suami kan kerjanya di jalan, jadi kan pemikirannya Perempuan kan paling hah sok sering lihat cewek sering liatin ini gini-gini di luar kan banyak yang lebih menarik gitu kan, terus ya itu berusaha memperbaiki diri supaya eh menurut saya orang jadi berpaling itu karena kita sendiri juga, gag rapi gag ini gitu gag ngopeni badan e, usahanya sifatnya untuk itu</i>	F.2	Salah satu motivasi yang membuat AT melakukan olahraga saat ini adalah ingin terlihat awet muda. AT merasa lebih percaya diri saat ini setelah dirinya berolahraga. ada ketakutan dalam diri AT kalau dirinya tidak bisa merawat tubuhnya, suaminya akan berpaling dari AT.
191.	Selain itu ada alasan lain		
192.	<i>Terus yang kedua pengen nanti anak-anak udah gede udah menikah punya anak saya tu masih bisa mendampingi mereka dengan kondisi yang masih fit</i>	F.1	Selain itu AT juga ingin ketika anaknya sudah dewasa nanti, AT dapat menemani anak-anaknya dalam kondisi bugar, sehat dan fit.
193.	Oh gitu. Lantas apakah yang anda peroleh setelah mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan tadi, perasaannya gimana?		
194.	<i>Hatinya seneng, terus nek dulu kan kadang sok gelisah gitu lho, diluar sana gini-gini kadang kan sok denger temene</i>	F.2	Setelah berhasil menurunkan 21 kg beratnya, AT

	<i>suami ada yang kaya gini kaya gini, nah nek sekarang udah lebih tenang karena sekeluarga itu kayanya lebih sayang gitu</i>		merasa lebih senang dan tenang
195.	Padahal dulu juga sayang ya?		
196.	<i>Iya. Karena moodnya juga yang masih naik turun</i>		
197.	Terus menurut mbak anik ada hubungan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri itu?		
198.	<i>Ada, banget mbak. Kadang kalau pakai baju tu dulu kadang sok nyalah-nyalahke modelnya. Ih modelnya kaya gini dipakai gag pantes, ternyata yang salah tu bukan modelnya tetapi kitanya.</i>	F.3	AT merasa ada hubungan bentuk badannya yang sudah berubah, karena AT dapat memakai jenis baju apa saja. Dulu AT menyalahkan model bajunya namun saat ini ketika bentuk tubuhnya sudah berubah AT merasa lebih percaya diri memakai pakaian jenis apapun
199.	Oh gitu, jadi pernah ada pikiran kaya gitu?		
200.	<i>Oh pernah</i>		
201.	Kalau dalam satu hari tidak berolahraga, perasaannya gimana?		
202.	<i>Berasa ada yang kurang, terus ya itu mbak gampang uring-uringan, gampang capek</i>	U.1	Saat dalam satu hari AT tidak melakukan olahraga seperti ada yang kurang dalam dirinya sehingga AT menjadi lebih mudah uring-uringan
203.	Berarti tetep setiap hari tu tetep harus menyempatkan gitu ya?		
204.	<i>Heem</i>		
205.	Termasuk hari ini sudah?		
206.	<i>Kalau misalnya kaya gini ni ada tamu, terus nanti sore ternyata ada jadwal lagi,</i>	U.1	AT selalu menyempatkan

	<i>sebelum tidur saya itulah mbak olahraga kecil-kecil</i>		waktunya untuk berolahraga. ketika tidak bisa melakukannya di pagi hari, maka AT akan melakukannya di sore atau malam hari sebelum AT pergi tidur.
207.	Oh gitu ya, berarti tetep ada ya? Tapi menurut beberapa ahli kan dalam satu minggu tu ada kalanya tubuh kita tu harus istirahat dari olahraga, lha menyikapi hal ini tu bagaimana? Sedangkan tadi kan mbak anik bilang setiap hari tu harus olahraga		
208.	<i>Eh menurut saya ya, kan setiap hari dalam satu minggu harus ada hari-hari tertentu buat istirahat, kan dalam satu minggu tu ada 24 jam kan? Menurut saya kalau kita gag berlebihan gapapa sih</i>	U.1	Menurut AT selama tidak berlebihan durasi olahraganya, berolahraga setiap hari tidak akan menimbulkan masalah
209.	Oh gitu, berarti tetep setiap hari olahraga dengan porsi yang tidak berlebihan		
210.	<i>Iya</i>		
211.	Kemarin juga mengatakan biasanya kalau lama gag berolahraga kan anak-anak suami dukung ayo to mbok olahraga, tapi pernah gag terus udah lama gag olahraga anak-anak sama suami ayo bu olahraga tak temenin		
212.	<i>Iya, suami tu paling gini pagi-pagi udah ngeluarin sepeda udah dilap-lapin, ngopo yah, yo sepedaan bu, udah lama gag sepedaan to? Ibuk ketoke sibuk terus, apalagi kaya kemarin tu pas pemilu itu kan kita jarang keluar olahraga bareng terus ya itu ayo kita sepedaan bareng bu.</i>	U.1 & U.2	Saat lama tidak berolahraga, selain mendukung suami juga mengajak AT untuk melakukan kegiatan olahraga bersama
213.	Berarti selain mendukung juga ada usahanya untuk melakukan bersama-sama ya?		
214.	<i>Iya</i>		

215.	Terus saat berolahraga ini dibagikan gag di media sosial, WA, IG, atau media sosial yang lain?		
216.	<i>Kadang, tapi lebih minim sifatnya. Paling pas kita mau berangkat, tapi gag pas pelaksanaannya gitu, buat story, nek gag paling temen e eh posisi Dimana paling gitu.</i>		AT menghindari posting di media sosial mengenai kegiatan olahraganya. Menurut At ini akan membantunya untuk menjaga kesehatan mentalnya, karena pasti akan ada beberapa teman AT yang mencibir. Jadi AT berusaha untuk tidak terganggu. Namun sesekali AT tetap membagikan kegiatan berolahraganya untuk memotivasi teman-temannya yang lain.
217.	Berarti gag rutin dibagikan kegiatan olahraganya gitu ya?		
218.	<i>Gag, soalnya itu gimana ya lebih menjaga kesehatan mental juga, kadang kan ada orang itu mbak yang gag suka terus kadang mencibir gini gini gini, nah saya berusaha untuk gag biar gag terganggu</i>		
219.	Oh gitu, tapi pas di share itu tujuannya untuk apa? Kan tadi kadang-kadang di share, lha itu?		
220.	<i>Aku tu pengen banget, temen terutama temen yang biasa kita olahraga bareng biar dia oh ternyata mbak anik tu sekarang baru olahraga, biar mereka tu ikut semangat juga.</i>	U.2	AT juga berusaha memberikan motivasi pada teman-temannya yang lain

221.	Termotivasi gitu ya? Tetapi juga tetap menjaga dari hal-hal yang tidak diinginkan gitu ya?		
222.	<i>Heeh, iya</i>		
223.	OK. Mbak anik terima kasih banyak ya sudah menyempatkan waktunya hari ini, kalau saya rasa hari ini cukup. Terima kasih dan maaf sudah mengganggu waktu paginya	C.1	
224.	<i>Gapapa udah selesai</i>		
225.	OK. Terima kasih		

Nama Subjek : Ag (suami AT)
 Jenis Kelamin : Laki-Laki (47)
 Pekerjaan : Swasta
 Durasi : Wawancara I (13 menit 35 detik)
 Tanggal Wawancara : 20 Mei 2024 (17.00)
 Tempat Wawancara : Rumah AT

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Bismillahirrohmannirohim Assalamu'alaikum wr.wb Perkenalkan pak nama saya Wiji Kusri, mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Terima kasih sudah meluangkan waktunya pada sore hari ini, berkaitan dengan skripsi saya yang berjudul Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa, ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan berkaitan dengan istri anda yang menjadi salah satu partisipan skripsi saya. Kalau boleh saya tahu sejak kapan pak istri anda ini melakukan olahraga?	O.1	
2.	<i>Tahunnya atau?</i>		
3.	Nggih sak kemutane jenengan mawon		
4.	<i>Ya paling gag lima tahunan ini lah</i>	D.1	
5.	Lima tahunan ini. Sebelum memulai olahraga untuk pertama kalinya apakah ada komunikasi dengan jenengan?		
6.	<i>Ada</i>		
7.	Ngertos mboten alesan istri anda ini pengen mulai olahraga?		
8.	<i>Dulunya gini, dulunya istri saya itu kan ya rada rada gedhe kaya gitu, dia gag nyaman, dia bilang sama saya solusinya gimana, kalau olahraga gimana, ya terserah kalau memang itu yang terbaik gitu ya dilakukan asal tidak mengganggu jam kerja gitu</i>	D.1	Menurut suami AT, dulu memang badan AT lebih berisi sehingga saat AT memutuskan untuk berolahraga suaminya

			memberikan dukungan.
9.	Dukungan anda pas waktu itu selain mempersilahkan atau ada dukungan lain?		
10.	<i>Yo pas itu dukungan saya ya istilahnya gag saya tekan untuk berolahraga, berolahraga ya, pokoknya yang yang diminati yang dimauni apa ya silahkan.</i>	U.2	Suami AT memberikan dukungan kepada AT untuk melakukan olahraga yang disenangi dan diinginkan.
11.	Kan menurutnya terlalu gemuk pak, nek menurut anda sendiri terlalu gemuk nopo mboten?		
12.	<i>Kalau saya itu sebenarnya ya, yang penting gini mbak nek seseorang itu biasanya menafsirkannya berbeda-beda, biasanya yang menjalani merasa gemuk tapi orang biasa melihatnya gag terlalu gemuk, tapi yang diri dia sendiri terasa gag enak kalau terlalu gemuk, kaya gitu</i>		
13.	Oh berarti menurut jenengan aslinya tidak terlalu gemuk ngoten?		
14.	<i>Ya kalau saatnya ngelihat sekarang sama dulu ya memang gemuk dulu</i>	D.1 F.3	AT memulai olahraga untuk pertama kali memang untuk menurunkan berat badannya.
15.	Oh ngoten? Kan istri anda juga mengatakan pernah dapat perundungan, maksude sok diaroh-arohi le badannya gemuk, dan sempat membuat tidak percaya diri, lha menanggapi hal ini pripun pak jenengan?		
16.	<i>Nek kalau saya itu orang yang biasa ngomong kaya gitu kan ada berapa alternatif, mungkin artinya dia itu ngiri, dia kurus gag bisa gemuk bisa kan begitu? Emang bener-bener kalau saatnya dia merasa tu dia gemuk tapi gag nyaman bisa juga, ada berapa apa ya pemikiran yang beda-beda kalau menurut saya sih sebenarnya gemuk pun kalau misalnya merasa nyaman silahkan, kalau misalnya</i>	D.1	Suami AT meyakinkan AT untuk tidak terlalu memperdulikan mengenai omongan orang-orang yang menghina fisiknya.

	<i>gag nyaman ya gimana caranya bisa nyaman kan gitu?</i>		
17.	Berarti anda sudah melihat perbedaan pada bentuk tubuh istri anda ini setelah rutin berolahraga?		
18.	<i>Huum ada</i>	F.3	Suami AT juga membenarkan ada perubahan pada bentuk tubuh AT setelah rutin melakukan olahraga
19.	Kan istri jenengan ini juga diet nggih, olahraga dimbangi dengan diet, lha tanggapan jenengan sendiri karena kan tentu saja harus membatasi makan, kegiatan diluar makane jadi tidak seperti yang lain gitu?		
20.	<i>Ya memang saya gini mbak, jadi posisi saya tu biasane suka jalan-jalan sama anak sama istri makan, terus biasanya dia makannya cuman sayur sama apa sama buah gitu ya, tapi kan saya udah, itu kan bukan kemauan saya kemauan sendiri, jadi saya gag ada eleknya saya bilang mbok makan nasi, ini aja cukup, ya udah</i>	U.2	Suami AT mendukung pilih AT untuk diet dan tidak memaksakan pada AT untuk mengikuti kegemaran dirinya makan di luar rumah bersama anak-anak
21.	Oh gitu. Gag maksa untuk ngikutin gitu?		
22.	<i>Gag. Gag.</i>		
23.	Jenis olahraga apa yang biasa dilakukan istri anda ini pak?		
24.	<i>Ya biasa, ya kaya gini, rutinitas biasanya lari, kalau saatnya lari itu kalau Sayanya pulangnyanya itu rada rada siang gitu maksudnya kalau sore kan biasanya dia fitness, dia sendiri karena saya gag bisa nemenin kaya gitu, terus sama senam gitu juga</i>	D.2	
25.	Dalam seminggu biasanya berapa kali pak olahraganya?		
26.	<i>Siapa? Istri saya?</i>		
27.	Nggih		
28.	<i>Kalau istri saya sering ya, kadang pagi pun dia nyetel ap aitu TV, senam gitu, nanti sorenya kalau ada waktu juga</i>	D.2 G.1 U.1	AT melakukan senam di rumah, lari, dan fitness.

	<i>biasanya dia itu juga fitness kaya gitu. Kalau dulu gini mbak biasanya dulu kan, sekarang-sekarang ini biasa lari-lari gitu ya, kalau dulu kan biasanya kita itu main sepedaan berdua, keliling keliling gitu kan? Soalnya sepedanya saya itu rem nya rada ngadat jadinya gag pakai sepeda, nanti kalau udah sepedanya saya betulin mungkin saya main sepeda lagi.</i>		
29.	Oh gitu. Biasanya durasinya berapa lama pak dalam satu kali olahraga itu?		
30.	<i>Belum tentu sih, ya tergantung cuaca, cuaca bisa mendukung kan biasanya kita mau mau lari gitu kan tau-tau hujan kan gag bisa diprediksi, tapi rata-rata ya paling gag ya satu jam nyampai dua jam</i>	G.1	Lama waaktu beroahraga diluar rumah tergantung kondisi.
31.	Berarti lumayan lama nggih. Berarti olahraganya ya di rumah ya di luar rumah?		
32.	<i>Ya sembarang, yang penting bisa mengeluarkan keringet.</i>		
33.	Kalau pas olahraga di luar rumah tanggapan jenengan ini bagaimana? Ada gag syarat khusus yang diberikan sebelum ngasih ijin buat olahraga di luar rumah?		
34.	<i>Gag. Gag. Saya gini kok mbak, kita itu sama-sama orang Islam harus tahu lah, harus mbatasi yang bagaimana gitu kan jadi kita saling percaya saja .</i>	U.2	Suami AT tidak memberikan syarat khusus saat AT memutuskan untuk berolahraga di luar rumah.
35.	Berarti tidak ada syarat khusus gitu nggih? Terus istri anda ini kan olahraganya di Gym nggih kalau fitness, lha kita kan tahu kalau di fitness itu kan gag cuman Perempuan aja yang olahraga di situ, lha menanggapi hal ini jenengan gimana?		
36.	<i>Kita nanggapi dari segi positifnya, jangan dari segi negative. Kalau dari segi negative pasti yang gag-gag yang dipikir, kalau secara positive kita itu kesitu pengen apa to? Jadi kalau pengennya olahraga, ya udah olahraga. Kalau seandainya pikiran udah negative, ya udah wah kesitu gag mungkin olahraga paling mau gini gini gini. Jadi saya gitu pandangannya positif</i>	U.2	Suami AT melihat dari segi positifnya saat AT memutuskan untuk memulai berolahraga

37.	Berarti tidak sampai membuat konflik gitu nggih?		
38.	<i>Gag, sama sekali gag</i>	DN.1	Tidak pernah ada konflik antara AT dengan suami karena AT memilih untuk berkegiatan olahraga.
39.	Kan menurut informasi dari istri anda, juga sempat ikut apa namanya kegiatan senam yang bareng sama klub sama yang ada gurunya gitu, lha itu kan sering ada kegiatan bareng kaya piknik, terus makan bareng sama temen-temennya , lha ini tanggapan jenengan seperti apa?		
40.	<i>Saya tu orangnya gimana ya mbak ya, enak sih sebenarnya saya orangnya. Saya tu kalau istri kalau punya kegiatan apa saja ya itu kan juga bisa membatasi dirilah gitu lah, jadi gag harus saya kudu gini kudu gini, tetapi nyuwun sewu kalau istri saya bisa membatasi sendiri kadang kalau seandainya dia mau berangkat juga apa yang dimeja apa yang dimakan mesti ada,dulu gitu. Kalau seandainya nanti gag ada apa-apa, juga nanti pulang dari senam biasanya bawa apa-apa buat kita, jadi istilaha kolaborasinya itu antara keluarga sama olahraga itu ya gag ada yang di apa sebelah-sebelah.</i>	DN.2 U.2	Suami AT juga tidak melarang AT untuk berkegiatan bersama dengan teman-teman klub olahraganya selagi AT masih dapat membatasi diri. Selain itu At juga tetap tidak melupakan tugasnya sebagai ibu rumah tangga, dan suaminya pun berkolaborasi membantu AT
41.	Oh gitu, nggih. Selain aktivitas bersama tadi kan otomatis pertemanannya luas nggih, terus nek di tempat kita itu kan ada rukun sanak gitu lho pak,lha bagaimana hal ini menurut jenengan? Kan otomatis itu harus mengeluarkan biaya lebih gitu lho?		
42.	<i>Maksud saya gini mbak, kalau saya tu yang penting kalau saya tu istri saya itu enak nyaman di situ, lagian kan nyuwun sewu kalau istri saya juga sendiri kan, lha jadi kan jadi saya tidak akan mengotak atik itu larinya kemana larinya kemana itu gag</i>	DN.2 U.2	Suami AT juga tidak merasa keberatan dengan uang yang dikeluarkan AT untuk mendukung kegiatan AT

			berolahrag, termasuk biaya sosialnya.
43.	Oh berarti termasuk setiap bulan harus mengeluarkan biaya olahraga, fitness kan juga ada berlangganan, beli baju dan lain-lain itu jenengan tidak mempermasalahkan?		
44.	<i>Tidak mempermasalahkan sama sekali</i>	DN.2 U.2	
45.	Kalau olahraga kan biasanya ngefek di kesehatan, perubahan manfaat apa yang jenengan maksudnya sudah lihat dari segi kesehatan setelah istri anda rutin berolahraga?		
46.	<i>Kalau dulu inget saya sebelum dia itu rajin olahraga, kerep masuk angin gitu lho mbak, tapi sekarang itu alhamdulillah gag, terus ya kayanya itu ya emang jadi koyo awet muda gitu lho, maksude itu</i>	M.1	Manfaat yang dilihat oleh suaminya, AT menjadi tidak mudah sakit dan lebih terlihat awet muda
47.	Ya kemarin juga sempat dikatakan pengennya terlihat awet muda karena ada satu ketakutan suami saya kan di luar to mbak, lihatnya orang cantik terus saya takut, lha jenengan menanggapi ini gimana pak?		
48.	<i>Gag. Kalau itu kan istilahe ya setiap orang itu punya pikiran kaya gitu pasti ada</i>	M.2	Suaminya memahami kekhawatiran AT kalau suaminya berpaling, namun menurut suaminya selama masih memegang agama dan Allah hal itu tidak akan terjadi
49.	Apalagi Perempuan nggih?		
50.	<i>Apalagi Perempuan, tapi tergantung orangnya. Insha Allah kalau kita itu ya ya selagi kita ingat sama Allah juga gag mungkin kaya gitu.</i>	F.3	
51.	Oh gitu. Terus pak selain dari segi kesehatan, tadi kan gag gampang sakit, biasanya kan kalau olahraga gitu memang		

	tenaganya jadi lebih banyak, mohon maaf ini agak pribadi, ada perbedaan mboten mengenai kualitas hubungan suami istri setelah istri anda ini rutin berolahraga? kan perbedaannya itu seperti apa nggih mungkin dari		
52.	<i>Gini mbak kalau menurut saya, sekarang gini aja gag usah dikaitkan, bisa dikaitkan sama hubungan sama istri, soal makan aja, pola makan aja biasanya kalau olahraga itu makan aja itu enak, satu, mesti seger, dengan enak dan segernya itu kan kita kalau nyuwun sewu kalau berhubungan juga njuk tambah nyaman lah</i>	M.2	Dianalogikan dengan makan, setelah olahraga makan menjadi lebih enak dan lebih nikmat, begitupun berhubungan suami istri
53.	Oh begitu, berarti memang ada perbedaan nggih pak?		
54.	<i>Ada. Ada</i>		
55.	Kalau mood pak? Jadi apa namanya ada perbedaan mboten setelah rutin dan sebelumnya itu? maksudnya kaya pembawaan marah marah atau apa karena kemarin kan ceritanya itu dulu tu dikit-dikit gampang marah, terus anak-anak suka kena imbas, pernah ditegur sekolahan juga, jenengan gimana pak menanggapi ini?		
56.	<i>Kalau saya gimana ya? Susah untuk mengatakan itu.</i>		
57.	Gapapa		
58.	<i>Maksudnya ya, ya mungkin saya itu kalau mikirnya secara positif aja sih ya, kalau mikir secara negative itu dadi werno-werno gitu maksude.</i>	M.2	Selama ini suami AT menyadari perubahan mood pada AT dan tidak menjadikan itu sebuah masalah.
59.	Berarti menurut anda pas mungkin menurut istri anda kadang suka marah-marah gag jelas kan suami kena imbas, anak kena imbas itu kan, menurut anda itu hal biasa gitu, karena		
60.	<i>Ya mungkin iya. Mungkin kan gini mbak kalau mungkin istri saya itu di rumah gag kerja mungkin untuk marah-marah untuk ini ini saya bisa memaklumi, tapi karena ada problem keluarga. Tapi kalau</i>	F.2 M.2	Suami AT juga memaklumi setiap perubahan mood AT, baik karena pekerjaan ataupun

	<i>misalnya orang dah kerja itu biasanya kan mungkin kita tahu lah problem kantor mungkin lagi ada apa, terus misalnya kalau ada imbasnya dikeluarga itu ya lumrah lah, jadi kita sebagai seorang suami juga harus sadar, bukan berarti kita seorang suami harus dituruti harus menang tu gag, kita harus gimana caranya saling menutupi lah.</i>		keluarga. Menurut suami AT itu bukan hal yang besar
61.	Oh gitu, menurut anda ini masih dalam batas wajar gitu nggih? Kalau kadang kan ada waktunya males gitu nggih pak, males berolahraga, jenengan memberi dukungannya gimana pak?		
62.	<i>Kadang biasanya kaya gini, kalau seandainya biasanya kemarin-kemarin pas fitness gitu ya, biasanya kalau gag fitness kita main sepeda, sepedanya lagi rusak juga, kalau gag fitness kalau gag sepedaan biasanya kok gag fitness bu, gag, jadi ya udah, berarti lagi gag pengen</i>	U.2	Selain memberikan dukungan, suami AT juga mengajak AT untuk olahraga bersama seperti lari atau sepedaan. Biasanya AT dan suaminya berolahraga di lapangan dekat rumahnya.
63.	Iya, tapi berarti anda juga berpartisipasi nggih dalam kegiatan olahraga bareng istri anda ini?		
64.	<i>Ya</i>		
65.	Biasanya kalau yang bareng tadi sepeda sama lari gitu aja? Tapi ada tidak pekerjaan rumah yang kadang terbengkalai kalau istri anda ini milih olahraga dulu gitu?		
66.	<i>Kalau saya itu di keluarga itu saling melengkapi sih mbak, jadi kalau seandainya ini nyuwun sewu ya ini cucian kok gag di cuci mungkin istri saya lagi capek, tak cuciin, jadi gag harus nuntut itu kok kaya gitu, itu gag</i>	DN.1 U.2	Tidak ada konflik tugas dalam rumah tangga AT karena AT melakukan olahraga. AT dan suaminya berbagi tugas menyelesaikan pekerjaan rumah.

67.	Berarti pekerjaan rumah bukan menjadi tanggung jawab berdua gitu ya, jadi tidak menyebabkan konflik ya ketika harus ditinggal keluar untuk aktivitas olahraga gitu?		
68.	<i>Gag. Gag</i>		
69.	Nggih pak, terima kasih banyak nggih pak untuk informasi yang sudah diberikan	C.1	
70.	<i>Sama-sama</i>		
71.	Terima kasih sudah meluangkan waktunya, selamat sore pak		
72.	<i>Selamat sore juga mbak</i>		

Nama Subjek : I
 Jenis Kelamin : Perempuan (33 tahun)
 Pekerjaan : Pegawai Swasta
 Durasi : Wawancara I (30 menit 23 detik)
 Tanggal Wawancara : 05 Mei 2024
 Tempat Wawancara : Rumah I

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Bismillahirrohmanniirrohim Assalamu'alaikum wr wb Perkenalkan saya Wiji Kusrini mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Terima kasih sudah meluangkan waktunya pada sore hari ini. Tujuan wawancara pada sore hari ini adalah sebagai salah satu untuk memenuhi data skripsi saya yang berjudul Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa. Sifat wawancara ini terbuka dan rahasia, jadi nanti panjenengan silahkan menjawab sesuai dengan pertanyaan yang saya ajukan, dan saya akan menjaga kerahasiaan jawaban dan hanya akan menjadi konsumsi saya pribadi dan kampus. Seperti yang sudah tertera pada Informed Consent dan data diri lama wawancara ini fleksibel tergantung proses jalannya wawancara. Kalau boleh saya tahu, kesibukan anda saat ini?	O.1	
2.	<i>Saya bekerja sebagai karyawan swasta</i>	D.1	I bekerja sebagai karyawan swasta
3.	Di?		
4.	<i>Di pabrik. Di pabrik kayu, serta aktif sebagai ibu rumah tangga.</i>	D.1	Selain bekerja sebagai karyawan swasta di sebuah pabrik kayu I juga sebagai ibu rumah tangga.

5.	Berarti sudah menikah ya?		
6.	<i>Sudah</i>		
7.	Selain menjadi ibu rumah tangga dan bekerja apa ada kesibukan lain?		
8.	<i>Sesekali berolahraga</i>	D.1	I juga melakukan aktivitas olahraga.
9.	Kalau boleh tahu sejak kapan ya memutuskan untuk rutin melakukan kegiatan olahraga?		
10.	<i>Jadi sebelumnya saya resign dari pekerjaan saya yang lama, kemudian memutuskan untuk rutin berolahraga karena untuk menambah kesibukan saja saat itu, sudah berjalan sekitar dua tahunan kemudian sekarang sudah mulai jarang-jarang karena memutuskan untuk bekerja lagi.</i>	D.1	I melakukan olahraga sejak memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya. Kurang Lebih dua tahun yang lalu untuk mengisi waktu luang
11.	Selain untuk mengisi kesibukan saat itu, alasan anda untuk memutuskan berolahraga itu?		
12.	<i>Yang jelas tu semakin dewasa kita lebih aware sama kesehatan, lebih aware sama diri sendiri, merawat diri sendiri, salah satunya berolahraga.</i>	D.1	I memutuskan untuk melakukan olahraga karena merasa perlu lebih memperhatikan diri, merawat diri dan lebih peduli pada kesehatan diri.
13.	Jenis olahraga apa yang anda senangi dan sering anda lakukan?		
14.	<i>Saat ini masih konsen ke angkat beban karena katanya ini untuk lebih ngefek di badan karena tujuannya saya untuk menambah masa otot.</i>	D.2	I memilih konsentrasi pada olahraga angkat beban untuk menambah masa ototnya.
15.	Berarti cuman angkat beban saja ya?		
16.	<i>Konsen di angkat beban.</i>	D.2	
17.	Untuk olahraga yang lain?		
18.	<i>Untuk yang lain mungkin selingan aja kaya berenang, itu untuk melemaskan otot, untuk selingan karena otot kita kan sering digunakan waktu angkat beban makanya dilemaskan dengan berenang.</i>	D.2	Selain angkat beban, I juga memilih berenang sebagai selingan angkat beban yang dilaksanakan
19.	Kalau yang lebih sering antara angkat beban dan berenang itu lebih seringnya?		

20.	<i>Angkat beban.</i>	D.2	I lebih sering melakukan olahraga angkat beban
21.	Bagaimana biasanya anda melakukan aktivitas ini? Mandiri di rumah atau keluar ke tempat olahraga?		
22.	<i>Lebih suka ke tempat olahraga, ke tempat gym itu karena ada pemandunya. Ada pembimbingnya terus ada temen-temen yang support. Kalau di rumah mungkin yang ringan-ringan kaya olahraga yang bisa dilakukan di rumah seperti menggunakan barbel, terus alat2 yang ringan aja di rumah.</i>	D.3	I lebih senang melakukan olahraga di tempat gym karena ada teman dan pembimbingnya. Namun I juga sesekali melakukan olahraga di rumah
23.	Kalau yang di luar tadi biasanya di mana mengikuti kegiatan olahraganya?		
24.	<i>Di tempat gym, nyebutin tempat gapapa?</i>		
25.	Gapapa		
26.	<i>Di Jangkar Fitness</i>	D.3	I berolahraga di Jangkar Fitness
27.	Kalau yang di rumah, kan tadi juga katanya olahraga di rumah, ada alat apa saja yang dimiliki di rumah untuk mendukung kegiatan olahraga tersebut?		
28.	<i>Ada barbel, ada alat bantu sit up, terus ada alat bantu push up, terus pendukungnya kaya matras, kaya gitu aja</i>	D.3	Untuk mendukung kegiatan berolahraga saat di rumah, I juga membeli beberapa perlengkapan berolahraga
29.	Kalau kostum-kostum olahraga gitu?		
30.	<i>Kostum selalu yak arena untuk mendukung kita berolahraga lebih nyaman, itu juga kita pasti punya kaya sarung tangan, Sepatu, terus alat lainnya.</i>	D.3	Sedangkan untuk mendukung aktivitas olahraganya di luar rumah (di tempat gym) I juga membeli beberapa kostum.
31.	Saat ini kan banyak sekali akun-akun media sosial yang membagikan tips atau cara berolahraga di rumah, ada gag satu channel yang anda ikuti kemudian anda praktekan untuk kegiatan olahraga di rumah?		

32.	<i>Kalau ikuti gag ya, karena kan nyari random aja di YouTube atau Instagram terus sering ngikuti dari situ, kalau gag ini dari aplikasi sering ganti-ganti nyari aplikasi yang fitness di rumah kaya gitu</i>	D.3	Tidak ada satu akun channel khusus yang diikuti ketika I melakukan olahraga di rumah. Hanya random saja melalui akun dan aplikasi
33.	Berarti tidak ada satu channel khusus yang memang diikuti gitu?		
34.	<i>Gag. Gag ada</i>		
35.	Dalam satu minggu biasanya berapa kali anda melakukan kegiatan olahraga ini?		
36.	<i>Kalau dulu bisa 5 sampai 6 kali seminggu</i>	G.1	I melakukan olahraga 5-6 kali dalam seminggu
37.	Gag ada jedanya berarti?		
38.	<i>Jarang banget karena kan seneng aja gitu ketemu teman-teman di sana, kalau sekarang ya paling seminggu sekali, dua kali.</i>	G.1	Jarang sekali I mengambil jeda berolahraga
39.	Kemudian biasanya berapa durasi waktu atau lamanya melakukan kegiatan olahraga tersebut?		
40.	<i>Kalau di tempat gym itu kalau focus Cuma olahraganya aja itu paling 1 jam. 1 jam itu dah capek banget, tapi kalau durasi di sananya ada istirahat ngobrol itu bisa 2 3 jam sih. Betah di sana</i>	G.1	I melakukan aktivitas olahraga selama 1 jam pada saat jadwal berolahraga, namun I betah berlama-lama di tempat gym setiap harinya bisa 2 sampai 3 jam.
41.	Kalau yang di rumah?		
42.	<i>Di rumah itu lebih pendek waktunya, karena kan gag ada yang motivasi gag ada yang support, sendirian itu lebih bosan gitu. Itu paling setengah jam</i>	G.1	Untuk di rumah I hanya meluangkan waktu yang lebih pendek karena merasa bosan melakukan olahraga sendirian dan tidak ada yang memberikan support
43.	Kalau untuk yang berenangya sendiri, biasanya dalam satu minggu berapa kali?		

44.	<i>Seminggu itu dulu bisa 2 kali seminggu, sekali sampai dua kali seminggu. Itu biasanya ambil di hari selasa sama jum'at. Itu buat selingan itu tadi</i>	G.1	I mengambil jeda berenang seminggu dua kali.
45.	Biasanya berapa lama untuk renangnya?		
46.	<i>Renang itu karena saya gag terlalu suka dingin-dingin, 1 jam itu udah pol lah udah capek.</i>	G.1	I tidak betah renang dalam waktu lama karena tidak terlalu suka dingin dan merasa sudah lelah 1 jam berenang
47.	Mohon maaf apakah ada anda atau keluarga memiliki Riwayat penyakit tertentu yang menyebabkan memutuskan untuk melakukan rutin olahraga ini?		
48.	<i>Gag ada sih</i>		
49.	Jadi murni karena aware sama tubuh aja gitu?		
50.	<i>Heem. Aware sama diri sendiri</i>	F.1	I melakukan olahraga dengan alasan utama lebih aware terhadap diri
51.	Kalau selain olahraga apakah juga diimbangi dengan diet atau pola makan gitu.		
52.	<i>Saat rutin ini, rutin olahraga iya. Kita dietnya lebih kaya ngatur pola makan, lebih teratur, lebih, lebih bernutrisi yang jelas. Kalau sekarang sih kalau jarang olahraga tu palah sembarangan makannya</i>	F.3	I juga mengimbangi kegiatan olahraga yang dilakukan dengan mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi
53.	Ada nutrient lain mungkin yang dikonsumsi selain pola makan?		
54.	<i>Dulu rutin konsumsi gainer, weight protein, terus selebihnya tu yang alami-alami.</i>	F.3	I juga mengkonsumsi protein dan suplemen penambah masa otot untuk mendukung efektivitasnya berolahraga.
55.	Apakah ada faktor ketertarikan atau pertimbangan menurut anda kalau berolahraga itu akan lebih seneng?		

56.	<i>Iya. Jelas iya. Karena kaya apa ya, saya prinsipnya kalau kita semakin sakit semakin menderita itu di kasih kebahagiaan kecil langsung seneng gitu. Jadi kaya angkat beban itu kan kita capek, sakit, ototnya sakit, badannya sakit semua, kaya nikmat istirahat bentar aja dah seneng banget gitu?</i>	F.2	I merasakan kebahagiaan saat melakukan olahraga, menurut I setelah berolahraga dan merasa capek, I sangat menikmati waktu istirahat walaupun hanya sebentar
57.	Selain kesenangan yang karena nikmat yang tadi disebutkan itu, ada gag kesenangan lain yang didapatkan ketika melakukan olahraga?		
58.	<i>Ini buat badan aja, atau eksternal sama lainnya?</i>		
59.	Lain-lainnya		
60.	<i>Kalau di rumah itu ya jadi waktu kita jadi lebih teratur, kita management waktunya jadi lebih teratur. Habis olahraga ngapain ngapain kaya gitu. Terus kalau di luar tu jelas relasinya juga nambah, terus kita juga lebih banyak yang support banyak yang apa ya kaya ngajakin ayo lho kaya seneng aja banyak yang memperhatikan gitu?</i>	F.2 M.2	Kesenangan lain yang dirasakan karena I bisa lebih me-manage waktunya serta memiliki relasi yang lebih luas. Selain itu I juga senang memiliki banyak teman yang mendukung serta memberikan perhatian kepadanya
61.	Ada pengaruh ke mood gag kalau olahraga gitu?		
62.	<i>Iya. Mood juga pengaruh, kaya lebih semangat aja</i>	F.2	I juga merasa lebih bersemangat setelah melakukan olahraga. Dan juga berpengaruh pada mood nya.
63.	Sebelumnya pernah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan sehingga memutuskan untuk rutin berolahraga?		
64.	<i>Itu juga salah satu alasan. Jadi kan tujuannya pengen selain lebih aware sama kesehatan tadi pengen naikin masa otot karena ada Riwayat susah gemuk. Jadinya pengen olahraga</i>	F.3	Selain lebih aware dengan kesehatan, I juga merasa bahwa dirinya memiliki Riwayat yang susah

			gemuk, sehingga I memutuskan berolahraga agar dapat menambah masa ototnya.
65.	Kalau karena yang tadi, karena susah gemuk tadi artinya kan terlalu kurus ya? Pernah gag dapat perundungan atau kaya ya mungkin diaruh-aruhi sama orang ih kok kurus banget sih, mbok makan yang banyak, terus akhirnya mutusin buat rutin olahraga?		
66.	<i>Sering sih. Sering banget kaya gitu, tapi kaya udah terbiasa soalnya kan dari kecil. Jadi udah apaan sih bercanda kali mereka kaya gitu</i>	F.3	I juga sempat memiliki Riwayat perundungan, namun hal ini menjadi biasa dan tidak dipikirkan lagi karena I mendapatkannya sejak kecil.
67.	Tapi sampai membuat insecure atau gag percaya diri gitu gag?		
68.	<i>Iya. Banget itu. itu. itu pernah, tapi udah lewat lah masa itu karena semakin dewasa kan udah mikirnya udah semakin bijak, udah ya udah sih Cuma bercanda mereka. Kaya gitu</i>	F.3	Dengan perundungan yang didapatkan, I juga sempat mengalami tidak percaya diri. Namun seiring berjalannya waktu, akhirnya hal itu menjadi biasa bagi I.
69.	Kemudian di fase dewasa ini biasanya kan cewek ni, setelah nikah apalagi ya. Itu akan mulai kehilangan lingkungan pertemanannya yang sebelumnya, entah karena sibuk bekerja atau karena sibuk ngurus rumah, jadi ada namanya tu krisis transisi atau krisis penyesuaian, lha apakah hal ini juga menjadi salah satu alasan anda rutin melakukan kegiatan olahraga?		
70.	<i>E itu, Cuma alasannya gag terlalu di situ, jadi mungkin Cuma berapa persen aja masalah itu</i>	F.4.1	I tidak menganggap perubahan kehidupannya setelah menikah menjadi sebuah alasan untuk

			memulai melakukan kegiatan olahraga.
71.	Pernah tidak anda melakukan olahraga itu karena hanya ngikutin tren aja?		
72.	<i>Gag sih, karena ini tu kaya, sebenarnya udah dari dulu pengen sekali, terus ketika ada kesempatan waktu itu udah gag kerja terus baru ambil kesempatan itu, baru rutin ya habis itu habis resign kerja itu</i>	F.4.2	I juga melakukan aktivitas olahraga bukan untuk mengikuti tren, namun memang karena ingin dan untuk mengisi waktu.
73.	Jadi untuk ngisi waktu gitu ya?		
74.	<i>Heem</i>		
75.	Kalau pengaruh teman-teman atau lingkungan tempat tinggal ini terhadap motivasi anda melakukan olahraga ini bagaimana?		
76.	<i>Gag ada pengaruhnya palahan, karena memang dari paling gedhe dari diri sendiri, jadi memang ikut itu gag bawa teman, gag kenal siapa-siapa di tempat gym. Jadi bener-bener murni harus ngumpulin keberanian ke tempat gym terus nyari akhirnya kenalan minta di bombing sama coachnya di sana</i>	F.4.2	Tidak ada pengaruh dari lingkungan atau teman-temannya, karena saat memulai untuk datang ke tempat gym pun I datang sendirian. Sebelumnya I harus mengumpulkan keberanian untuk datang ke tempat gym sendiri.
77.	Pernah tidak merasa tertantang dengan olahraga yang anda jalani saat ini. Oh aku harus sampai tingkatan ini, harus sampai tingkatan ini gitu?		
78.	<i>Pernah. Karena memang harus ada tantangannya</i>	F.5	I juga menganggap bahwa olahraga yang dilakukannya memberikannya tantangan.
79.	<i>Heem</i>		
80.	<i>Kalau gag kita gag nambah-nambah bebannya.</i>	F.5	Karena menurut I kalau tidak tertantang tidak akan naik level
81.	Tantangan itu maksudnya yang seperti apa?		
82.	<i>Jadi kalau misalnya kita bulan ini kita udah bisa angkat ini 5kilo, berarti</i>	F.5	Tantangan bagi I adalah dengan

	<i>selanjutnya 5 kilo kan terasa ringan buat kita, berarti kita harus nambah lagi donk bebannya, kaya gitu terus terus sampai sampai maksimalnya kita lah pokoknya.</i>		menambah beban olahraganya. Hal ini merupakan kepuasan dan kebahagiaan tersendiri bagi I
83.	Yang terakhir sampai saat ini, udah sampai beban berapa kilo?		
84.	<i>Itu tergantung ya, bebannya mau latihan kaki dulu, apa tangan</i>		
85.	Paling berat?		
86.	<i>Kalau beratnya paling berat itu kan dilatihin kaki, kalau legpress itu maksimal 180 kilo bisa, itu maksimal, belum lagi belum nambah lagi</i>	F.5	Tantangan yang dimaksud I dengan beban dibuktikan bahwa setelah dua tahun melakukan latihan angkat beban I sudah sampai menggunakan beban 180 kg untuk latihan kaki.
87.	Wow, dah keren ya?		
88.	<i>Lumayan</i>		
89.	Setelah rutin melakukan kegiatan olahraga ini, ada manfaat dari kesehatan gag yang didapatkan jenengan?		
90.	<i>Lebih gag gampang capek iya itu yang jelas, lebih bertenaga aja, jadi kaya angkat galon lebih bisa, terus angkat-angkat gitu gag manja</i>	M.1	I merasa setelah rutin melakukan olahraga I menjadi lebih bertenaga, tidak mudah lelah, dan lebih kuat melakukan aktivitas rumah tangga seperti mengangkat galon atau yang lainnya sehingga tidak perlu meminta tolong pada anggota keluarga yang lain.
91.	Kalau perubahan bentuk tubuh apa ada perubahan gitu?		
92.	<i>Perubahannya belum terlalu, karena kan memang yang pertama sebelum masuk gym itu kita harus ngenali badan kita dulu, karena badanku</i>	M.1 M.2	I belum merasakan perubahan pada tubuhnya karena memang I menyadari

	<i>termasuk yang susah banget gemuk dan susah banget dinutrisi tu susah banget berubahnya. Jadi memang, memang lebih harus sabar dari orang lain yang lebih bisa dibikin mau gemuk kurus gitu karena aku memang jenisnya apa sih tu ecormod atau apa</i>		bahwa tubuhnya memang tipe tubuh yang susah gemuk, sehingga membutuhkan kesabaran untuk dapat menambah berat badannya
93.	Saya kok kurang paham ya?		
94.	<i>Yaitu pokoknya yang susah banget, kaya gitu</i>		
95.	Tapi merasa lebih percaya diri gag setelah rutin olahraga itu?		
96.	<i>Iya sih lebih apa ya, karena ya itu tadi termasuk support dari teman-teman yang ah udahlah gag usah dengerin orang lain, mereka supportnya kaya gitu. Yang penting kan kamu yang rasain sendiri badanmu, gag berubah tapi kan kamu ngrasain lebih enak, ya udah nikmatin aja kaya gitu</i>	M.2	Karena support dari teman-temannya, walaupun belum merasakan perubahan pada bentuk badannya, I tetap merasa percaya diri karena merasakan badannya yang lebih enak, lebih bertenaga. I memutuskan untuk menikmati prosesnya berolahraga.
97.	Tadi kan katanya jadi lebih apanya lebih gag gampang capek, lebih bertenaga, itu ada hubungannya dengan tadi kan sudah menikah ya, dengan kualitas hubungan seksualnya tidak?		
98.	<i>Itu jelas berhubungan ya, karena kan lebih bertenaga kita, lebih semangat aja, mungkin yang ngrasain juga suami jadi perubahannya suami lebih kerasa kaya gitu</i>	M.2	I juga merasakan perubahan pada hubungan seksualnya dengan suami. I merasa lebih bertenaga, lebih bersemangat saat melakukan hubungan seksual dengan suaminya. Dan suaminya pun juga merasakan perubahannya.

99.	Kebetulan kan saya juga olahraga ni, kebetulan ya 3 sampai 4 kali seminggu, kemudian biasanya saya merasa memang benar setelah olahraga itu lebih bahagia ya, jadi perasaannya moodnya jadi lebih bagus. Lha kalau jenengan sendiri apakah juga merasakan hal yang seperti itu?		
100.	<i>Iya sama. Kaya gitu</i>		
101.	Biasanya kebahagiaan seperti apa ini yang dirasakan?		
102.	<i>Lebih ke kaya lebih kepuasan diri sendiri ya, kaya misalnya tadi itu beban segini aku kuat ya aku bisa ya kaya gitu. Kaya lebih puas aja pokoknya sama diri sendiri, lebih bangga lah.</i>	M.2	I merasakan kepuasan dan kebanggaan pada dirinya sendiri. Kebanggaan tersebut karena I bisa mengangkat beban yang tidak pernah terlintas dalam pikiran sebelumnya.
103.	Tadi kan olahraganya ke gym ya? Bagaimana dengan hubungan pertemanan yang didapatkan dari kegiatan olahraga ini?		
104.	<i>Yang jelas nambah relasi, lebih banyak. Terus relasinya tu yang gag, yang gag apanya yang gag banyak drama-dramanya, yang lebih ke support, saling support, lebih ngingetin masalah kesehatan, terus yang bener olahraga kaya gimana, lebih luas sih. Soalnya kan pengunjungnya banyak dari bermacam kalangan juga dari saya kenal dari dagang di pasar, sopir angkot, sampai polisi, pekerja bank, kaya gitu banyak di sana. Jadi lebih luas aja pertemanannya.</i>	M.3	I juga mendapatkan relasi yang lebih luas dan lebih baik dari sebelumnya. Teman-teman yang tidak drama, yang saling mendukung, saling mengingatkan masalah kesehatan. Relasinya juga datang dari berbagai macam kalangan
105.	Ada manfaat lain gag dari segi sosial ini selain pertemanannya yang lebih luas tadi?		
106.	<i>Apa ya? Manfaat lain, diri sendiri apa yang eksternalnya?</i>		
107.	Ya diri sendiri, ya eksternalnya		

108.	<i>Lebih ini sih, ya itu waktu kita lebih bisa management waktu, kaya lebih teratur waktunya habis ini ngapain ngapain kaya gitu</i>	M.2	I juga merasa lebih mampu mengatur waktunya setelah rutin melakukan olahraga.
109.	Kalau yang untuk eksternalnya?		
110.	<i>Ekternalnya selain relasi?</i>		
111.	Heem		
112.	<i>Selain relasi sih, lebih ada alasan buat keluar. Sekalian mau kemana-kemana gitu, ya kaya gitu lah</i>	M.3	I juga menjadi memiliki alasan untuk keluar rumah sekalian pergi kemana karena gym di luar rumah tadi.
113.	Kemudian ada gag tugas rumah atau pekerjaan yang terganggu pada saat anda melakukan aktivitas olahraga itu, jadi anda milih olahraga dulu.		
114.	<i>Oh engga sih. Karena prioritas tetep rumah kan? Rumah dulu dah OK beres baru kita diri sendiri</i>	D.1	I tetap memprioritaskan urusan rumah, dan merasa harus membereskan semua pekerjaan rumah sebelum pergi ke tempat olahraga.
115.	Berarti pernah sampai mengorbankan atau mengabaikan pekerjaan rumah tidak?		
116.	<i>Sejauh ini gag sih, karena prioritasnya tetep rumah dulu kalau, karena saya orangnya gag suka ninggal rumah dalam keadaan berantakan jadi tetep rumah itu tak tinggalin dalam keadaan bersih dulu baru kita ngurus yang lain, intinya kaya gitu</i>	D.1	I tetap memprioritaskan urusan rumah, dan merasa harus membereskan semua pekerjaan rumah sebelum pergi ke tempat olahraga.
117.	E pernah tidak berselisih paham dengan suami atau anggota keluarga lain karena mau ikut olahraga dulu		
118.	<i>Lebih di awal lebih diskusi dulu sama suami, diskusi nanti saya di tempat gym kaya gimana, terus pokoknya suami dah OK dulu di depan baru saya mutusin buat gym rutin</i>	D.1 U.2	I sudah mendiskusikan keputusannya untuk berolahraga terlebih dahulu dengan suaminya. Jadi I

			memastikan bahwa suaminya sudah setuju terlebih dahulu
119.	Kalau biasanya berapa biaya yang dikeluarkan dalam satu bulan untuk aktivitas olahraga ini, mulai dari beli perlengkapannya kemudian tadi yang dikatakan weight gain, apa itu		
120.	<i>Whey protein</i>		
121.	Iya, terus untuk bayar olahraganya sendiri?		
122.	<i>Kalau rutin dulu itu, ikut member. Member itu satu bulan seratus ribu, terus untuk perlengkapan jelas kita butuh outfit ya buat nunjang kita lebih semangat. Outifitnya itu paling gag tu punya sekitar 3 sampai 4 stel lah buat gym itu, paling untuk atasan itu sekitar seratus dua ratus ya? Terus untuk e bawahan biasanya pakai legging kaya gitu ya sekitar sama sekitar seratus dua ratus. Terus sarung tangan itu seratus lima puluh ribu, Cuma punya satu kalau sarung tangan. Terus Sepatu. Sepatu karena sebelumnya juga punya koleksi Sepatu. Terus untuk gym lagi paling baru beli 2 pasang, 2 pasang itu standar lah nyari diskon-diskonan itu limaratusribuan</i>	D.2	I mengeluarkan biaya untuk mendukung aktivitasnya berolahraga. Mulai dari pakaian hingga Sepatu. Namun menurutnya ini membuatnya lebih bersemangat sehingga tidak menjadikannya beban pikiran
123.	Kalau untuk alat-alat yang di rumah?		
124.	<i>Kalau di rumah itu barbel itu kita belinya sekitar tergantung beratnya kan dari tiga puluh lima ribu sampai tujuh puluh ribu. Terus untuk alat bantu sit up itu, itu dikasih ada temen yang ngasih. Terus push up, push up itu kita beli seratus ribuan, matras juga seratus ribuan</i>	D.2	I juga membeli beberapa perlengkapan untuk kegiatan olahraga di rumah
125.	Kalau untuk tadi yang apa, whey proteinnya.		
126.	<i>Whey protein jadi kalau whey protein itu kita belinya sekalian banyak karena lebih murah, satu karung itu sepuluh kilo isinya, itu gainer. Gainernya itu belinya yang seribu lima ratus kalori, itu sekitar satu setengah juta bisa</i>	D.2	Selain untuk membeli perlengkapan dan pakaian, I juga membeli nutrisi penunjang untuk

	<i>dipakai kalau sepuluh kilo dipakai sendiri itu sekitar 3 bulan</i>		membantu memaksimalkan program penggemukan badan yang sedang dilakukan
127.	Berarti biayanya lumayan banyak ya?		
128.	<i>Lumayan</i>		
129.	Kan tadi pertemanannya jadi lebih banyak ya?		
130.	<i>Heem</i>		
131.	Kemudian sering ada kegiatan bersama gag antara sesama anggota member gym tadi?		
132.	<i>Heem jadi kan kalau di tempat gym itu, kan ada, ada temen-temen yang sama-sama pengen nambah masa, sama ada temen-temen yang pengen ngurangin berat badan. Karena saya itu termasuk yang nambah masa, jadi programnya bulking sama temen-teman yang sama-sama bulking kita sering cari makan bareng-bareng habis itu kaya gitu. Cari makan yang sehat bareng-bareng.</i>	D.2	I juga menjadi memiliki aktivitas bersama dengan teman-temannya, terutama teman-teman yang memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menggemukkan badan. Kegiatan bersama itu dilakukan setelah selesai melakukan olahraga.
133.	Kalau sampai apa namanya kaya kegiatan piknik di luar atau pakai outfit yang sama gitu ada?		
134.	<i>Outfit sama itu ada, itu biasanya penyediannya itu yang memfasilitasi tempat gymnya, kaya gitu. Tapi kalau untuk piknik sih dulu sempet sih ada wacana Cuma belum ini, belum terrealisasi.</i>	D.2	Dalam kelompok yang diikuti oleh I, kegiatan bersama selain makan tidak dilakukan, hanya pernah menjadi wacana. Sedangkan untuk outfit pun hanya sebatas seragam yang disediakan oleh tempat gym nya saja.
135.	Merasa terbebani gag dengan kebiasaan tadi misal habis olahraga harus makan bersama?		

136.	<i>Gag sih Karena memang sama-sama di program yang sama, bulking tadi itu.</i>	D.2	I merasa tidak terbebani dengan kegiatan makan bersama yang sering dilakukan bersama dengan teman-temannya selepas olahraga, karena I merasa memang karena tujuannya untuk menggemukkan badan sehingga setelah olahraga memang perlu makan lebih banyak.
137.	Semakin banyaknya relasi kan biasanya banyak pula kalau orang jawa bilang itu pirukunan, gimana anda menyikapi hal ini?		
138.	<i>Ya wajar sih, Dimana-mana gag Cuma di tempat gym ya? Itu kita mau pindah tempat, pindah kerjaan, ataupun pindah circle itu kan mesti kita nambah pirukunan, nambah ya jelas nambah kondangannya, nambah biaya sosialnya meningkat yang jelas</i>	D.2	Walaupun dari relasinya yang lebih luas, akan semakin memperbesar biaya sosial, namun bagi I ini bukan merupakan sebuah masalah yang besar. I menganggap hal ini wajar dimanapun berada, karena memang seharusnya seperti itu.
139.	Di luar ini biasanya ketika olahraga itu dijadikan story WA, IG atau medsos yang lain gag?		
140.	<i>Iya, di awal-awal selalu rutin itu. tapi lama-lama kita kan bosan bosan ya udah. Karena lebih tadi di awal mungkin pengen validasi orang ya, masih mikir kaya gitu. Sekarang kan udah gag, mungkin ya tambah dewasa, terus dah gag mikir kaya gitu kaya gitu lagi.</i>	G.1	Pada awal-awal melakukan olahraga I sering membagikan aktivitasnya berolahraga di media sosial untuk mendapatkan validasi dari orang lain, namun seiring berjalannya waktu I

			menganggap hal ini tidak perlu lagi dilakukan.
141.	Berarti untuk dokumentasi-dokumentasi di tempat gym itu? tetap mendokumentasikan atau?		
142.	<i>Tetap dong, tetap ada. Lebih kaya disimpan buat ini sih progress diri sendiri</i>	F.5	I tetap mendokumentasikan kegiatannya berolahraga sebagai progress pencapaiannya dalam melakukan olahraga.
143.	Jadi buat dikoleksi pribadi aja ya? Kemudian biasanya bagaimana mengatasi rasa malas atau bosan, kan kadang kerja atau ngurus rumah dah capek banget, itu biasanya bagaimana?		
144.	<i>Biasanya, jadi karena tadi ada support sistemnya tadi di group temen-temen, biasanya pada nyemangatin, ayo kaya gitu. Terus kita juga nyari patner, yang jelas tu kalau di gym enak nya patner 2 orang, jadi kalau patner kita berangkat kita lebih semangat gitu</i>	U.2	I akan lebih bersemangat berolahraga karena mendapatkan patner berolahraga yang baik. Bagi I patner menjadi sangat penting untuk mendukung dia berolahraga karena menjadi lebih bersemangat.
145.	Tapi pas patner nya gag berangkat ikut gag berangkat?		
146.	<i>Kadang iya, kaya gitu. Kadang, ya itu pengaruh sih patner. Haha</i>	U.2	
147.	Berarti harus bener-bener mencari patner yang bisa saling support gitu ya?		
148.	<i>Iya</i>		
149.	Kemudian biasanya kan banyak ini kalau di kampung tu ada hajatan, ada banyak kerepotan-kerepotan yang biasanya ada gitu, yang tentunya menyita waktu. Lha ini biasanya tetep rutin olahraga atau gag?		
150.	<i>Tergantung urgensinya, jadi kalau di sosial kita kan ada kategori yang ini akrab banget atau gag, tetep ada kan</i>	D.2	I memilih untuk berolahraga di Tengah banyaknya

	<i>kaya gitu. Ha kalau itu akrab banget, dekat, dari jarak radius rumah tu dekat gitu, itu tetep masuk urgensi kita. Jadi itu tetep diprioritaskan, tapi selain itu tetap kita olahraga kayanya, gitu.</i>		hajatan, menurut I semuanya tergantung urgensi dan kedekatan dengan si empunya hajat.
151.	Ada satu alasan khusus tidak yang membuat tetep selalu menyempatkan waktu olahraga?		
152.	<i>Alasan khususnya apa ya? E lebih ke gag sih, kayanya lebih apa diri sendiri sih, lebih ke diri sendiri</i>	U.1	Menurut I alasan khusus dia melakukan olahraga adalah dirinya sendiri
153.	Gag ada alasan khusus, oh ini aku harus ini harus ini gitu?		
154.	<i>Alasan khususnya apa ya? Mungkin mencari penyemangat di sana, jadinya tu kaya harus ada alasan orang biasanya tu disana tuh. Jadi kita patner itu ya patner tadi, patner itu cari patner yang menyenangkan lah, yang bisa buat alasan kita berangkat itu</i>	U.2	Namun setelah itu I mengatakan bahwa harus ada alasan orang lain yang dapat menyemangatnya berolahraga. Alasannya dengan mencari patner yang menyenangkan akan lebih menambah semangat I untuk datang ke tempat olahraga
155.	Berarti alasan khususnya dari orang lain ya? Kemudian biasanya bagaimana membagi waktu kerja, ngurus rumah, sosialisasi sama olahraga?		
156.	<i>Bagi waktunya, ya tetep prioritas ya tanggung jawab kita, karena udah kontrak kerja tetep itu satu, eh satu prioritas pasangan karena kontraknya dah di akad sama pasangan, habis itu kontrak yang kedua itu sama kerjaan, terus yang lain-lain sosial itu ya itu tadi tergantung urgensinya.</i>	U.1	I dapat menempatkan olahraga sebagai prioritas setelah keluarga dan pekerjaannya. Artinya I memiliki tanggungjawab sehingga kegiatannya berolahraga tidak membuat dia mengesampingkan pasangan, pekerjaan dan kehidupan sosialnya.

157.	Jadi tetep tidak ada yang terbengkalai satu sama lain gitu ya?		
158.	<i>Skala prioritas tetapan</i>	U.1	
159.	Kemudian dukungan orang-orang terdekat kaya suami, kemudian saudara atau teman pas mulai malas atau lama gag olahraga itu?		
160.	<i>Kalau dari yang diluar tempat gym sih gag ada, gag ada sing gag ada yang ayo olahraga lagi kaya gitu, itu gag ada</i>	U.2	I menganggap dukungan untuk terus berolahraga gitu datangnya dari teman-temannya di tempat I melakukan olahraga. Selain dari itu I mengakui tidak ada dukungan untuk melakukan olahraga.
161.	Kalau suami sendiri?		
162.	<i>Bebas. Kalau suami bebasin. Lebih kaya apa banyakin di rumah aja olahraganya kaya gitu</i>	U.2	Suami I mendukung kegiatan I berolahraga, tetapi berharap supaya I lebih banyak melakukan kegiatan olahraga di rumah
163.	Tapi tetep pada support untuk olahraga ya misal pas gag olahraga gitu ya?		
164.	<i>Ya kadang, maksudnya gag terlalu banyak lah support nya</i>	U.2	
165.	OK. Terima kasih banyak ya mbak sudah meluangkan waktunya pada sore hari ini, kalau nanti ada tambahan data yang saya perlukan, mungkin saya hubungi lagi	C.1	
166.	<i>Sama-sama.</i>		

Nama Subjek : I
 Jenis Kelamin : Perempuan (33)
 Pekerjaan : Swasta
 Durasi : Wawancara II (28 menit 23 detik)
 Tanggal Wawancara : 16 Mei 2024
 Tempat Wawancara : Rumah I

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Selamat sore mbak intan, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Mohon maaf berkaitan dengan jawaban yang kemarin masih ada beberapa hal, mungkin banyak yang masih ingin saya tanyakan. Terima kasih sekali lagi sudah meluangkan waktunya. Kemarin kan anda mengatakan betah berlama-lama di tempat gym, bisa sampai 3 4 jam, lha itu mengapa kok bisa betah berlama-lama di tempat gym?	O.1	
2.	<i>Eh karena, pertama karena waktu luangnya banyak, terus itu di sana banyak temennya, terus sekalian bantuin jaga tempat gym</i>	D.1	M betah berlama-lama di tempat olahraga karena memang waktunya yang luang, banyak teman di tempat olahraga dan terkadang juga membantu menjaga tempat fitness
3.	Berarti ada sesuatu atau seseorang yang membuat betah berlama-lama di tempat gym?		
4.	<i>Sesuatu dan seseorang</i>	D.1	Ada suatu hal dan seseorang yang membuat I bisa menghabiskan banyak waktu di tempat olahraga
5.	Boleh diceritakan		

6.	<i>Sesuatunya karena di sana tu dulu dah kaya tempat rumah kedua kaya gitu, temen-temen di sana kenal baik semua, terus seseorangnya gag satu sih eh banyak ya, itu dah kaya saudara juga. Patner berolahraga juga , jadi lebih bersemangat.</i>	D.1	I menganggap tempat olahraga sebagai rumah kedua, banyak teman yang menjadi saudara dan ada seseorang yang menjadi patnernya berolahraga sehingga I menjadi lebih bersemangat.
7.	Oh gitu jadi anggapannya di tempat gym itu rumah kedua gitu ya?		
8.	<i>Iya</i>		
9.	Terus kan juga bilang kalau olahraga di rumah sendiri tu kurang menarik, kok bisa berfikiran kurang menarik itu bagaimana?		
10.	<i>Karena gag ada patnernya, soalnya kalau ada patnernya kan kita bisa gentian, bisa bantu ngitungin, bisa mbantuin juga kaya gitu, benerin gerakannya kalau salah</i>	D.1	I menganggap berolahraga dirumah kurang menyenangkan karena tidak ada yang membantunya membenarkan gerakannya.
11.	Oh gitu, jadi intinya kalau sendiri itu jadi kurang menarik gitu ya?		
12.	<i>Iyak</i>		
13.	Terus kemarin kan juga mengatakan menerapkan pola makan, lha pola makan seperti apa yang diterapkan untuk mengibambi kegiatan olahraga ini?		
14.	<i>Pola makannya lebih ke kalau saya karena bulking lebih banyak makan, sedikit-sedikit tapi sering, seperti itu</i>	F.3	Karena motivasi I berolahraga adalah untuk menambah berat badannya, I mengimbangi dengan pola makan yang lebih sering dengan porsi yang sedikit.
15.	Itu ada jam khusus gitu atau yang penting sering makan aja		
16.	<i>Sering makan aja si kalau jam nya belum bikin</i>	F.3	

17.	Adakah satu pantangan khusus berkaitan dengan makanan yang dilakukan untuk mendukung keberhasilan berolahraga ini?		
18.	<i>Kalau makanan khusus gag sih, karena pelatihnya bilangnye apa-apa dimakan gapapa kan programnya bulking yang penting gag terlalu banyak minyak aja</i>		
19.	Oh gitu, apakah juga mengkonsumsi gainer sama whey protein itu berpengaruh ke badan saat ini?		
20.	<i>Kalau gainer itu menunjang karena kalorinya kan tinggi, untuk keberhasilan bulkingnya juga lumayan, walaupun gag signifikan ya? Kalau nambah-nambah berat badan ya lumayan lah sekilo dua kilo sebulan kaya gitu</i>	F.3	Untuk mendukung tujuannya mendapatkan berat badan ideal, I juga mengkonsumsi gainer dan whey protein
21.	Kalau whey proteinnya sendiri?		
22.	<i>Whey protein itu katanya sih biar biar perkembangan ototnya lebih bagus katanya seperti itu, jadi biasanya tak mix gitu antara gainer sama whey protein.</i>	F.3	
23.	Mix itu dicampur atau di...?		
24.	<i>Dicampur. Campur</i>		
25.	Oh gitu. Terus ada efek samping tidak dari konsumsi gainer dan whey protein itu selain ke otot sama ke selain nambah berat badan gitu? Misal BAB atau yang lainnya gitu?		
26.	<i>Gag sih gag ada masalah sama pencernaan. Alhamdulillah baik-baik aja</i>		
27.	Kemudian kemarin kan juga dikatakan kalau di fitness seperti ada yang memperhatikan gitu ya? Perhatian seperti apa yang dimaksud yang membuat anda itu senang setelah memilih untuk melakukan aktivitas olahraga?		
28.	<i>Lebih kaya diingetin pola makannya, lebih diingetin untuk aktivitasnya sehari-hari, jangan terlalu banyak cardio lah, jangan terlalu banyak</i>	F.2 U.2 D.1	I merasa senang dengan patnernya berolahraga karena I mendapatkan

	<i>aktivitas yang gag penting, yang penting cukup ben istirahat, ingetin hal-hal kaya gitu, terus nemenin makan kaya gitu.</i>		seseorang yang memberikan perhatian kepada I. Orang tersebut mengingatkan hal-hal kecil yang mendukung I mendapatkan hasil dari berolahraga.
29.	Berarti selain mengajak untuk berolahraga bentuk support yang lain-lain dari teman-teman tu seperti tadi yang dikatakan gitu ya?		
30.	<i>Iya</i>		
31.	Ngingetin, terus		
32.	<i>Nemenin</i>		
33.	Terus kondisi dan mood anda ini kan sebelum dan seduah rutin berolahraga ini perbedaannya seperti apa?		
34.	<i>Moodnya lebih semangat ya, lebih kaya energinya tu lebih ada sisa energi buat misalnya kalau di rumah kan pekerjaan rumah banyak, itu juga pengaruh gag cepet capek gitu</i>	M.1 M.2	I menganggap dengan berolahraga dia menjadi lebih bersemangat, energinya lebih banyak sehingga tidak mudah lelah.
35.	Berarti ada perbedaan ya antara sebelum rutin berolahraga sama setelah rutin berolahraga?		
36.	<i>Kalau untuk aktivitas sehari-hari itu gag</i>		
37.	<i>Semangatnya?</i>		
38.	<i>Semangatnya, ya tetep ada. Soalnya kan kita interaksi sama banyak orang di sana itu juga pengaruh</i>	M.2	Selain itu I juga bersemangat karena setiap kali datang ke tempat olahraga I bisa berinteraksi dengan banyak orang
39.	Kan anda juga mengatakan kalau olahraga ini untuk mengisi waktu luang, kenapa tidak memilih aktivitas yang lain untuk mengisi kekosongan waktu luang itu?		
40.	<i>Ya karena kan, kalau seiring bertambahnya usia lebih cari sesuatu</i>	M.1 M.2	I lebih memilih berolahraga untuk mengisi kekosongan

	<i>yang lebih positif buat diri sendiri yang mesti gitu</i>		waktunya karena I ingin mendapatkan kegiatan yang memberikan manfaat positif untuk dirinya
41.	Tanggapan orang-orang sekitar pas memilih olahraga buat ngisi waktu luang itu bagaimana?		
42.	<i>Kalau yang gag tahu si temen-temen yang gag tahu lebih kaya oh kenapa nih kok ngambil itu , nanti kalau tambah kurus gimana, nanti kalau kecapekan gimana, jadi kalau mereka yang gag tahu sih lebih kaya ke dikiranya itu karena mereka mungkin kurang edukasi ya mengenai olahraga angkat beban itu, kalau teman-teman yang tahu itu mereka support</i>	U.2	Di awal I memutuskan untuk berolahraga, banyak cibiran yang datang dari orang sekitarnya yang menurut I itu hanya kurang pemahaman saja, namun untuk teman-teman yang mengetahui bahwa berolahraga bisa membantu I mendapatkan berat badan yang ideal mereka memberikan dukungan kepada I
43.	Jadi yang tidak tahu itu kaya		
44.	<i>Negative,, terus nanti mikire ah kamu tu dah berapa bulan nyatanya juga gag nambah-nambah, gag gemuk-gemuk kaya gitu</i>	U.2	Selain mencibir beberapa teman juga meremehkan ketika I tidak kunjung mendapatkan berat badan yang ideal.
45.	Ada cenderung malah menjatuhkan gitu ya? Kemudian kan kemarin juga dikatakan memberanikan diri untuk datang sendiri ke tempat gym, pertimbangannya apa?		
46.	<i>Pertimbangannya ya karena udah, udah lama pengen, udah lama pengen terus juga lebih aware sama kesehatan diri sendiri itu tadi</i>	D.1 F.1	Walaupun sempat merasa ragu untuk datang ke tempat gym sendiri, akhirnya I memutuskan untuk datang dan berolahraga karena memang keinginannya untuk

			berolahraga sudah lama dan kebetulan saat ini sedang tidak bekerja sehingga I memutuskan untuk tetap datang
47.	Pas pertama kali datang ke tempat gym dan kan gag ada orang yang kenal tu, perasaannya gimana tu saat itu?		
48.	<i>Perasaannya insecure ya karena kan di sananya badannya udah OK OK, terus udah mereka juga udah pinter nih pakai alat-alat ini ni, sedangkan pertama kali masih plonga plongo ke sana tu masih bingung terus waktu itu karena berbekal ini sih udah tau nomor WA nya temennya pelatihnya jadi di sana tu udah diarahin, udah dikenalin sama pelatihnya kaya gitu. Jadi udah terarah setelah kenal sama pelatihnya.</i>	M.2 F.2 D.1	Pertama kali datang ke tempat olahraga I merasa tidak percaya diri karena di sana sudah lebih banyak orang yang lebih dulu melakukan olahraga dan merasa I belum mengetahui apa-apa tentang angkat beban, namun akhirnya setelah kenal dan berinteraksi mereka justru sering membantu I
49.	Memulai komunikasi dengan orang-orang yang ada di sana itu bagaimana awalnya?		
50.	<i>Awalnya sih jadi kaya ngajarin mereka tu, ini kaya ini makainya yang bener, kaya gitu kaya gitu, terus lama-lama kita tuker-tukeran WA, terus nanti ada group WA, terus nanti janjiin, sering janjiin, kaya gitu</i>	U.2	I memulai komunikasi dengan teman-temannya ketika meminta untuk diajari menggunakan alat yang benar
51.	Ada gag satu target khusus bahwa harus sampai beban sekian dalam waktu sekian?		
52.	<i>Gag sih, jadi lebih yang penting itu konsisten dulu. Jadi emang temen-temen sana supportnya yang penting bisa rutin, yang penting konsisten itu dulu, kalau nanti berat badannya naik itu bonus. Bisa lebih sehat ya alhamdulillah.</i>	U.2 F.3 F.1	I tidak memiliki target khusus beban berapa yang harus bisa di angkat, I hanya ingin konsisten berolahraga, sehat dan mendapatkan bonus kenaikan berat badan

53.	Kan kemarin juga mengatakan dapat melakukan aktivitas sendiri dan merasa udah gag manja lagi. Lah pas udah gag manja lagi ini tanggapan suami sama keluarga yang ada di rumah bagaimana?		
54.	<i>Ya bagus kan gag terlalu ngandalin orang lain, jadi ya</i>	M.2	Setelah rutin berolahraga I menjadi lebih mandiri karena bisa melakukan beberapa hal yang sebelumnya tidak bisa dilakukan sendiri.
55.	Kan ada suami yang pengennya nolong gitu lho		
56.	<i>Ya gag semua suami. Suami saya tipikalnya bukan seperti itu, semakin saya mandiri semakin dia senang.</i>	M.2	
57.	Terus bagaimana jenengan sendiri menanggapi perubahan ini, dari yang sebelumnya mungkin bergantung sama orang lain, kemudian bisa melakukan hal-hal itu sendiri		
58.	<i>Sebenarnya gag dari awal bergantung sama orang lain, dari awal sudah mandiri cuman lebih mandiri lagi gitu</i>		
59.	Oh berarti semakin mandiri?		
60.	<i>Hoo</i>		
61.	Seleah berolahraga karena merasa kekuatannya semakin banyak gitu ya?		
62.	<i>Ya kurang lebih seperti itu</i>		
63.	Kan kemarin anda juga mengatakna tipe badannya adalah ectomorph ya atau susah gemuk walaupun udah olahraga, udah makan banyak. Lah itu diketahui dari dokter atau dari ahli gizi atau dari pelatih gym atau memang dari pengalaman anda sendiri?		
64.	<i>Pertama sih dari pelatih, terus habis itu sering searching ya, terus memang ciri-cirinya seperti ini, oh ya sama nih kaya yang tak alami, seperti kondisi badanku, jadi terus nentuin oh ya jadi badanku emang ini ni jenisnya</i>	F.3	I menyadari tipe badannya adalah badan yang susah gemuk berdasarkan pengalaman sendiri, informasi dari pelatihnya dan

			mencari banyak informasi tambahan di internet
65.	Tapi sempat ke menemui ahli gizi atau dokter gitu?		
66.	<i>Gag, belum.</i>		
67.	Kemudian juga apa namanya dukungan suami setelah melakukan olahraga rutin tetapi belum ada perubahan pada bentuk badan itu kan pengennya lebih berisi gitu, lha ini suaminya bagaimana?		
68.	<i>Gag banyak nuntut sih sebenarnya, gag harus gini gitu yang penting cuman bilanginya karena suami juga gag terlalu paham tentang tentang jeni-jenis badan, lebih kaya ya udah yang penting makan yang banyak Cuma kaya gitu</i>	U.2	Suaminya tidak menuntuk banyak pada perubahan fisik I
69.	Terus kalau jenengan sendiri merasakan perubahan kualitas hubungan seksualnya itu yang seperti apa dari sebelum rutin dan setelah rutin berolahraga? dari segi jenengan sendiri?		
70.	<i>Itu kan butuh energi ya berhubungan itu jadi lebih pengaruh di durasi sebenarnya, didurasi, terus juga apa ya energinya lebih banyak jadinya nglayani suami juga mau sepanjang apa juga kayanya jadi lebih lebih apa lebih bisa lah.</i>	M.2 M.1	I merasa setelah berolahraga kualitas hubungan seksual dengan suaminya juga meningkat. Menurut I dengan energinya yang lebih banyak, durasi berhubungan menjadi lebih lama
71.	Ada hubungannya dengan orgasme? Maaf		
72.	<i>Heem kalau orgasme itu nek di saya, kalau di saya sih gag terlalu ya? Sama ajah sih sebelum sama setelahnya, lebih pengaruh ke itu tadi durasi</i>	M.2	Namun perbedaan itu tidak terjadi pada proses orgasme, hanya pada durasi hubungan menjadi lebih lama.
73.	Oh gitu. Kemudian dari meningkatnya kualitas hubungan seksual ini ada gag pengaruhnya ke kualitas hubungan		

	secara keseluruhan, komunikasi dan lain-lain?		
74.	<i>E kalau itu sih sebenarnya lebih ke di luar hubungan seksual ya? Kalau hubungan kaya gitu, jadi kalau olahraga kayanya gag pengaruh buat hubungan yang selain seksual itu</i>		
75.	Gag, maksud saya kan kualitas hubungan seksual nya meningkat menjadi lebih bagus, terus itu ada pengaruh ke kualitas hubungan secara keseluruhan gag, karena kan orang menikah kan salah satu yang menjadi problem seringkali di situ? Dari segi komunikasi atau segi yang lain gitu, mungkin menjadi		
76.	<i>Gag terlalu signifikan sih</i>		
77.	Berarti hanya pada kualitas hubungan seksual gitu?		
78.	Terus tanggapan suami tentang hal ini?		
79.	<i>Biasa aja</i>		
80.	Ya mosok biasa aja? Kan yo ada perbedaan, jadi kan tidak mungkin kalau tidak ada tanggapan gitu lho?		
81.	<i>Apa ya, sebenarnya dia juga termotivasi untuk berolahraga juga sebenere walaupun di rumah, walaupun belum konsisten, tapi dia juga jadi ada motivasi buat olahraga</i>	U.2	Dengan I rutin berolahraga dan berimbas pada kualitas hubungan seksual, suami I menjadi termotivasi untuk melakukan olahraga di rumah walaupun belum konsisten
82.	Untuk mengimbangi gitu ya?		
83.	<i>Heem</i>		
84.	Kemudian, kan jenengan juga mengatakan ketika sudah mencapai satu level-level tertentu itu muncul kepuasan dalam diri sendiri gitu ya? Kepuasan dalam diri sendiri itu berpengaruh gag dengan rasa percaya diri anda?		
85.	<i>Hmm jelas sih itu, lebih kayanya tu lebih oh kaya gitu aku juga bisa gitu lho. Lebih kaya apa ya maksudnya</i>	F.5	I merasa bangga ketika dapat mencapai level beban

	<i>lebih gag gampang insecure kaya sebelumnya gitu loh</i>		tertentu dan dirinya tidak lagi insecure seperti saat pertama kali memulai olahraga angkat beban
86.	Ada perasaan ini gag merasa lebih ya lebih baik dari segi fisik dari pada temen-temen yang mungkin gag olahraga gitu?		
87.	<i>Ee gag sih nek itu karena jenis, karena jenis badan itu tadi</i>	F.3	
88.	Berarti gag sampai merasa oh aku karena aku berolahraga terus merasa lebih atau bagaiman dengan temen-temen		
89.	<i>Lebihnya itu kaya lebih ke oh aku punya energi</i>	M.1	
90.	Oh gitu		
91.	<i>Heem</i>		
92.	Tapi tetep ada perasaan seperti itu		
93.	<i>Heem, pernah</i>		
94.	Berarti ada ya hubungan antara keberhasilan berolahraga dengan meningkatnya rasa percaya diri ini?		
95.	<i>Ada, ya ada</i>	M.2	Menurut I ada hubungan antara keberhasilan berolahraga dengan meningkatnya rasa percaya diri I
96.	Terus kemarin jenengan menjawab di situ dapat teman yang gag drama gitu ya, lha teman yang gag drama itu yang seperti apa sih?		
97.	<i>Gag, lebih apa adanya, gag banyak yang framing</i>	M.3	
98.	Jadi sebelumnya banyak berteman dengan orang-orang		
99.	<i>Jadi kan circle yang sebelumnya kan, kan banyak circle ya?</i>	M.3	
100.	Hee,		
101.	<i>Dibanyak circle itu banyak yang yaitu kaya bermuka dua kaya gitu, terus kalau di tempat gym tu kayanya kalau</i>	M.3	I mendapatkan teman yang menurut I lebih santai di tempat

	<i>yang sepenglihatan saya, sepemahaman saya itu lebih apa adanya lebih gag terlalu ngritik orang gitu lho</i>		berolahraga, teman yang tidak bermuka dua, tidak mencampuri urusan orang lain. I merasa teman-teman barunya lebih positif
102.	Oh gag terlalu mencampuri urusan orang gitu? Dan terus kan dari berbagai kalangan ya latar belakangnya kemarin jenengan bilang berbeda, lha penyesuaian diri jenengan saat itu bagaimana?		
103.	<i>Penyesuaiannya ya karena, karena kan olahraga menyatukan kita ya jadi kaya bidang kita, ketertarikan kita kan sama, jadinya kan obrolannya jadi lebih nyambung di situ-situ aja, diobrolan seputar olahraga aja, walaupun di luar itu banyak gag nyambungnya, tapi kan kita yang diobrolin Cuma itu thok, jadi lebih nyambung</i>	M.3	I juga harus menyesuaikan diri karena temannya dari latar belakang yang berbeda-beda, tetapi karena mereka sama-sama menyukai olahraga jadi pembahasannya lebih nyambung dan menjadi lebih mudah dekat.
104.	Oh gitu, berarti memulai pembicaraannya itu ya dari olahraga itu ya?		
105.	<i>Seputar olahraga aja</i>		
106.	Kemudian kan temen-temen juga mengingatkan masalah kesehatan, mengingatkan masalah bagaimana olahraga yang benar, lah anda sendiri menanggapi hal ini bagaimana? Kan kadang tu kita tu kurang suka kalau diingetin sama orang		
107.	<i>Heem. Tapi aku suka</i>		
108.	Berarti ini support ya dari temen-temen gitu?		
109.	<i>Support hoo</i>	U.2	
110.	Terus manajemen waktu yang seperti apa yang kemarin jenengan ceritakan yang diterapkan saat udah rutin berolahraga ini?		
111.	<i>Yang teratur itu kan?</i>		

112.	Heem, kemarin kan bilangnya jadi punya manajemen waktu gitu?		
113.	<i>Heem, jadi kan lebih terjadwal waktunya, jadi dari pagi mau ngapain habis itu mau ngapain, itu tu udah, udah ada jadwale semua gitu</i>	M.2	I merasa karena sebelumnya waktu luangnya sangat banyak semenjak berolahraga I lebih mampu mengatur waktunya, hidupnya menjadi lebih terjadwal.
114.	Heem. Terus sebelum olahraga itu mengatur waktunya?		
115.	<i>Kaya apa ya? Saksae gitu, jadi lebih kaya bis ini oh masih banyak waktu nih, mbok nanti-nanti aja, sering ngolor-ngolor waktu, biasanya mau ngerjain pekerjaan rumah ah bentar-bentar ah nanti masih banyak waktu kaya gitu. Terus nanti malah berantakan, malah gag kepegang semua.</i>	M.2	Sebelumnya I sukda menunda-nunda pekerjaan karena merasa waktunya terlalu banyak yang luang.
116.	Berarti manajemen waktu ini memang dilakukan karena memang pada saat itu tu gag punya kesibukan pekerjaan lain gitu?		
117.	<i>Ya. Terlalu luang tadi itu</i>		
118.	Oh jadi justru karena terlalu luang, olahraga, malah bisa ngatur waktunya gitu ya?		
119.	<i>Ya</i>		
120.	Kan anda juga mengatakan selain mendapatkan relasi juga jadi ada kesempatan untuk keluar rumah, kemarin lha ini apa sebelumnya tuh susah dapat ijin untuk keluar rumah selain kerja?		
121.	<i>Bukan, bukan ijinnya sih, lebih karena rumah saya jauh dari kota, jadi kalau mau ke kota gag ada alasan itu kaya males gitu</i>	M.2	I juga menjadi bisa melakukan beberapa pekerjaan dalam satu waktu, karena rumahnya jauh dari pusat kota, dengan berolahraga I bisa sekalian pergi atau membeli kebutuhan

			sehari-harinya yang tidak harus benar-benar meluangkan waktu
122.	Oh karena harus kaya bener-bener meluangkan gitu ya?		1
123.	<i>Karena kalau saya ke luar bener-bener harus, harus repotnya ini jauhnya nih gag main-main jadi sekalian. Kan ni olahraga, nanti sekalian mau beli apa beli apa kaya gitu?</i>	M.2	
124.	Oh gitu, jadi lebih ke multi tasking waktunya gitu ya?		
125.	<i>Sekali jalan gitu</i>		
126.	Kemarin juga cerita kalau mau pergi rumahnya kan harus OK dulu tu, sebelum olahraga ya? Apa ini gag ngabisin banyak energi dulu, kan nanti mau olahraga itu kita juga butuh banyak energi, apa ini jadi apa bikin jadi gag maksimal gitu atau		
127.	<i>Gag dong, kan habis itu, e sebener e saya itu tipikalnya morning person jadi memang memang apa ya harus harus penginnnya tu harus udah selesai di pagi semuanya, jadi memang gag tahu itu kelainankah atau apa karena memang rishi sekali kalau ninggalin rumah berantakan tu rishi sekali</i>	DN.1	Walaupun I mengatakan saat akan berangkat olahraga, semua pekerjaan rumah harus selesai terlebih dahulu, I tetap masih mempunyai energi untuk melakukan olahraga.
128.	Tapi pas olahraga tetep maksimal gitu?		
129.	<i>Tetep maksimal, ya gag se</i>		
130.	Kan udah capek gitu? Di rumah udah beres-beres gitu		
131.	<i>Kalau olahraganya sih sedapetnya kali ya? Kalau capeknya gag sih, kalau cuman beres-beres rumah gag seberapa capeknya gitu, tapi ya kan ada support itu tadi, kan lebih semangat di sana.</i>	DN.1	
132.	Apa ini tu suami tu ikut bantu pekerjaan rumah gag biar pas mau olahraga itu tetep energinya masih powerfull gitu?		

133.	<i>Bantuin tetep bantuin walaupun berapa persen gitu tetep ada saling bantu di rumah</i>	DN.1 U.2	Suami I juga mengambil peran menyelesaikan pekerjaan rumah walaupun tidak sepenuhnya.
134.	Kemarin kan juga bilang sebelum memulai tu ada komunikasi terlebih dahulu ya? Respon suami saat pertama kali bilang mau olahraga itu bagaimana?		
135.	<i>Ya karena belum belum tahu sisi positifnya cuman ah buat apa kaya gitu. Gitu sih lebih kaya karena belum tahunya sih</i>	U.2	Suaminya sempat mempertanyakan untuk apa I berolahraga, dan I menganggap itu karena suaminya belum mengetahui manfaat positifnya, tetapi setelah dijelaskan akhirnya suaminya memberikan ijin I untuk berolahraga di luar rumah.
136.	Terus anda menjelaskan dan meyakinkannya?		
137.	<i>Ya jelasin kaya ya di konten-konten itu, misale ini lho tadinya segini terus sering rutin jadi segini nambah kaya gitu. Terus buat kegiatan juga daripada di rumah gabut</i>	U.2	I menjelaskan dengan memperlihatkan beberapa konten olahraga di media sosial.
138.	Ada syarat khusus gag yang diberikan untuk anda? Saat suami tu ngasih ijin buat olahraga di luar?		
139.	<i>Oh yang penting rumah beres sih</i>	DN.1	
140.	Udah syaratnya Cuma itu berarti, kemudian outfit Sepatu yang disebutkan kemarin itu kan harganya lumayan ya		Syarat yang diberikan untuk mendapatkan ijin juga sebatas yang penting rumah beres.
141.	<i>Lumayan</i>		
142.	Tanggapan suami itu bagaimana?		
143.	<i>Ya itu kan di awal memang belum ada outfit sama sekali, belum punya sama sekali belinya pun di awal jadi beli dari atas sampai bawah ini beli sekaligus,</i>	DN.2	Suami I tidak menjadikan masalah mengenai biaya yang harus dikeluarkan I

	<i>itu juga awalnya sih keberatan kok mahal-mahal, emang kaya gini udah cuman kaya gitu aja terus habis itu boleh</i>		untuk membeli outfit dan peralatan olahraganya.
144.	Uang Tabungan sendiri atau uang dari suami?		
145.	<i>Ada Tabungan ada support juga dari suami</i>		
146.	Terus sebelum beli itu sempat menimbulkan konflik gag karena uangnya kan harusnya bisa untuk kebutuhan yang lain e palah buat beli seperti itu		
147.	<i>Gag sih nek, gag ada</i>		
148.	Kemudian suami juga tahu kan jenengan beli nutrisi yang terhitungnya tu gag murah lah itu komentarnya seperti apa?		
149.	<i>Itu cuman komen kok mahal banget kaya gitu, tapi habis itu juga juga bolehin karena kan ikut konsumsi juga akhirnya</i>		
150.	Dikonsumsi berdua gitu, berarti tidak sampai menimbulkan perselisihan yang sampai beda pendapat gitu ya?		
151.	<i>Gag</i>		
152.	Kemudian kan kemarin jenengan juga mengatakan belum ada perubahan signifikan ni dari bentuk tubuh dari setelah berolahraga, kemudian udah konsumsi gainer kemudian whey protein itu to, terus suami pernah komentar gag lho udah ngluarin uang udah waktu tapi belum ada perubahan gitu?		
153.	<i>Gag sih. Gag terlalu ngomen-ngomen apa gag?</i>	DN.2 U.2	Suami I tidak terlalu banyak berkomentar tentang uang yang dikeluarkan I untuk aktivitas olahraga
154.	Jadi tetep masih mendukung aja gitu ya?		
155.	<i>Ya</i>		
156.	Kemudian kan ada tidak kegiatan bersama dengan teman-teman, kemarin kan sering bilang ada acara dengan		

	teman-teman yang tujuannya sama, sama-sama bulking terus sama-sama makan, lha di tempat fitness itu kan juga ada yang tujuannya untuk menurunkan berat badan gitu ya, lha itu sering ada kegiatan bersama juga gag di luar jam olahraga?		
157.	<i>Yang beda tujuan tadi? Belum sih, cuman wacana aja tapi belum terrealisasi</i>	DN.2	
158.	Tapi untuk komunikasi?		
159.	<i>Masih, masih bagus</i>		Komunikasi dengan teman-teman juga berjalan bagus, untuk yang memiliki program sama sering ada acara makan bersama, namun untuk yang berbeda tujuan belum pernah ada
160.	Kemudian kan tadi juga ada group yang di untuk temen-temen itu, ada tidak kegiatan olahraga yang dilakukan di luar tempat gym tapi bareng teman-temen itu? misal pergi ke tempat olahraga yang lain atau membuat janji latihan Dimana gitu?		
161.	<i>Gag, cuman janjiin di tempat itu aja</i>	M.3 DN.2	Tidak ada kegiatan lain selain di tempat gym bersama teman-teman olahraganya
162.	Berarti ketemuanya memang Cuma di tempat gym itu ya?		
163.	<i>Heeh</i>		
164.	Terus setiap ada produk baru dari tempat gym itu jenengan sama temen-temen jenengan itu seketika beli atau bagaimana?		
165.	<i>Gag seketika beli sih, cuman ya itu cuman mendukung aja kan jadi terserah mau beli apa gag, gag ada yang maksain , terserah pokoknya</i>	DN.2	
166.	Oh gitu, jadi tetep gag seketika beli tapi seperlunya aja ya?		
167.	<i>Iya</i>		

168.	Terus juga mengatakan tidak terbebani dengan kegiatan bersama dengan teman-teman, tapi kalau kegiatan itu kan sering ya karena olahraganya seminggu bisa 5 sampai 6 kali, tanggapan suami bagaimana kan otomatis jadi pengeluaran uangnya jadi lebih banyak, kalau sering jajan, karena olahraganya hampir setiap hari?		
169.	<i>Ya itu karena kan yang penting itu uang darurat gag kepakai itu sih masih aman-aman aja</i>	DN.2	Suami I juga tidak memperlakukan uang yang dikeluarkan untuk mendukung seluruh aktivitas I berolahraga selagi tidak mengganggu uang darurat
170.	Berarti tidak sampai mengganggu uang yang seharusnya digunakan untuk kebutuhan rumah tangga gitu?		
171.	<i>Iya, gag ganggu</i>		
172.	Terus kan bertambahnya biaya sosial yang dikeluarkan ha ini tanggapan suaminya bagaimana, kan posisinya tidak bekerja.		
173.	<i>Itu sih kayanya dimanapun kita nambah circle selalu mesti biaya sosial meningkat itu sudah konsekuensi sih</i>	DN.2	
174.	Hoo, berarti suami tidak ada komentar apapun gitu ya?		
175.	Kan kemarin juga katanya punya patner ya?		
176.	<i>Iya</i>		
177.	Ada gag satu patner yang seperti anda sampaikan kemarin itu?		
178.	<i>Yang seperti apa?</i>		
179.	Ya yang kemarin disampaikan punya patner berolahraga gitu, itu anda sendiri punya gag patner seperti yang disampaikan kemarin itu		
180.	<i>Hee ada</i>		
181.	Laki-laki atau Perempuan?		
182.	<i>Laki-laki, kadang Perempuan. Seringnya laki-laki</i>		

183.	Pengaruh patner ini dalam memotivasi kegiatan anda gimana?		
184.	<i>Ngaruhnya ya karena, karena beliaunya lebih berpengalaman jadi pengaruhnya tu di aku waktu di tempat gym itu lumayan signifikan, mood juga lumayan kaya moodbooster lah,</i>	DN.2 U.2	I juga memiliki teman khusus yang disebutnya patner yang memberikan pengaruh terhadap motivasi I berolahraga karena temannya ini menjadi moodbooster bagi I karena yang bersangkutan lebih berpengalaman
185.	Kemudian, kan tadi ada yang temannya Perempuan, hubungan dengan patner and aini gimana cuman sebatas teman berolahraga atau teman lebih dalam sampai pergi bersama, makan bersama atau mungkin sampai curhat, ngobrol dan lain-lain?		
186.	<i>Temen olahraga itu cuman ini sih di olahraga aja, ya dikit-dikit lah curhat kaya gitu. Cuman gag terlalu banyak, gag terlalu deket banget gitu</i>	M.3 DN.2	Sedangkan patner Perempuan tidak terlalu dekat, hanya sesekali curhat dan itupun tidak terlalu banyak
187.	Terus ada patnernya yang laki-laki juga kan? Hubungan pertemanan sama patnernya ini bagaimana?		
188.	<i>Hubungannya baik-baik saja</i>		
189.	Gag, maksudnya kan		
190.	<i>Hubungannya ya, ya sewajarnya di tempat gym ya seperti apa, terus ya Cuman makan bareng kan tujuannya sama, terus sering nongkrong bareng, sering ngobrolin tentang olahraga kaya gitu</i>	DN.2	I dengan teman laki-lakinya juga sering melakukan kegiatan bersama karena tujuannya sama. Kegiatan tersebut seperti makan bersama, nongkrong dan membahas masalah olahraga.
191.	Lha terus tanggapan suami karena memiliki teman dekat laki-laki yang memiliki motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga ini?		

192.	<i>Eeh, gag masalah sih?</i>		
193.	Mosok? Kan cowok tu cemburunya gedhe ya gitu		
194.	<i>Heeh. Ya pernah sich beberapa kali, cuman sekali dua kali, menimbulkan sedikit keretakan rumah tangga</i>	DN.2	Hubungan I dengan teman laki-lakinya ini sempat menimbulkan konflik dengan suaminya dan menyebabkan sedikit keretakan pada rumah tangga I
195.	Berarti sampai menimbulkan konflik sama kecemburuan gitu?		
196.	<i>Iya</i>		
197.	Tapi setelah itu?		
198.	<i>Setelah itu, lebih di kasih pemahaman aja</i>		
199.	Sampai ada larangan tidak, oh kamu jangan pergi olahraga gitu?		
200.	<i>Pernah ada</i>		Konflik tersebut membuat suami I melarang I untuk pergi ke tempat gym lagi, sehingga I hanya bisa melakukan olahraganya di rumah.
201.	Tapi didengarkan, dituruti atau tetep olahraga tapi terus membatasi gitu?		
202.	<i>Dituruti</i>		
203.	Berarti sempat stop olahraga gitu ya?		
204.	<i>Iya stop</i>		
205.	Lha memutuskan untuk stop untuk olahraga itu jenengan sendiri		
206.	<i>Ya tadi suami kan dilarang</i>		
207.	Berarti mau tidak mau gitu ya?		
208.	<i>Iya</i>		
209.	Kemudian motivasi anda pas patnernya gag berangkat ni, kan memotivasi ya, mungkin ya pas sibuk kerja atau ada urusan yang lain, lha itu yang gag bisa ditinggalin, lha itu apa jenengan itu tetep datang ke tempat olahraga pas patnernya itu gag ada atau nantilah nunggu dia bisa?		

210.	<i>Waktu ini ya waktu masih aktif gitu. Biasanya janji, kalau misal gag dateng ya udah cari patner yang lain kan masih banyak teman-teman yang disana</i>	U.2 M.3 DN.2	
211.	Berarti gag harus orang yang tadi itu ya?		
212.	<i>Gag harus. Cuman kalau orangnya itu lebih semangat</i>	U.2 DN.2	I memiliki banyak patner namun dengan teman laki-lakinya tadi I menjadi lebih bersemangat ketika olahraga.
213.	Itu yang mana?		
214.	<i>Yang mana, harus diperjelas ni?</i>		
215.	Ya boleh gapapa. Motivasi yang lebih ke diri sendiri karena kan merasa lebih aware, pengen merasa lebih aware sama kesehatan itu sampai saat ini masih seperti tujuan awal gag, pengen dapat tubuh yang ideal?		
216.	<i>E sekarang kayanya jadi lebih dewasa kayanya yang penting sehat, sehatnya dulu aja gag gampang sakit aja udah alhamdulillah</i>	M.1 F.1	Saat ini, I berolahraga hanya untuk mendapatkan tubuh yang sehat, tidak mudah sakit, berat badan dan tubuh ideal bagi I adalah bonus
217.	Masih ada keinginan untuk program penggemukan itu yang bertujuan untuk promil?		
218.	<i>Masih, tapi gag seambis dulu, gag seambisius sebelumnya</i>	F.3 F.2	Walaupun masih ada keinginan untuk menambah berat badannya untuk mendukung promil I, namun sudah tidak seambisius dulu
219.	Berarti udah lebih memang ke sehat gitu aja ya?		
220.	<i>Heeh</i>		
221.	Kalau misal ya temen anda tadi tu, anda tu butuh patner yang seperti apa? Yang bisa memenuhi harapan anda itu untuk tetap bersemangat pas olahraga?		
222.	<i>Yang... yang memanjakan mata</i>		

223.	Roman sekali ya?		
224.	<i>Yang yang bisa ngasih makan ego. Yang bisa support, yang jelas dia pengetahuan tentang olahraganya tu mumpuni, jadi bisa kita anggap pelatih kita juga, bisa apa ya mensupport, support system kita buat itu tadi program tadi</i>	M.3 DN.2 U.2	Bagi I, dia membutuhkan patner berolahraga selain yang memanjakan mata, juga yang dapat memberi makan egonya, mempunyai pengetahuan tentang olahraga yang mumpuni, bisa menjadi support system bagi I
225.	Kalau laki-laki gag takut ini, cinta lokasi mungkin. Ada ketakutan seperti itu gag?		
226.	<i>Gag.</i>		
227.	Berarti sudah dijaga sebelumnya gitu ya?		
228.	<i>Ya gag jaga-jaga juga, kan soalnya ya temenlah biasa kaya gitu</i>		
229.	Ya karena kan sudah menikah, ada hubungan yang intens itu kan rentan menimbulkan apa ya, bukan perselingkuhan tapi timbul benih-benih yang lain		
230.	<i>Benih-benih apa contohnya?</i>		
231.	Ya mungkin merasa nyaman, kemudian tadi anda mengatakan memberi makan ego gitu lho. Memberi makan ego itu mahal, lha itu patnernya harus bisa memberi makan ego anda gitu ya?		
232.	<i>Heeh, jadi kalau kita ketemu orang kan jelas kita gag tahu, gag bisa nebak orangnay gimana, yang pertama itu tadi yang penting mumpuni ilmunya disitu, kalau kita dapat yang lain-lain kan itu bonus ni, kita dapat perhatian, kita dapat itu tadi, dapat memenuhi ego kita karena itu, itu kan bonus?</i>	DN.2	Bagi I ketika mendapatkan patner yang dapat membantu memberi makan egonya itu adalah bonus.
233.	Oh gitu, tapi saat ini hal itu masih menjadi problem tidak dengan suami?		
234.	<i>Sekarang engga</i>		
235.	Berarti sudah clear, tetapi untuk jam olahraga keluarnya sudah dibatasi?		

236.	<i>Dibatasi</i>		
237.	Ada keinginan untuk memperlakukan lagi tidak?		
238.	<i>Iya pengen, belum ijin</i>		
239.	Ayo semangat, mari kita ijin, kemudian kita memulai lagi aktivitas olahraganya. Terima kasih banyak mbak intan untuk jawaban pada hari, walaupun sebetulnya masih membuat banyak ingin tahu ya. Semoga apa yang diceritakan mbak intan itu membantu untuk pemenuhan data skripsi saya. Terima kasih sekali lagi, semangat berolahraga	C.1	
240.	<i>Sama-sama</i>		

Nama Subjek : A (Suami I)
 Jenis Kelamin : Laki-Laki (33)
 Pekerjaan : Guru
 Durasi : Wawancara I (8 menit 45 detik)
 Tanggal Wawancara : 16 Mei 2024
 Tempat Wawancara : Rumah I

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Bismillahirohman nirohim Assalamu'alaikum wr wb Perkenalkan saya wiji kusrini dari fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk wawancara pada sore hari ini. Seperti yang tertera di informed consent nanti wawancara ini bersifat terbuka nggih, jadi boleh menjawab apa saja dan bersifat rahasia jadi hasil wawancara hanya akan menjadi konsumsi saya dan kampus nggih, sebagai data skripsi saya. Skripsi saya berjudul motivasi berolahraga pada Wanita dewasa dan kebetulan istri jenengan menjadi salah satu narasumber saya begitu nggih. Boleh tahu tidak sejak kapan istri anda ini rutin melakukan olahraga?	O.1	
2.	<i>Setahu saya sekitar dua tahun</i>	D.1	
3.	Dua tahun. Sebelum memulai olahraga pertama ini ada komunikasi sama jenengan, ijin ata apa gitu?		
4.	<i>Ada ijin</i>	U.2	
5.	Ada syarat yang jenengan berikan khusus untuk istri gitu pas mau memutuskan olahraga di luar?		
6.	<i>Syarat, gag ada syarat.</i>	U.2	

7.	Mosok? Terus jenengan tau gag alasan pertama kali istri jenengan ini pengen olahraga itu apa?		
8.	<i>Untuk menaikkan berat badan seperti nya.</i>	D.1 F.3	
9.	Cuma menaikan berat badan atau ada tujuan lainnya?		
10.	<i>Setahu saya Cuma mau menaikkan berat badan</i>	F.3	
11.	Dukungan anda sendiri pas istri anda ini memutuskan untuk memulai olahraga pripun?		
12.	<i>saya tidak mendukung Cuma mengijinkan</i>	U.2	Suami I hanya memberikan ijin tidak mendukung kegiatan I berolahraga
13.	Oh gitu. Kalau menurut jenengan saat itu pas memulai olahraga istri jenengan ini terlalu kurus atau bagaimana kok sampai berniat untuk menggemukkan badannya gitu?		
14.	<i>Terlalu kurus, bentuk tubuhnya masih terlalu kurus. Kurang berisi</i>	F.3	
15.	Kurang makan mungkin. Terus jenengan sudah melihat perubahan belum setelah istri jenengan ini rutin berolahraga gitu?		
16.	<i>Ada perubahan tapi belum banyak</i>	F.3	Ada perubahan berat badan I setelah rutin berolahraga walaupun tidak banyak.
17.	Tapi tetep ada nambah gitu		
18.	<i>Nambah dikit</i>	F.3	
19.	Jenengan tau mboten kalau istri jenengan itu juga mengkonsumsi gainer saa whey protein untuk menambah apa namanya atau untuk mendukung kegiatannya berolahraga, lha tanggapan jenengan sendiri bagaimana mengingat ini kan harganya tidak murah?		
20.	<i>Tau karna waktu beli juga minta ijin terus saya mengijinkan</i>	DN.2	
21.	Terus		

22.	<i>Alasannya sih ya gapapa selama masih uang untuk beli</i>	DN.2	Suami I tidak mempermasalahkan biaya yang dikeluarkan I untuk mendukung aktivitas olahraganya selama uangnya masih ada
23.	Jenengan ikut konsumsi?		
24.	<i>Kadang-kadang</i>		
25.	Jenengan tau tidak olahraga yang dilakukan istri jenengan ini apa?		
26.	<i>Ke gym</i>	D.2	
27.	Kalau di rumah?		
28.	<i>Kalau di rumah kadang pakai dumbel punya sendiri.</i>	D.3	
29.	Dalam satu minggu biasanya berapa kali istri jenengan ini berolahraga?		
30.	<i>Kalau dulu seminggu hampir 3 kali, kalau sekarang jarang</i>	G.1	
31.	Gitu. Tanggapan jenengan karena istrinya tu olahraganya di luar rumah itu bagaimana? Kan olahraganya di gym ya, dan kita tahu kalau di tempat fitness itu yang olahraga gag Perempuan aja, ada laki-lakinya. Lha tanggapan jenengan tentang hal ini bagaimana?		
32.	<i>Kalau awalnya sih biasa-biasa aja gag ada apa-apa, tapi akhirnya seperti ada perubahan dalam pergaulan terus saya minta untuk di rumah aja.</i>	U.2	Suami I merasa ada perubahan dalam diri I setelah I melakukan olahraga di tempat gym. Perubahan ini menurut suaminya karena pergaulan I di tempat gym. Jadi akhirnya I dilarang untuk berolahraga di luar rumah.
33.	Berarti pernah menimbulkan konflik atau selisih paham gitu?		
34.	<i>Sempat</i>	DN.1	Sempat ada konflik karena perubahan pergaulan I ini.
35.	Tapi sudah selesai atau masih?		
36.	<i>Sudah. Sudah selesai</i>	DN.1	

37.	Kemudian kan selain olahraga pasti punya kegiatan sama temen-temennya, lha ini jenengan sendiri menanggapinya bagaimana? Karena pasti sering ada mungkin makan bareng atau apa gitu?		
38.	<i>Kalau awalnya sih saya ijin karena setiap pergi ijin, tapi akhirnya karena berhubung ada pekerjaan juga terus saya minta untuk stop aja.</i>	DN.1	Awalnya suami I juga memberikan ijin untuk I melakukan kegiatan di luar olahraga bersama dengan teman-temannya, namun karena saat ini I sudah bekerja kembali suaminya melarang I untuk berhenti berkegiatan olahraga di luar rumah dan melakukan olahraga di rumah saja.
39.	Oh gitu. Selain aktivitas sama temen-temennya kan pasti ketika pertemanan ini bertambah luas kan juga berimbas juga pada biaya sosial ya, kaya misal harus ya kaya rukun sanak ya kalau orang jawa bilang, lha jenengan sendiri menanggapinya bagaimana?		
40.	<i>Kalau soal itu sih saya gag masalah sepertinya selama masih ada ya gapapa, tadi untuk mengganggu waktu pekerjaan aja sih kalau sekarang. Karena itu aja</i>	DN.2	Suaminya tidak keberatan dengan biaya yang dikeluarkan I untuk mendukung aktivitas olahraganya termasuk biaya sosialnya.
41.	Oh gitu. Kalau untuk uang sendiri yang harus dikeluarkan untuk beli baju Sepatu itu kan juga mahal, seijin anda atau anda yang membelikan atau bagaimana?		
42.	<i>Dia pakai uang sendiri tapi minta ijin saya</i>	DN.2 U.2	
43.	Oh gitu.melihat perubahan signifikan gag dari segi kesehatan, dari segi apa		

	namanya kekuatan dan lain-lain atau moodbooster atau jadi lebih bahagia gitu?		
44.	<i>Sepertinya dikit.</i>	M.2	Suami I melihat sedikit perubahan mood pada I setelah rutin melakukan olahraga
45.	Kan menurut istri anda ini ada perbedaan mengenai kualitas hubungan suami istri setelah berolahraga, lha kalau menurut jenengan sendiri bagaimana?		
46.	<i>Kalau saya mungkin gag ada sih</i>	M.2	Menurut suaminya, kualitas hubungan seksual dengan I sama saja antara sebelum rutin dan setelah rutin berolahraga
47.	Berarti mesake istri anda nih dia bilang ada perubahan tapi jenengan?		
48.	Gapapa. Kemudian istri anda kan juga mengatakan setelah berolahraga jadi bisa ngatur waktu lebih baik, lha setuju gag dengan hal ini?		
49.	<i>Gag.</i>		
50.	Jadi gag ada perbedaan?		
51.	<i>Gag ada perbedaan, Cuma perbedaan di fisiknya itu nambah berat badan dikit, yang saya tahu itu thok.</i>	M.2	Menurut suaminya perbedaannya hanya pada penambahan sedikit berat badannya saja.
52.	oh gitu, terus kalau saat ini masih memberikan dukungan gag untuk tetep berolahraga gitu?		
53.	<i>kalau mendukung tidak, karena dari awal saya memang tidak mendukung Cuma mengijinkan.</i>	U.2	
54.	Walaupun itu misal olahraganya di rumah?		
55.	<i>Iya saya juga tidak ayo ayo mendukung tidak.</i>	U.2	Kalau untuk berolahraga suami I hanya mengijinkan tidak mendukung dan

			tidak menyemangati I untuk berolahraga.
56.	Berarti tidak juga ingin berpartisipasi olahraga bersama gitu?		
57.	<i>Kalau kadang saya Cuma olahraga sendiri di rumah</i>		Suami I melakukan olahraga sendiri di rumah tidak bersama I
58.	Gag bareng gitu?		
59.	<i>Kalau bareng gag pernah</i>	U.2	I tidak pernah melakukan aktivitas olahraga bersama dengan suaminya.
60.	Oh gitu. Kalau istri anda kan juga mengatakan kalau sebelum pergi harus beres dulu rumah, pekerjaan rumah gitu, kalau menurut anda sendiri ada gag yang sampai terbengkalai pekerjaannya ketika ditinggal olahraga gitu?		
61.	<i>Tidak ada sih.</i>	DN.1	
62.	Berarti memang diselesaikan terlebih dahulu gitu ya?		
63.	Kemudian kan waktunya kalau olahraga itu kan lama ya? Sampai berjam-jam, terus harus meninggalkan rumah dalam waktu yang lama, ini sempat menjadi konflik atau tidak? Atau pernah terjadi konflik seperti itu? perbedaan pendapat?		
64.	<i>Kalau soal durasi di luar rumah tidak pernah menjadi konflik,</i>	DN.1	
65.	Hanya murni hubungan pertemanannya gitu ya yang sempat menjadi masalah?		
66.	<i>Iya betul</i>	DN.1	Tidak ada konflik tugas antara I dengan suami karena I melakukan kegiatan olahraga. Permasalahan hanya pada hubungan pertemanan I dengan teman-temannya di tempat olahraga yang

			menurut suami I sudah berlebihan sehingga I tidak lagi diberikan ijin untuk melakukan olahraga di luar rumah.
67.	Dan berarti saat ini ijinnya itu belum keluar lagi gitu ya untuk olahraga?		
68.	<i>Belum</i>	U.2	
69.	Tapi misal suatu saat istri anda minta ijin lagi untuk berolahraga keluar gitu, ada syarat khusus gag yang mau dikasih ke istri jenengan kaya gitu?		
70.	<i>Kalau besok ya lihat besok saya tidak tahu</i>	U.2	Suami I tidak tahu bagaimana ke depan nanti apakah akan memberikan ijin pada I untuk pergi ke tempat gym lagi.
71.	Berarti belum ada pandangan gitu ya?		
72.	<i>Belum ada</i>		
73.	Tapi tetep tidak mendukung?		
74.	<i>Tidak mendukung Cuma mengijinkan.</i>	U.2	
75.	Mengijinkan gitu ya? Bedanya apa ya? Ok terima kasih banyak ya untuk tambahan informasi ne mas, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Selamat malam. Assalamu'alaikum wr.wb	C.1	

Nama Subjek : M
 Jenis Kelamin : Perempuan (40)
 Pekerjaan : Guru
 Durasi : Wawancara I (23 menit 35 detik)
 Tanggal Wawancara : 29 April 2024
 Tempat Wawancara : Rumah Ibu M

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Assalamualaikum wr wb Perkenalkan saya wiji kusrini, mahasiswa psikologi universitas mercu buana Yogyakarta. Terima kasih sudah meluangkan waktunya pada siang hari ini, tujuan wawancara pada siang hari ini adalah sebagai pemenuhan data untuk skripsi saya yang berjudul Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa. Kemudian seperti yang tertera dalam Informed Consent wawancara ini bersifat rahasia, baik identitas maupun hasil wawancara hanya akan menjadi konsumsi saya pribadi dan universitas. Sifat wawancara terbuka jadi nanti jenengan boleh menjawab sesuai apa yang ada di dalam pikiran jenengan dan lamanya nanti tergantung prosesnya ini. Begitu nggih bu nggih. Langsung saja untuk yang pertama, mohon maaf untuk kesibukan anda saat ini?	O.1	
2.	<i>Mengajar dan mungkin kegiatan yang sifatnya santai cuman bantu laundry gitu aja.</i>	D.1	M bekerja sebagai seorang guru dan membantu usaha laundry
3.	Nyuwun sewu apa anda sudah menikah?		
4.	<i>Sudah</i>	D.1	M juga merupakan seorang ibu rumah tangga

5.	Berarti bekerja sekaligus ibu rumah tangga nggih?		
6.	<i>Betul</i>		
7.	Selain kesibukan tadi yang disebutkan apa ada kesibukan lain?		
8.	<i>Mengurus rumah tangga. Cuma itu saja dan olahraga</i>	D.1	Selain bekerja, mengurus laundry dan menjadi ibu rumah tangga, M juga rutin melakukan olahraga.
9.	Oh nggih. Kalau boleh tahu sejak kapan nggih anda memutuskan untuk rutin melakukan kegiatan olahraga?		
10.	<i>Olahraga saya lakukan, untuk rutinnya itu sekitar setelah anak yang kedua lahir, tahun 2017n.</i>	D.1	M rutin melakukan olahraga mulai tahun 2017 setelah anak keduanya lahir.
11.	Berarti kurang lebih tujuh tahun ya?		
12.	<i>Iya</i>		
13.	Pada saat pertama memulai untuk rutin itu pertimbangan pertama anda saat itu		
14.	<i>Karena hamil itu kan, setelah melahirkan gendut terus pengennya langsing gitu. Tapi sudah pernah berhenti juga, terus lanjut lanjut lagi setelah tahun 2020 ke atas baru lanjut lagi.</i>	D.1 F.3	M mulai melakukan olahraga karena menganggap dirinya kelebihan berat badan
15.	Jenis olahraga apa yang anda senangi dan sering dilakukan.		
16.	<i>Senam. Cuma itu sama sepeda.</i>	D.2	M memilih olahraga senam dan bersepeda.
17.	Dari dua jenis olahraga ini yang lebih sering dan lebih senang dilaksanakan?		
18.	<i>Senam</i>	D.2	M lebih sering melakukan senam dari pada bersepeda.
19.	Sama ya berarti? Kemudian bagaimana anda melakukan aktivitas olahraga tersebut? Secara mandiri di rumah atau bergabung dengan kelompok olahraga?		
20.	<i>Bergabung dengan kelompok olahraga</i>	D.3	M melakukan aktivitas olahraganya bersama dengan kelompok.

21.	Berarti kalau sendiri tidak?		
22.	<i>Tidak asyik. Tidak suka</i>	D.3	M hanya melakukan olahraga secara berkelompok karena menurutnya olahraga sendiri tidak asyik dan M tidak menyukai itu
23.	Biasanya Dimana pas ngelakuin olahraga itu?		
24.	<i>Ya di sanggar</i>	D.3	M melakukan olahraga di sanggar senam di lingkungan tempat tinggalnya.
25.	Kemudian masih di sekitar tempat tinggal?		
26.	<i>Iya, lingkungan sana.</i>		
27.	Ada gag yang apa namanya alat apa saja yang dibeli atau pakaian olahraga yang dibeli untuk mendukung ini kesenangannya berolahraga.		
28.	<i>Paling ya Cuma baju, setelan itu celana sama Sepatu. Mungkin untuk kaos kan kalau seragam harus beli</i>	D.3 DN.2	Untuk mendukung aktivitasnya berolahraga M membeli kostum olahraga berupa Sepatu dan celana, sedangkan untuk kaosnya biasanya seragam dari sanggar atau dari instruktur senamnya.
29.	Tapi kalau alat-alat yang lain mungkin kaya dumbel atau alat untuk sit up itu?		
30.	<i>Gag, gag beli</i>	D.3	Karena M tidak melakukan olahraga di rumah, tidak ada alat-alat olahraga yang di beli oleh M untuk mendukung kegiatannya berolahraga.
31.	Terus saat ini kan banyak sekali akun media sosial yang membagikan tips dan cara berolahraga juga termasuk bagaimana hidup sehat. Ada gag		

	mungkin satu channel yang mungkin anda ikuti? Untuk jadi inspirasi		
32.	<i>Untuk yang saya ikuti gag ada, tapi kalau buka-buka yang gag tahu itu channel apa pokoknya yang nemu aja nemu langsung saya lihat, mungkin saya praktekan tapi nanti tidak menjadi terus kegiatan saya di rumah . cuman sekali-sekali pas lihat saya menirukan.</i>	D.3	Karena M tidak melakukan olahraga di rumah, maka tidak ada satu akun khusus yang diikuti, hanya beberapa kali melihat dan mempraktekkannya sekali-kali
33.	Oh berarti Cuma coba-coba gitu ya?		
34.	<i>Iya</i>		
35.	Kalau dalam satu minggu biasanya berapa kali jenengan berolahraga?		
36.	<i>Ya paling engga satu kali. Kalau gag ya dua kali, kalau pas selo senggang itu bisa dua kali</i>	G.1	M melakukan olahraga minimal 2x seminggu,
37.	Kemudian durasinya dalam satu kali pertemuan itu biasanya ?		
38.	<i>Satu jam</i>	G.1	Dalam satu aktivitas olahraga biasanya M menghabiskan waktu 1 jam.
39.	Satu jam. Oh lumayan lama ya? Kalau selain alasan ingin apa namanya tubuhnya langsing lagi ada tidak alasan dari segi kesehatan? Misal ada keluarga yang punya Riwayat penyakit atau jenengan sendiri pernah sakit atau apa?		
40.	<i>Engga sih, nek untuk itu engga. Cuma untuk ketika pikiran sedang tidak fresh pengen e gembira mungkin itu menjadi satu alasan. Biar plong kalau ada masalah bisa plong.</i>	F.2	M menyatakan bahwa dirinya dan keluarganya tidak memiliki Riwayat penyakit, namun M merasa dengan berolahraga dirinya menjadi gembira dan sejenak bisa melupakan masalah yang sedang melanda M.
41.	Kemudian kan tadi berolahraganya itu di tahun 2017 ya? Berarti pada saat itu usia?		

42.	<i>Usianya berapa ya kalau sekarang 40?</i>	D.1	M memulai berolahraga di usia 33 tahun.
43.	Berarti 33 ya? Ada tidak pertimbangan dari segi fisik selain pengen turun berat badan?		
44.	<i>Pertimbangannya? Untuk misalnya gag hanya untuk turun berat badan. Itu yo engga sih. Pertama itu kalau ikut di group-group senam itu banyak teman, nambah temen. Yang mesti itu nambah temen aja, kalau ya yah tambah temen aja lah</i>	F.3 F.4.1	Selain ingin menurunkan berat badan, M juga berfikir dengan mengikuti senam M akan mendapatkan lebih banyak teman.
45.	Berarti seperti tadi ya jawaban di awal ya bahwa pas olahraga itu merasa bahagia?		
46.	<i>Bahagia, lupa sama utang, lupa sama beban. Iya to?</i>	F.2	M kembali menyatakan bahwa dengan berolahraga dirinya akan bahagia bisa sejenak melupakan masalah yang melanda seperti hutang dan beban pikiran yang lain.
47.	Bahagiaanya selain lupa sama pikiran atau apa gitu atau ada bahagia yang lain mungkin?		
48.	<i>Ya gag sih, nek menurut saya itu ketika di rumah sumpek atau apa kalau di tempat senam bisa hehahehe, terus ketika kita terbebani sama yang sifatnya misalnya kita pernah ketipu untuk soal keuangan di situ saya bisa meluapkan emosi dengan teriak-teriak itu.</i>	F.2 M.2	M pernah tertipu masalah keuangan dan hal itu menyebabkan M mempunyai hutang. Masalah itu diluapkan dengan mengikuti senam, karena menurut M pada saat berolahraga atau senam M bisa berteriak-teriak, bisa basa basi dengan teman-temannya. Menurut M kalau M sedang sumpek di rumah biasanya akan

			bahagia kalau pergi ke tempat olahraga.
49.	Selain itu, pernah tidak apa namanya ada Riwayat perundungan karena terlalu gemuk. Kan tadi di awal dikatakan ingin menurunkan berat badan, kemudian sampai ada teman-teman sing ngaruh-ngaruhi gitu, mbok diet to atau apa gitu?		
50.	<i>Alhamdulillah engga. Cuma dulu saya itu malah terlalu kurus. Ketika hamil yang pertama itu terlalu kurus, saya ada yang bilang senam itu bikin nambah gemuk, ternyata kegemukan. Jadi tujuan selanjutnya untuk diet</i>	F.3	M tidak mengalami perundungan, hanya saja ketika M berniat menggemukkan badannya karena terlalu kurus pada saat hamil anak pertama, M justru keterusan sehingga menjadi gendut. Setelah itu M bertujuan untuk menurunkan berat badannya dengan berolahraga.
51.	Jadi berubah ya? Dari kurus untuk menaikkan berat badan, pada saat udah naik kemudian		
52.	<i>Kegemukan</i>		
53.	Pengen turun lagi		
54.	<i>Merasa bajunya itu kok udah gag nyaman, terus ah berusaha sendiri</i>	F.3	M merasa bajunya mulai tidak nyaman untuk dikenakan sehingga M berusaha sendiri untuk menurunkan berat badannya.
55.	Kan ibu ini sudah menikah, biasanya orang yang sudah menikah itu kan kehilangan circle pertemanan atau lingkungan pertemanan yang sebelumnya, entah karena sibuk bekerja atau karena mengurus rumah tangga dan itu juga kan membutuhkan penyesuaian. Apakah juga ini salah satu faktor yang mempengaruhi untuk kegiatan atau ikut berolahraga?		

56.	<i>Ya, nek itu gag begitu banget. Tapi yo seneng aja tambah-tambah temen. Soalnya nek di nek ngajar temen banyak juga, cuman kalau di rumah kan pengen punya tambah-tambahan temen</i>	F.4.1	M tidak mengalami Krisis transisi atas kehidupannya, hanya saja M ingin mendapatkan teman yang lebih banyak lagi. Karena sebelumnya M juga masih aktif mengajar sehingga tidak kehilangan teman-temannya.
57.	Atau e pernah juga gag waktu olahraga ini mau ikut-ikutan tren?		
58.	<i>Ada juga sih, ya Cuma denger wah asyik ini apa itu jenenge, iya tren kayanya asyik deh. Maksudnya itu, kok itu ada suatu klub yang sifatnya positif juga untuk diri sendiri dan tidak merugikan orang lain, bisa ikut kan biasanya kalau di senam itu gag senam thok, nanti pasti ada kegiatan keluar. Lha itu seneng aja</i>	F.4.2	M juga termasuk salah satu yang mengikuti tren berolahraga. Karena menurut M dengan berolahraga M mendapatkan kegiatan yang sifatnya positif, tidak merugikan orang lain dan ada beberapa kegiatan di luar.
59.	Kemudian apa namanya pengaruh dari teman-teman dan lingkungan itu memotivasi jenengan atau bagaimana?		
60.	<i>Maksudnya bagaimana?</i>		
61.	Ayoo e olahraga. Enak lho! Ada gag yang teman yang seperti itu?		
62.	<i>Ya ada, awalnya dulu kan gag gitu gag gitu ikut senam, karena memang dulu dilingkungan ya jarang to terus lingkungan itu ada yang bilang ayo mbak yo senam. Dulu senamnya bukan aerobic, nek dulu tu senam tera. Lha saya gag begitu suka karena terlalu lemes, terus ad aitu ikut aerobic aja yang gerakannya lebih cepet, terus saya ikut-ikutan itu, ada juga temen yang ngajak itu, terus lanjut ada yang ngajakin ke Zumba. Mbak suna Sukanya Zumba ya? Yo ikut Zumba, gitu!</i>	F.4.2	M menyatakan bahwa dulu memulainya memang karena ajakan seorang teman. Karena di lingkungan tempat tinggalnya dulu, ada kegiatan olahraga bersama yaitu senam tera, namun M merasa kurang begitu suka. Sehingga waktu ada teman yang

			mengajak untuk mengikuti kelas Zumba, M langsung mengiyakan.
63.	Terus sekarang ini banyak ya tren olahraga senam itu sendiri, kan mulai aerobic, terus tadi ada Zumba, terus sekarang yang mulai tren ada step kemudian da poundfit, kemudian ada ap aitu. Pernah merasa tertantang oh aku harus bis aini harus bisa itu gag?		
64.	<i>Nek aerobic tertantang banget, ketika ketinggalan itu merasa moh, gag mau</i>	F.5	M termasuk partisipan yang selalu tertantang dengan perkembangan aerobic, sehingga M merasa bahwa dirinya harus bisa mengikuti setiap gerakan baru yang diberikan oleh instruktornya.
65.	Karena gag bisa ngikuti		
66.	<i>Nek step itu juga sok merasa gitu tapi deg-degan nek saya. Kan jantungnya nganu terlalu terpacu. Maksude ki pikiran sama ini harus ngoyak itu sok gag mampu nek step. Nek aerobic itu banyak yang tertantang.</i>	F.5	Untuk selain aerobic, M merasa tidak begitu nyaman karena merasa tidak bisa mengikuti. Berbeda dengan aerobic M merasa sangat tertantang.
67.	Kalau untuk manfaat sendiri, setelah rutin berolahraga ini dari segi kesehatan apa yang dirasakan?		
68.	<i>Satu jarang sekali muring-muring. Nek dulu kan hawane sedikit-sedikit marah, gag sekarang, lebih fresh mungkin ya, seneng, terus ya untuk kesehatannya enak aja. Nek dulu tu buat nyuci itu lambung belakang itu nek buat bungkuk itu sakit, Sekarang alhamdulillah gag begitu</i>	M.1 M.2	M merasa sejak rutin berolahraga M menjadi lebih jarang marah-marah. Dulunya hal sepele sering membuat M marah. M beranggapan mungkin karena menjadi lebih fresh sehingga dirinya jarang marah

			terhadap hal-hal kecil. M juga merasa setelah rutin berolahraga lambung belakang M menjadi tidak sakit lagi ketika membungkuk.
69.	Terus apa namanya pola tidur?		
70.	<i>Pola tidurnya baik sih, nyenyak, nyaman.</i>	M.1	Pola dan kualitas tidur M menjadi lebih nyaman dan nyenyak.
71.	Terus kan tadi tujuan awal ingin menurunkan berat badan ya? Lha itu ada perubahannya tidak setelah rutin melakukan olahraga?		
72.	<i>Sekarang gag, karena setelah pulang makan. Gag tahan yang namanya lapar.</i>	M.1	M tidak mendapatkan perubahan berat badan seperti yang diinginkan karena setiap selesai berolahraga M langsung makan karena tidak tahan rasa laparnya.
73.	Ada manfaat lebih percaya diri gag setelah sering ikut senam?		
74.	<i>Ada sih, cuman ini ketika badan melar lagi njuk jadi gag percaya diri, pengen apa sesuatu yang bisa langsing lagi kaya dulu. Langsing tapi basan kegendutan sekarang dah pengen langsing lagi pokokmen</i>	M.2	M sempat merasakan percaya diri karena berhasil menurunkan berat badannya, tetapi saat ini badannya melar lagi.
75.	Tapi gag percaya diri itu membuat insecure atau merasa tidak nyaman. Oh aku harus turun lagi		
76.	<i>Gag. Gag terlalu insecure</i>		
77.	Berarti tidak ada target lagi?		
78.	<i>Tidak, ya cuman nanti, alhamdulillah bisa kurus lagi nek misal gag ya gapapa, tidak terlalu targetnya kurus itu gag?</i>	M.2 F.3	Saat ini M sudah tidak menargetkan untuk turun berat badan lagi. Kalaupun bisa turun itu bonus.
79.	Kebetulan kan saya juga rutin olahraga, seminggu bisa minimal tiga kali lah , lha itu seringnya memang lebih bahagia walaupun olahraga sendiri.		

	Lha selain bahagia yang sudah diceritakan di awal bertemu dengan teman-teman, ada kebahagiaan lain yang dirasakan tidak? Hubungan dengan keluarga atau hubungan dengan teman-teman?		
80.	<i>Ya teman-teman iya, hubungan untuk suami juga iya, dan untuk anak ya alhamdulillah ya iya soalnya ya tep pengaruh, ketika ibunya seneng anaknya juga gag kena marah-marah.</i>	M.2	M mendapatkan kebahagiaan dari mengikuti aktivitas berolahraga ini, hal ini juga berimbas pada suami dan anak-anaknya karena mereka jadi tidak menjadi sasaran kemarahan ibunya.
81.	Kalau mohon maaf kalau dari segi hubungan suami istri, ada peningkatan kualitas tidak?		
82.	<i>Ada, lebih senang ketika setelah senam</i>	M.2	M mengakui ada peningkatan kualitas hubungan suami istri setelah rutin melakukan olahraga.
83.	Ada penambahan energi		
84.	<i>Ya</i>		
85.	Kemudian kan di senam itu ada klub nya ya, lah hubungan pertemanannya itu bagaimana? Dengan teman-teman di klub senam itu?		
86.	<i>Alhamdulillah baik semua, semuanya care cuman saya ya harus membatasi ketika ada temen-temen yang terlalu vulgar atau teriak-teriak yang gag begitu penting ya saya harus menjaga, gag bisa ikut-ikutan seperti mereka. Tetep inilah maksude saya aja seperti ini gag usah terbawa ketika temen-temen, kan misalnya ada mbak sing yaitulah kaya hilang malunya. Nek saya tetep harus berhati-hati. Tapi tetep semua saya anggap teman. Tidak ada Batasan untuk berteman sama siapa saja</i>	M.3	M merasa semua teman-temannya baik, namun M juga merasa perlu membatasi ketika ada teman-temannya yang terlalu vulgar, teriak-teriak, supaya tidak terbawa. Jadi M tetap berhati-hati, tetapi semua tetap di anggap teman
87.	Ada manfaat pertemanan yang lebih luas dari sebelumnya gag?		

88.	<i>Ya misalkan ada hobby yang sama, itu bisa jadi tambaha temen. Misalnya kemarin gowes nya sendiri jadi tambah yo aku seneng gowes juga. Terus bisa bareng. Yang misalnya lebih dekat lagi njuk dadi kaya saudara. Saya sering main ke sana, sana sering main ke rumah saya. Kaya tambah saudara gitu</i>	M.3	M menemukan teman yang se hobby bersepeda, sehingga kadang-kadang M dan temannya yang memiliki hobby bersepeda, pergi bersepeda bersama. Ada juga teman M yang menjadi seperti saudara.
89.	Berarti selain hubungan pertemanan juga jadi ada hubungan persaudaraan gitu ya?		
90.	<i>Iya</i>		
91.	Kemudian kan jenengan ini bekerja, kemudian ibu rumah tangga juga, dan punya pekerjaan sampingan juga. Ada tidak tugas rumah atau kewajiban bekerja yang sampai terganggu karena aktivitas olahraga saat ini.		
92.	<i>Ada. Ada itu. soale nek ambil yang setengah 6 pagi otomatis saya belum nyuci piring, belum masak, nah itu bangun tidur ya paling gag nyapu terus berangkat senam. Terus nyucinya nanti setelah saya pulang. Setelah itu baru saya cuci. Terbengkelai.</i>	DN.1	Saat M mengambil kelas pagi, ada beberapa pekerjaan yang ditunda untuk dikerjakan dan biasanya M kerjakan setelah selesai berolahraga.
93.	Berarti ini kalau ambil senam jadwal yang pagi itu sampai mengorbankan pekerjaan rumah gitu ya?		
94.	<i>Heem. Ya betul</i>		
95.	Kemudian berselisih paham dengan suami pernah atau tidak karena kok palah senam dhisik to bu?		
96.	<i>Gag. Alhamdulillah gag. Nek itu palah kadang saya krinan sok saya yang marah-marah gag dibangunin. Wong ngerti mau senam kok gag dibangunin pagi. Ha itu kan njuk jadi terbengkelai. Ada satu pekerjaan yang tidak bisa terlaksana.</i>	DN.1	M tidak sampai berselisih paham dengan suami karena menunda pekerjaan rumahnya. Hanya saja M sedikit marah jika tidak dibangunin pagi hari padahal M ingin

			mengambil kelas pagi
97.	Kemudian sekali anda datang ini atau dalam satu bulan berapa biaya rata-rata yang dikeluarkan untuk kegiatan olahraga ini? Misal dari beli kostum, kemudian bayar ke sanggarnya atau beli Sepatu dan alat-alat yang lain?		
98.	<i>Yo paling untuk kostum paling kurang lebih mung seratus lima puluh, terus untuk beli sepatunya ya sekitar yang murah aja juga seratusan gag nyampai duaratus, terus untuk kegiatan tarif senamnya itu kalau saya berangkat satu minggu dua kali ya berarti Zumbanya lima belas, aerobicnya sepuluh ribu tapi kemarin naik dua belas ribu to?</i>	DN.2	Biaya yang dikeluarkan M untuk membeli kostum olahraga masih dalam batas wajar menurut M, sedangkan untuk membayar biaya kelas olahraganya tergantung berapa kali M berangkat dalam seminggu dan harga per kelasnya berbeda-beda tergantung kelas apa yang diikuti.
99.	Murah ya? Berarti kalau beli seragam itu rutin setiap bulan atau		
100.	<i>Gag. Nek saya ada kelompok di klub aerobic ada kaos baru yang warnanya saya sudah punya saya gag beli. Contohnya ini ada kaos baru warna orange kebetulan saya punya orange banyak, saya gag beli.</i>	DN.2	Dalam kelompok olahraga juga menyediakan kostum atau seragam, tetapi M hanya membeli jika dia belum punya saja, kalau M sudah memiliki yang warnanya hampir sama M tidak membeli
101.	Tapi misal untuk beli Sepatu atau apa gitu temen-temen ajak yo kembaran Sepatu kaya gitu ada tidak?		
102.	<i>Ada, ning saya gag pernah ikut. Celana juga ada yang ngajak kembar, tetapi saya gag pernah ikut.</i>	DN.2	Untuk Sepatu dan kostum selain kaos M menolak untuk seragam dengan beberapa temannya.

103.	Kemudian di dalam klub tadi dalam pertemanan kelompok itu kan ada kegiatan bersama, makan bersama, piknik atau mungkin piknik tapi pakai outfit yang sama. Lha bagaimana jenengan menanggapi tentang hal ini?		
104.	<i>Ya, saya senang-senang saja ketika mau kegiatan di luar. Pakai baju yang sama kostum yang sama, biasanya kalau berseragam rata-rata kan banyak yang punya to? Lha saya suka, maksude tetep ikut, bisa mengikuti. Kalau misalkan gag punya yang sama yaitu kita punya nya kaos yang mirip-mirip dikit sing penting nyrempet warnanya.</i>	DN.2	M merasa senang saat ada kegiatan di luar bersama dengan teman-teman kelompok olahraganya, dan tidak keberatan ketika harus memakai baju dengan warna yang sama atau senada
105.	Gag memaksa untuk beli gitu?		
106.	<i>Gag. Gag memaksa</i>		
107.	Merasa terbebani gag dengan kebiasaan yang seperti ini? Kan olahraga tu mau senang, mau sehat, mau agak kurus, tapi langsung ada acara makan bersama		
108.	<i>Iya, nek makan bersama gag. Tapi ada juga sing marake berat itu ketika setiap apanya rutin sekali kudu nganyari seragam. Itu yang saya merasa terbebani. Harus beli. Ya gag harus Cuma kalau temen-temen punya kan njuk kita gimana caranya harus beli! Tapi kok alhamdulillahnya kita punya warna yang sama bisa menahan untuk tidak beli.</i>	DN.2	M tidak merasa terbebani saat ada kegiatan makan bersama dengan teman-temannya, tetapi M merasa keberatan jika sering kali harus beli seragam baru. Walau kadang serasa ingin tidak membeli tetapi akhirnya tetap harus membeli.
109.	Berarti masih ada kontrol ya mbak, tidak harus selalu beli baru.		
110.	<i>Ya lihat kondisi keuangan juga</i>		
111.	Kan relasinya juga tambah banyak ini karena senam punya temen sendiri, kemudian biasa akan semakin banyak pula kalau orang jawa bilang itu rukun sanak. Bagaimana anda menyikapi hal ini?		

112.	<i>Seperti pirukunan gitu?</i>		
113.	Hoo		
114.	<i>Pirukunan, nek saya teko ngikut saja. Apa misalkan kalau ada undangan yang dikhususkan di satu klub gitu ya usahakan saya tetep bisa ikut, kecuali jam kerja pagi, itu yang sana nerimanya Cuma jam itu-itu saja gag ikut. Tapi nek bisa bareng-bareng saya usahakan untuk selalu ikut.</i>	DN.2 M.3	Dampak negative berolahraga. M merasa tidak keberatan dengan biaya sosial yang harus dikeluarkan untuk mengimbangi luasnya pertemanan M karena berolahraga ini. Tetapi apabila acaranya berlangsung di jam kerja, M biasanya tidak mengikuti, kalau diluar jam kerja selama tidak bertabrakan dengan acara lain biasanya M berusaha untuk menghadiri.
115.	Tapi segi keuangan sendiri tidak merasa terbebani?		
116.	<i>Ya alhamdulillah gag, teko semampunya saja kalau punya uang sedikit ya ikutnya yang sedikit gitu.</i>	DN.2	Dampak negative berolahraga. M menyesuaikan kemampuan keuangannya pada saat mendapatkan undangan hajatan dari teman-teman berolaganya. Jadi M tidak memaksa harus banyak.
117.	Kemudian, selanjutnya, kan sudah lelah bekerja, sudah mengurus rumah tangga juga, masih mempunyai pekerjaan apa namanya tambahan, bagaimana anda menyikapi rasa malas dan bosan berolahraga karena sudah capek.		
118.	<i>Saya, yang saya kesampingkan palah mbantu laundry nya. Itu palah njuk jadi</i>	DN.1	selain bekerja M juga mengurus laundry, tetapi saat kelelahan

	<i>sering gag bantu. Karena saya harus olahraga gitu aja.</i>		bekerja dan mengurus rumah yang M kesampingan adalah membantu mengurus laundry dan lebih memilih berolahraga, karena di laundry sendiri sudah ada yang membantu.
119.	Berarti olahraganya lebih prioritas ya?		
120.	<i>Ia. Soalnya sudah ada mbak e itu. keculai mbak libur; jadi saya tsop saya gag ikut olahraga seperti pas mabk'e cuti, pernah cuti saya bulan ya saya stop gag pernah olahraga. Tetap mentingkan pekerjaan saat itu.</i>	DN.1 U.1	Kecuali pernah ada satu kondisi, pegawai M di laundry tidak bisa datang selama satu bulan, M memutuskan untuk tidak berolahraga sama sekali.
121.	Kalau untuk pekerjaan rumah		
122.	<i>Pekerjaan rumah tetep terselesaikan, ra ketung itu tertunda nanti . selesai ning nanti</i>	DN.1	M tetap menyelesaikan pekerjaannya saat bersamaan dengan jadwal olahraga tetapi nanti ketika setelah selesai melakukan olahraga.
123.	Berarti ini sudah dapat membuat prioritas bahagia ya? Kemudian kalau di tempat kita kan sering ada hajatan kemudian ada tradisi-tradisi adat yang misal nyadran, atau apa gitu yang menyita waktu dan kadang mengharuskan kita lebih banyak makan. Lha apa kah jenengan ini tetap rutin berolahraga di Tengah kejadian-kejadian itu atau stop libur?		
124.	<i>Ya kalau pas bisa nyelo olahraga, tetep saya olahraga ra ketung satu bulan sekali. eh satu minggu sekali, tapi kalau gag bisa ya udah, nikmati saja maemnya. Biar tambah gendut.</i>	U.1	Saat sibuk dengan acara hajatan dan tradisi adat di lingkungan tempat tinggalnya, biasanya M tetap menyempatkan waktunya untuk

			berolahraga. tetapi kalau tidak bisa sama sekali ya tidak berolahraga. menikmati makan-makan terus
125.	Sampai mengembang gitu ya? Ada tidak satu alasan khusus yang membuat anda ini tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga?		
126.	<i>Ada. Ya menambah kebahagiaan itu lah. Corone sumpek dengan pekerjaan, sumpek dengan kahanan, itu menjadi plong. Fresh gitu aja pikirannya, jadi anu ya berfikirnya lebih ke positif aja, nek untuk kesehatan lho!</i>	F.2 U.1	M mempertahankan motivasinya berolahraga untuk menambah kebahagiaan, melepaskan diri dari kepenatan bekerja, keadaan. Menurut M dengan berolahraga dia menjadi lebih fresh, lebih lega dan lebih berfikir positif.
127.	Berarti punya pikiran kalau bahagia nanti badannya lebih sehat gitu ya?		
128.	<i>Insha Allah gitu, dari pada muring-muring,</i>	U.1 F.2	M memilih untuk berolahraga dari pada marah-marah tidak jelas.
129.	Mesake yang di rumah ya?		
130.	Kemudian bagaimana membagi waktu kerja, mengurus rumah, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan berolahraga?		
131.	<i>Ya tetep ada batasannya. Waktunya kerja ya kerja, waktunya mengurus rumah ya tetep ada, untuk olahraga ya itu ra ketung satu minggu sekali atau dua kali saya sempatkan. Untuk sosialisasi, sosial ke masyarakat tetep saya ikut. Usahakan.</i>	U.1	M tetap membagi waktu antara pekerjaan, pekerjaan rumah, bersosialisasi dan olahraga. Dalam satu minggu satu atau dua kali M tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga.
132.	Semua diambil gitu ya?		
133.	<i>Nek misalkan kaya ada yasinan, kegiatan apa, rewang tetangga ya tetep</i>	U.1	

	<i>bisa. Tapi setelah ngajar nek kaya rewang gitu. Tetangga ada yang anu tetep setelah ngajar, bukan libur. Tapi tetep setelah ngajar.</i>		
134.	Terus bagaimana dukungan orang-orang terdekat misal suami, atau anak-anak, atau teman ketika anda mulai malas atau lama tidak melakukan kegiatan olahraga?		
135.	<i>Ya nek teman si kadang sok kadang gag begitu nganu, gag begitu memperhatikan banget, paling ya aroh-aroh kenapa gag pernah lihat senam, apalagi kadang itu instrukturnya WA setiap hari. Ayo senam, ayo senam. Tapi kalau untuk keluarga ya paling suami Cuma nanya gag senam lagi gitu thok?</i>	U.2	M mengatakan untuk teman-teman tidak begitu memperhatikan sekali, hanya sesekali menegur ketika lama tidak kelihatan datang ke tempat olahraga, kalau untuk suami hanya bertanya mengapa tidak datang olahraga?
136.	Gag ayo bu senam?		
137.	<i>Gag. Gag bilang ayo. Gag pernah. Cuma gag senam gitu ajah</i>	U.2	
138.	Ya tapi sudah seperti mendukung ya?		
139.	<i>Iya. Gag senam gitu thok?</i>		
140.	Ya, bu suna terima kasih banyak untuk proses wawancaranya hari ini, apabila nanti saya membutuhkan tambahan informasi mungkin saya masih membutuhkan bantuannya nggih. Sekali lagi terima kasih banyak untuk waktunya.	C.1	

Nama Subjek : M
 Jenis Kelamin : Perempuan (40)
 Pekerjaan : Guru
 Durasi : Wawancara II (28 menit 23 detik)
 Tanggal Wawancara : 13 Mei 2024
 Tempat Wawancara : TK Aisyiyah Donorejo

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang bu Terima kasih sudah menyempatkan waktunya untuk siang hari ini, dari hasil wawancara kemarin ternyata saya masih membutuhkan tambahan informasi berkaitan dengan informasi yang sudah panjenengan berikan. Langsung saja nggih bu nggih.	O.1	
2.	<i>Ya</i>		
3.	Yang pertama kan kemarin anda mengatakan setelah melahirkan anda merasa tubuh anda terlalu gendut, kalau boleh saya tahu berapa berat badan anda saat itu, saat anda memutuskan untuk olahraga pertama kali?		
4.	<i>Sekitar 51</i>		
5.	51 dari biasanya?		
6.	<i>Biasanya itu 45-46</i>		
7.	Berarti sebetulnya belum terlalu gendut nggih?		
8.	<i>Ya iya cuman kok drastic naiknya gitu</i>	D.1	M merasa berat badannya naik drastic setelah melahirkan, sehingga M memutuskan untuk memulai aktivitas olahraga.
9.	Oh gitu? Kemudian anda juga mengatakan olahraga itu untuk		

	menghilangkan sumpek dengan pekerjaan, sumpek dengan kahanan, lha biasanya kepenatan bekerja seperti apa yang membuat anda memutuskan untuk berolahraga ini?		
10.	<i>Kadang itu kelebihan pekerjaan, seperti semua kayane pengen ditandangi tapi gag nyampai, misalnya kaya laundry yang banyak terus dilalah pekerjaan sekolahan yang tak bawa pulang gag selesai itu palah mending saya tinggal senam aja.</i>	F.2	Terkadang M merasa beban pekerjaannya terlalu berat, namun tidak dapat menyelesaikannya walaupun sudah dibawa pulang tetap tidak selesai. Selain itu pekerjaan laundry yang banyak, sehingga M memutuskan untuk berolahraga saja alih-alih mengerjakan pekerjaannya.
11.	Kalau yang kahanan itu maksudnya bagaimana?		
12.	<i>Kahanan itu ya dari awal sudah saya ceritakan kalau saya pernah mengalami musibah yang ketipu itu, itu kan kahanane jadi apa ya kita itu merasa terpuruk, karena kehilangan uang dan harus mencari uang untuk mengembalikan uang itu nah itu salah satunya saya mencari apa ya mencari ini biar saya bisa meluapkan emosi</i>	D.1 F.2	M menegaskan sekali lagi, bahwa M memulai olahraga selain merasa tubuhnya terlalu gendut karena pada saat itu M mengalami musibah yang membuatnya sedikit terpuruk sehingga M mencari sesuatu yang bisa untuk meluapkan emosinya.
13.	Kalau yang saat ini ada ga kahanan yang atau keadaan yang membuat sumpek dan penat yang harus dilampiaskan dengan olahraga itu?		
14.	<i>Gag ada, cuman pemicu awalnya pengen sehat to, terus dilalah pas kena musibah itu, terus dari sekarang teko lanjut gitu aja, gag ada yang terlalu mendorong</i>	F.1 F.2	
15.	Berarti kalau pekerjaan masih membuat penat?		

16.	<i>Ya gag. Itu cuman kadang-kadang kalau pas sumpek saja.</i>		
17.	Kalau kebetulan pas sumpek pas penat tapi kok belum ada waktu untuk olahraga itu biasanya bagaimana?		
18.	<i>Ya gag ngapa-ngapain teko nggogok aja mainan HP</i>		
19.	Berarti melampiaskannya dengan malas-malasan nggih		
20.	<i>Malas-malasan</i>		
21.	Terus tanggapan suami sama anak-anak tentang hal ini?		
22.	<i>Yo mungkin kalau males njur nanti suami sing sok bingung, maksude ngopo kok nggogok wae terus nanti mungkin diajak ra ketung ngepit kemana itu gag usah terlalu buang-buang uang yang penting keluar biar gag sumpek-sumpek banget.</i>		
23.	Kalau pas sumpek penat gitu jenengan kan bilang sampai marah-marah, atau muring-muring gitu ya, biasanya siapa yang jadi sasaran marah-marahnya ini, lebih ke suami, anak-anak atau orang lain?		
24.	<i>Ya nek masalah muring-muringnya gag tentu, gag selalu cuman nek ya muring itu ya tetep dua sasaran yang ada di rumah siapa, nek gag anak ya suami ya gitu aja</i>	F.2	Saat penat dengan pekerjaan dan kebetulan belum ada jadwal berolahraga biasanya M melampiaskan kejengkelannya dengan marah-marah kepada orang yang ada di rumah seperti anak-anak atau suaminya.
25.	Tapi kalau yang di lingkungan pekerjaan?		
26.	<i>Gag pernah, gag ada yang di luar, tetep yang ada di rumah.</i>	F.2	Selain olahraga, M melampiaskan kepenatannya kepada anak-anak dan suami
27.	Kemudian kan katanya kalau olahraga bisa teriak-teriak saat berolahraga itu		

	biasanya setelah bisa teriak-teriak gitu apa yang dirasakan?		
28.	<i>Sedikit plong, sedikit lebih lega, yang mengganjal di pikiran-pikiran dan mungkin tetep ilang, tetep banyak yang kelong</i>	M.2	M merasa saat berolahraga dirinya bisa berteriak-teriak sehingga merasa beban pikirannya sedikit berkurang dan merasa lebih lega.
29.	Lalu setelah selesai olahraga, sudah lega, sudah fresh, kembali ke rumah perasaannya seperti apa?		
30.	<i>Ya sudah agak beda dari tadi sebelum berangkat.</i>	M.2	Dengan berteriak-teriak saat olahraga M merasa perasaannya berbeda seperti saat M berangkat berolahraga.
31.	Apakah setelah merasa lega sudah ada pelampiasan emosi tadi berimbas pada membicarakan atau menemukan Solusi atas kepenatannya tadi?		
32.	<i>Ya teko alhamdulillah teko udar sendiri itu, terus nanti ya teko aktivitasnya lanjut lagi</i>	M.2	M juga merasa saat beban pikirannya mulai reda, M merasanya bebannya itu lepas dan kemudian melanjutkan aktivitasnya kembali.
33.	Berarti jadi lebih apa ya istilahnya		
34.	<i>Berfikir lebih sehat</i>	M.2	Setelah olahraga M mengaku dapat berfikir lebih sehat
35.	Berfikirnya lebih jernih gitu ya? Kemudian untuk berkaitan dengan kegiatan di luar berolahraga ada tidak kegiatan yang dilakukan bersama-sama dengan kelompok olahraga itu selain makan, selain piknik, atau selain senam di luar itu?		
36.	<i>Cuman sepedaan itu thok, yang lainnya gag ada. Ya mungkin itu yang kaya kondangan kondangan itu</i>	D.2 M.3	Selain melakukan aktivitas olahraga di klub, terkadang M dan beberapa teman

			olahraganya juga melakukan aktivitas sepeda bersama.
37.	Terus apakah instruktur nya ini termasuk instruktur yang update sama perkembangan, atau gerakannya monoton selalu itu saja		
38.	<i>Saya ikut dua klub kok ya, jadinya yang satu itu update, yang satu ya cenderung ke monoton, soalnya selalu itu itu jadi bosan</i>	F.5	
39.	Kalau yang satu lebih update gitu ya? Berarti karena yang satu katanya update memberikan variasi olahraga yang lain?		
40.	<i>Iya, jadi ada tambahan-tambahan to?</i>		
41.	Seperti apa contohnya?		
42.	<i>Seperti ya mungkin kalau di klub yang satu itu ada kaya kemarin itu yang pakai stik, terus variasi ini lho untuk memicu, saya gag bis aitu, itu ada gerakan baru saya harus bisa. Sementara yang satu klub itu, itu itu jadi sudah hafal dan itu itu terus, paling nanti ada tambahan cuman satu dua lagu thok.</i>	F.5	M juga merasa diklub yang satu merasa lebih tertantang karena instruktur nya lebih update dengan perkembangan tren aerobic, sedangkan yang satunya cenderung monoton
43.	Terus menyikapi hal ini tu bagaimana? Kelas mana yang lebih sering diikuti?		
44.	<i>Nek saya tetep ya walaupun membosankan yang satu, tetep ya karena saya gag awalnya gag enak itu lah kalau gag pernah hadir, ya tetep ra ketung absen lah satu minggu sekali, dan untuk klub yang enak itu juga tetep saya Batasi, gag lebih dari dua kali, paling gag ya mentok itu paling gag seminggu dua kali lah. Gag lebih dari tiga, nanti kan ya waktunya bisa terbagilah, ya olahraga tapi yo untuk yang lain juga ada</i>	F.5 U.1 F.4.1	Walaupun monoton dan membosankan M tetap mengikuti kelas tersebut karena merasa sungkan apabila dalam satu minggu tidak berangkat ke klub itu sama sekali. tetapi dalam seminggu M hanya membatasi maksimal 3 kali mengikuti kegiatan olahraga itu.
45.	Kalau kemarin kan juga dikatakan kalau olahraga ini pengaruh ke pola tidur dan jam tidur ya? Biasanya pergi		

	tidurnya itu jam berapa dan bangunnya jam berapa?		
46.	<i>Biasanya nek senam itu badan jadi enak, terus istirahatnya lebih awal nek tidur lebih rodo gasik asal tidak ada gawean yang harus selesai lho ya, njuk nanti bangunnya jadi lebih pagi</i>	M.1	M merasa saat dirinya rutin berolahraga badan M terasa lebih enak dan bisa istirahat lebih nyenyak sehingga bisa bangun lebih pagi dari biasanya.
47.	Biasanya jam berapa?		
48.	<i>Nek pagi ya mungkin jam empat, setengah lima</i>		
49.	Perasaan dan badan anda bangun tidur setelah rutin berolahraga itu bagaimana?		
50.	<i>Ya, kendo-kendo, gag ototnya gag kenceng-kenceng gitu lho. Enak. Fresh.</i>	M.1	M merasa saat rutin berolahraga, pada saat bangun tidur badannya lebih lemas, ototnya tidak kaku, dan lebih fresh.
51.	Otak?		
52.	<i>Otak lebih fresh lagi</i>	M.2	Dan M juga merasa otaknya juga lebih fresh.
53.	Kalau sebelum rutin olahraga biasanya jam tidur dan setelah bangun tidur itu seperti apa?		
54.	<i>Ya tidurnya susah si palah gag blek sek, karena tidak nganu to, mungkin karena tidak terlalu gerak, jadinya malah sulit untuk tidur, bangunnya ya sering molor, kadang ya jam enam, setengah enam. Kalau gag di goyak goyak bangun gitu sulit bangun, saya memang tergolong sulit bangun</i>	M.1	M merasa saat dirinya lama tidak melakukan olahraga justru tidak bisa tidur dengan nyenyak dan jam bangunnya sering kesiangan.
55.	Tapi sekarang sudah?		
56.	<i>Ya paling gag adzan tu denger langsung</i>		
57.	Oh gitu. Tujuan awalnya kan ingin menurunkan berat badan nggih, tapi saat ini setelah selesai olahraga kan anda sering mengatakan ada makan gitu ya? Ada rasa bersalah atau menyesal gag makan setelah olahraga?		

58.	<i>Iya, kadang iya. Tapi terdorong oleh lapar, karena berangkat senam itu pasti belum makan, takutnya suduken to? Lha setelah senam itu selesai hawane selak arep maem, padahal kan harus nunggu paling gag satu jam ya?</i>	F.3 DN.2	Walaupun tujuan M berolahraga adalah untuk menurunkan berat badannya, saat ini M justru merasa setelah selesai olahraga dirinya lapar dan ada Hasrat untuk makan.
59.	Pernah tidak punya fikiran bahwa saya olahraga itu saya untuk bebas makan, karena sudah membakar banyak kalori? Atau berfikir seperti ini kalau saya khilaf makan banyak, ya sudah besok saya tinggal olahraga gitu?		
60.	<i>Yo gag, gag. Teko tak nikmati aja. Misalnya gag pernah berfikir seperti itu, teko yo dinikmati wong kadang habis olahraga ya pernah gag langsung makan ya pernah, kan langsung masak misalnya di rumah belum masak, lha nanti mesti maemnya lebih dari jam setengah sebelas</i>	DN.2	Tetapi M menikmati prosesnya berolahraga saat ini, kalau setelah olahraga memang merasa lapar ya dirinya langsung makan, misal pun tidak ya tetap ditunda sampai paling tidak satu jam setelah olahraga.
61.	Oh gitu? Kalau menurut anda, berat badan ideal untuk anda saat ini berapa?		
62.	<i>Mungkin nek saya tetep empat lapanan mungkin ya. Mungkin ya? Saya gag tahu</i>	F.3	
63.	Terus merasa tubuh anda sudah ideal belum saat ini?		
64.	<i>Belum, lha ini gendut.</i>		M merasa saat ini belum mencapai tubuh ideal seperti yang dibayangkan yaitu dengan berat badan 48 kg
65.	Ada tujuan untuk dapat body goals gag di olahraga itu?		
66.	<i>Iya. Ya pengen.</i>		M juga masih memiliki motivasi dengan berolahraga dirinya akan

			mendapatkan tubuh yang ideal
67.	Kalau saat ini kan masih rutin berolahraga ini punya tujuan sama target tertentu lagi gag?		
68.	<i>Lha saya pengen mengecilkan lah, sing mesti mengecilkan kaya lengan-lengan ini kan terlalu gendut, kalau perut ya mungkin sedikit. Cuman nek perut itu habis operasi kan tete pada kaya bentuk yang gag bisa hilang meskipun itu kurus, itu tetep ada bentuk yang habis di Caesar</i>	F.3	Motivasi M berolahraga saat ini adalah untuk mengecilkan lingkaran-lingkaran tubuhnya, seperti lengan, paha, tetapi kalau perut M menyadari pasca Caesar susah untuk mendapatkan kembali perut yang rata.
69.	Paha mungkin?		
70.	<i>Paha iya, yang penting paha, bokong. Saya itu bokong merasa besar sekali ya?</i>	F.3	Paha dan bokong juga menjadi bagian yang ingin M kecilkan
71.	Bukannya palah seksi ya?		
72.	<i>Saya gag begitu suka sih, karena nanti kalau pakai celana atau pakai rok itu terlalu menonjol.</i>	F.3	M merasa tidak percaya diri karena bokongnya besar.
73.	Berarti masih ada target tujuan untuk mengecilkan ini lengan?		
74.	<i>Lengan sama paha, sama ini</i>	F.3	Lengan juga menjadi target untuk dikecilkan
75.	E sampai latak nimbang setiap hari gag?		
76.	<i>Gag, gag pernah nimbang, kalau di rumah gag punya timbangan. Dulu waktu ikut Herbalife itu iya</i>	F.3	Walaupun ingin menurunkan berat badan, M tidak lantas menimbang setiap hari.
77.	Oh gitu, tapi saat ini udah gag?		
78.	<i>Gag, timbangannya rusak</i>		
79.	Terus kemarin kan juga dikatakan ada perbedaan yang dirasakan saat berhubungan dengan suami nggih, perbedaan apa yang dirasakan saat sebelum dan setelah rutin berolahraga itu?		
80.	<i>Yo, ini apa ya saru?</i>		

81.	Gag saru?		
82.	<i>Ya memang lebih puas mungkin, nek dari pihak laki-lakinya, bukan hanya saya. Nek di lihat dari suara-suara yang lain pun begitu, kok gag ternyata gag aku saja ya yang merasakan seperti itu, maksude lebih ya lebih apa ya mungkin bagi dia maksude pasangannya tetep lebih memuaskan.</i>	M.2	M merasa dia dan suaminya mendapatkan tambahan kepuasan setelah dirinya rutin berolahraga.
83.	Gini gag kalau olahraga kan capek terus ada seperti ada perasaan terpaksa gitu?		
84.	<i>Gag sih, kadang nek capek itu palah untuk menghilangkan capek</i>	M.2	Pada saat lelah berolahraga justru M menganggap berhubungan suami istri dapat menghilangkan lelahnya.
85.	Oh gitu? Terus tanggapan suami tentang hal ini?		
86.	<i>Tentang apa itu?</i>		
87.	Tentang hal yang barusan		
88.	<i>Ya nganu aja suka aja, maksudnya gini ya tetep ada mengutarakan lah, pernah lah mengutarakan , itu wah nganu dek misalnya lebih apa yo lebih beda gitu, jadi nek saya ijin senam itu selalu dibolehin. Malah kadang nek saya gag minat, ya gag senam lagi po? Gitu tok.</i>	M.2	Suami M juga mengutarakan bahwa memang ada perbedaan kualitas hubungan seksual setelah M rutin berolahraga sehingga kadang saat M lama tidak senam, suaminya justru menanyakan kenapa tidak berangkat olahraga lagi.
89.	Terus ada tidak korelasi peningkatan kualitas hubungan intim ini dengan hubungan secara keseluruhan, mungkin komunikasinya jadi lebih baik dan lain-lainnya itu?		
90.	<i>Iya, ya tetep imbasnya tetep ada. Ya saya dulu aslinya memang saya deson ya, marahan ya, terus semakin ke sini semakin berkurang yang dulunya sering sakit maag alhamdulillah ini</i>	M.2 M.1	Dan M menganggap dengan meningkatnya kualitas hubungan seksua tersebut lebih

	<i>koku dah ya tidak berharap sakit maag ning udah lama sekali</i>		menambah kebahagiaan pada rumah tangganya sehingga M menjadi lebih jarang marah, sakit maagnya juga tidak pernah kambuh lagi.
91.	Udah gag kambuh lagi? Berarti selain memperbaiki kualitas hubungan intim ini juga memperbaiki komunikasi secara keseluruhan?		
92.	<i>Iya</i>		
93.	Terus kemarin kan juga mengatakan membatasi diri dari teman-teman yang terlalu vulgar gitu, bisa dijelaskan gag maksud terlalu vulgar itu bagaimana?		
94.	<i>Ya kadang kan teriak-teriaknya saru, teriak-teriaknya saru, ya bukannya saya sok alim, atau apa cuman saya gag suka. Teko saya mending diam, gag ikut-ikutan, paling kalau ketawa ya tetep manusiawi ya, tertawa, tapi kalau teriak-teriak yang menyebutkan barangnya kita atau barangnya yang lain itu tetep gag</i>	DN.2 M.3	Walaupun pertemanan M di klub semakin banyak, M juga tetap membatasi diri dari perilaku yang menurut M kurang pantas dilakukan karena merasa terlalu vulgar dan seperti tidak punya malu lagi.
95.	Termasuk sampai menceritakan bagaimana hubungan intim?		
96.	<i>Gag. Gag. Paling Cuma itu to misalnya ada gerakan senam yang apa itu palah sok di salah gunakan</i>	DN.2	Beberapa teman M sering menyalahartikan gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur senamnya.
97.	Lalu maksud seperti hilang malu yang kemarin itu maksudnya bagaimana?		
98.	<i>Ya hilang malu to mbak misalkan di depan kamera terus ada senam yang kegel kan itu malah seperti teriak-teriak kaya orang yang sedang melakukan terus apa itu kan yo ikut saru kan nek seperti itu?</i>	DN.2 M.3	Beberapa teman M juga seperti hilang malu karena berteriak-teriak seperti orang melakukan hubungan pada saat senam.

99.	Terus kan anda ini agak membatasi, terus memilih diam ketika teman-teman seperti itu, lha tanggapan teman-teman ketika melihat anda membatasi diri gitu bagaimana?		
100.	<i>Ya gag. Gag terlalu diperhatikan soalnya banyak juga yang teko diam, gag ikut-ikutan juga banyak, karena yang seperti itu juga gag banyak juga sih Cuma hanya satu atau empat orang lah yang kendel</i>	DN.2 M.3	Dan perilaku membatasi diri ini tidak terlalu menjadi perhatian karena masih banyak juga teman-temannya yang juga turut membatasi
101.	Tapi ada gitu?		
102.	<i>Ada. Tapi banyak juga yang seperti saya teko ya malu lah, kita kan banyak yang sudah tua to?</i>	DN.2 M.3	Tetapi masih banyak pula teman M yang biasa saja
103.	Terus ada tidak kelompok di dalam kelompok, misalnya senam itu kan banyak ya? Misalnya kelompok itu kan banyak ya, terus berkelompok sendiri-sendiri gitu?		
104.	<i>Nek di klub yang satu di catherine itu kayanya gag, Cuma nek yang di klub yang satu iya, kadang kan ada yang tahu-tahu satu gerombolan pergi se gank, satu gank itu kerep lah pergi kemana gag ajak yang lain, itu kan termasuk ada</i>	M.3 DN.2	Di salah satu klubny, ada kelompok pertemanan lain di dalam kelompok, tetapi M tidak mengikutinya. M mengalir berteman dengan siapa saja dengan batas yang ditentukan sendiri oleh dia.
105.	Kelompok baru di dalam kelompok		
106.	<i>Ada kelompok sendiri yang mungkin mereka mencarinya yang lego, ada yang beruang kan kita gag tahu</i>	DN.2 M.3	Ada kelompok di dalam kelompok untuk group senamnya.
107.	Tapi jenengan ikut membuat kelompok seperti itu gag?		
108.	<i>Gag. Gag. Gag membuat</i>		
109.	Pernah ada konflik atau ada permasalahan dengan sesama teman yang ada di dalam satu kelompok itu gag?		

110.	<i>Pernah juga, tapi bukan saya pribadi langsung. Cuman ketika ada instruktur yang ultah, itu ada group sendiri yang urunanlah mau mengadakan acara seperti itu, saya dimasukkan group, terus ternyata di dalam group itu ada yang lho mungkin pembicaraannya gag tahu, lho mbak suna kan baru to maksude ini kan hanya group yang lama, terus jadi rame jadi gag hanya saya saja yang dimasukkan itu yang murid-murid baru itu dimasukkan sekitar ada empat atau lima, lha itu terus itu jadi rame terus jadi ada fitnah yang bilang ini mosok murid baru udah masuk mengko lak infone bocor ke nganu pelatih, kita kan mau bikin surprise akhirnya jadi gagal acaranya itu, saya yo njuk jadi gag enak, padahal saya gag ngapa-ngapain</i>	DN.2	Pernah ada satu konflik dengan teman-temannya di group, namun akhirnya setelah ditengahi oleh instruktur nya masalahnya selesai dan kembali seperti biasa.
111.	Terus setelah itu menyelesaikan konfliknya itu bagaimana?		
112.	<i>Ya dari pihak instruktur langsung, itu mendamaikan ya. Terus kan sempat banyak yang break gag pada ikut senam, terus ya diklarifikasi njur akhire yo mungkin mungkin nek sing jenenge hati digitukan yo gag hanya saya mungkin yang lain juga, jadi enggan lah, males untuk bertatap muka pun males opo meneh kok bercakap-cakap</i>	DN.2	
113.	Tapi sampai hari ini masih tidak berkomunikasi?		
114.	<i>Oh sudah, sudah hilang</i>		
115.	Walaupun masih tetep bersama?		
116.	<i>Udah, maksude sudah berkomunikasi, hanya berjalan berapa bulan</i>	DN.2	
117.	Oh gitu. Kemudian kemarin kan juga ada teman yang sampai seperti saudara gitu ya, jenengan bilang seperti itu, selain saling berkunjung kan katanya jenengan kadang ke rumahnya terus dia ke rumahnya jenengan gitu, ada tidak hal lain di luar kepentingan		

	olahraga yang dilakukan dengan teman-teman yang ini?		
118.	<i>Di lain olahraga?</i>		
119.	Ya		
120.	<i>Yo gag ada, yo paling untuk silaturahmi aja ya</i>	M.3	Namun ada beberapa teman juga yang kemudian menjadi seperti saudara, berlanjut saling silaturahmi yang melibatkan suami dan anak-anak.
121.	Berarti cuman saling berkunjung ke rumah? Gag sampai makan bareng atau apa di luar gitu?		
122.	<i>Gag. Gag.</i>		
123.	Terus hubungan ini cukup jenengan sama temen jenengan atau melibatkan suami dan anak-anak		
124.	<i>Suami dan anak</i>	M.3	
125.	Berarti mengunjunginya itu		
126.	<i>Iya, kadang gag, temen saya gag di rumah gapapa, sing penting saya ketemu sama ibunya</i>	M.3	M dan teman-temannya juga saling berkunjung walaupun pada saat itu yang bersangkutan sedang tidak berada di rumah.
127.	Oh gitu? Berarti lebih jauh lagi. Kemarin kan anda juga bilang mengambil kelas yang jam setengah enam pagi, biasanya selain kelas itu anda mengikuti kelas yang jam berapa gitu?		
128.	<i>Sore, jam empat.</i>	U.1	
129.	Alasan memilih kelas yang pagi banget itu apa?		
130.	<i>Karena libur, kan hari minggu, cuman itu, terus nanti kan setelah itu saya bisa misalkan ada acara keluarga tetep bisa</i>	U.1	M memilih senam pada minggu pagi karena setelah itu M masih bisa berkegiatan bersama keluarga atau acara lainnya
131.	Berarti kalau minggu pasti ikut senam yang jam pagi itu?		

132.	<i>Gag mesti, kadang kalau gag ada agenda dan gag ada kesibukan, saya kadang milih yang lekas jam delapan seperempat</i>	U.1	M memilih jam olahraganya menyesuaikan agendanya, sehingga M tetap dapat berolahraga dan tetap bisa menjalankan aktivitas yang lain.
133.	Oh gitu? Kan kemarin juga bilang kalau gag dibangunin pas mau senam pagi gitu biasanya marah-marah gitu kan?		
134.	<i>Yo gag sering, cuman pernah</i>	DN.1	Terkadang M marah saat tidak dibangunin untuk berangkat olahraga, namun hal itu tidak sering terjadi
135.	Itu tanggapan suami bagaimana?		
136.	<i>Ha yo kan gini Ya Allah wong arep senam kok ra digugah, lha ra pesen ket bengi, cuman gitu. Saya marah kaya gitu. Wong yo arek senam to kok yo ra ngerti nggugah to, ha wong ra ngomong ket bengi, kaya gitu</i>	DN.1	M hanya merajuk kecil dengan suaminya saat tidak dibangunin pagi hari.
137.	Ya, terus kalau senam itu kan ada biaya yang dikeluarkan kemarin untuk beli kostum, untuk bayar instruktur dan lain-lain, lha tanggapan suami ini bagaimana? Tentang biaya yang harus dikeluarkan untuk mendukung kelas olahraga ini?		
138.	<i>Gag terlalu nganu sih ya, cuman kalau saya minta tetep kemungkinan di kasih, tapi alhamdulillah saya kalau beli-beli gag pernah minta, dan dia gag pernah ngelarang saya apa yang dibeli saya gag ganti gitu.</i>	DN.2	Mengenai biaya yang harus dikeluarkan M untuk mendukung aktivitasnya berolahraga ini, suami M tidak pernah mempermasalahkan dan melarang.
139.	Kemudian kalau misal pas ada harus beli seragam baru gitu, biasanya tanggapan suami bagaimana?		
140.	<i>Gag ada tanggapannya,</i>		
141.	Berarti gag cerita gitu?		

142.	<i>Ya tahu ini seragam baru, cuman ya udah. Mungkin yo dia tahu nek ini harus beli gitu.</i>	U.2	Suami M mendukung apapun yang M lakukan baik olahraga maupun uang yang dikeluarkan untuk berolahraga.
143.	Kalau komentar suami pas mengikuti kegiatan di luar olahraga ini kan biasanya kegiatan itu dilaksanakannya di hari libur biasanya digunakan harusnya untuk keluarga sama anak-anak itu bagaimana?		
144.	<i>Ya tetep saya dari awal tetep bilang to? Tetep ijin, ini kok ada agenda mau biasanya senam ke daerah yang lebih jauh gitu, boleh gag? Ya rapopo gitu. Udah itu aja. Rapopo ning omah dewe? Rapopo gitu</i>	U.2 DN.2	Saat ada kegiatan lain bersama dengan klub olahraganya M selalu meminta ijin terlebih dahulu kepada suaminya, kalau suaminya mengizinkan M akan mengikuti kegiatan itu.
145.	Kalau tanggapan anak-anak, kan hari libur tu biasanya ya pengennya di rumah sama ibuk, tapi kok palah pergi keluar sama temen-temennya gitu?		
146.	<i>Ya pernah anaknya bilang, ibuk ke ming lungo wae gitu.</i>	U.2	Anak-anak sempat protes tetapi mengganti membuat acara dengan anak-anaknya. Dengan sebelumnya M menawarkan kepada anaknya mau ikut M atau tidak.
147.	Berarti sempat ada protes gitu ya?		
148.	<i>Ada. Ada ada protes</i>	DN.1	Anak-anak M sempat protes ketika M terlalu sering memiliki kegiatan di luar rumah.
149.	Tapi setelah itu harus membujuk anaknya atau sudah cukup diberi pengertian atau harus mengganti dengan apa gitu?		

150.	<i>Ya. Kalau pas ada waktu ada uang ya tetep saya, saya pergi ya nanti lain waktu saya harus ajak pergi-pergi kemana, nek pas engga yo misalkan tak pamiti dulu to mbak, nganu opo jenenge ibuk meh senam adoh, nderek, misalkan nderek. Yo nek nderek yo boleh, arep nderek po mboten? Yowes ning omah wae sama bapak itu, dah cuman yo paling ming gitu aja to mbak?</i>	DN.1	M menggantinya dengan membuat acara dengan anak-anaknya, atau M menawarkan pada anak-anaknya untuk ikut kegiatan M bersama klub olahraganya.
151.	Oh gitu, terus kan ada kegiatan makan bersama, anda merasa terbebani gag dengan kegiatan makan bersama ini padahal tujuannya kan pengen menurunkan berat badan? Terus menyikapinya bagaimana?		
152.	<i>Ya nek pas makan bersama itu ndilalah kalau Cuma pas ada event aja, kalau ada yang ulang tahun, kalau ada yang menghargai saja ya, yang ulang tahun, jane yo yo dalam keadaan lapar itu juga sih. Seneng aja. Teko teko ya enak</i>	DN.2	Kegiatan makan bersama hanya dilakukan kalau misal ada anggota klub yang berulangtahun, dan M sebatas menghargai saja. Tetapi kalau memang dalam keadaan lapar ya M menikmati saja.
153.	Kalau anda sendiri, kan tadi suami bilang tidak pernah berkomentar ketika beli ini beli itu, tapi anda sendiri merasa terbebani gag kalau ketika terlalu sering ada seragam baru gitu.		
154.	<i>Terbebani banget. Ya kalau gitu kemarin tak ceritakan to, kalau saya punya warna yang sama mendingan saya gag udah beli, gitu aja</i>	DN.2	Walaupun suaminya tidak melarang saat M mengeluarkan biaya untuk hal-hal yang berkaitan dengan olahraga M tetap merasa terbebani apabila terlalu sering membeli kostum baru. M memilih untuk tidak membelinya kalau memang sekiranya

			dia mempunyai warna yang sama dengan yang dijual instrukturnya.
155.	Tapi kalau pas gag punya tetep beli?		
156.	<i>Gag. Gag. Gag juga. Banyak sih yang saya gag beli</i>		
157.	Itu dari teman-teman atau dari guru senamnya sendiri gimana? Kalau misal gag beli gitu?		
158.	<i>Gapapa, mengasih apa ya kewenangan lah, kalau gag mau beli ya gag maksa gitu aja. Cuman nanti repotnya kalau pas ada event itu yang harus pakai seragam itu nah, saya yang bingung</i>	DN.2	Instrukturnya memberika kebebasan untuk membeli atau tidak membeli kostum yang dijualnya.
159.	Nanti akhirnya beli?		
160.	<i>Gag. Ya gag ikut lah atau nyari yang mirip-mirip dikit beli murah.</i>	DN.2	
161.	Kalau pada saat tidak bisa mengikuti undangan yang kaya hajatan gitu, biasanya tetep dateng setelah sempat atau nitip sama temen yang lain?		
162.	<i>Gag, saya nek orangnya terlalu dekat banget ya tetep saya usahakan saya tetep datang, walaupun saya sama suami, kalau nek pas sing hanya ngguyub-ngguyub gag begitu kenal, teko sing penting ikut gitu ya nek pas gag bisa teko gag bisa, gag nitip juga</i>	DN.2	M memilih-milih untuk menghadiri undangan dari teman-teman klubnya, yang sekiranya dekat M akan datang, selebihnya hanya mengikuti saja. Apabila kebetulan tidak bisa hadir, ya M tidak menitipkan angpao.
163.	Gitu, tapi itu semua undangan dipenuhi atau dipilih yang deket-deket aja?		
164.	<i>Nek sing saya mewajibkan itu pasti yang saya pernah ketumpangan, terus sama yang deket, kalau untuk teman yang mungkin gag semua, gag semua harus dihadiri</i>	DN.2	M hanya mewajibkan datang pada undangan yang M pernah ketitipan dan yang dekat dengan M saja.
165.	Tetep dipilih-pilih gitu ya?		
166.	<i>Ya</i>		

167.	Kalau misal undangan ini datangnya bersamaan dengan keperluan yang lain, terus dan kebetulan kemampuan keuangannya itu cukup untuk salah satunya, biasanya ini menyikapinya bagaimana?		
168.	<i>Saya lihat dulu, itu terlalu dekat banget gag, nek dekat banget ya saya gimana caranya entah itu yo koyak kayak lah pakai uang yang apa dulu, istilahnya minjem tapi gag harus pinjem diluar, nanti pakai uang apa dulu, tapi nek gag begitu kenal yo saya tetep mementingkan yang lebih</i>	DN.2 M.3	M tetap memberikan skala prioritas pada undangan yang diterimanya dan tidak sampai mengorbankan kepentingan yang lain, hanya saja kalau memang sangat dekat M akan mengusahakan bagaimana caranya.
169.	Kalau kemarin kan dikatakan kalau saya apa namanya sudah kerja, saya milih senam dan tidak bantu laundry gitu ya? Itu suami protes atau gag?		
170.	<i>Gag. Wong saya tu jane suntuk ya karena pengen, gini lho tak ceritani itu saya pengen cari uang yang banyak, tak kerja aja yang jauh diluar negeri, nek pancen di luar negeri pengen uang banyak mbok itu mbak e laundry kon leren, dikerjani aja sendiri, koyo awake ki kuat-kuato, palah ngece. Nek saya ya ra ketung sedikit bantu mbak</i>	U.2	Suami M juga mendukung M untuk berolahraga walaupun pekerjaan laundry sedang banyak dan menumpuk.
171.	Berarti sebetulnya karena memang sudah dipasrahkan ke pegawainya yang tadi itu ya?		
172.	<i>Ya</i>		
173.	Kemudian kalau pas pegawainya cuti, kan anda bilang sama sekali gag olahraga tu? Itu benar-benar tidak olahraga atau tetep olahraga di rumah sendiri?		
174.	<i>Gag, ya kadang ki nganu mbak kadang ki sok sudah capek dengan itu to? Pekerjaan, pengennya olahraga, ning di sini angen-angene tetep kalah dengan itu yang selak mau diambil ini</i>	U.2 F.2	

	<i>selak mau itu jadi tetep terbengekkelai olahraganya.</i>		
175.	Ada perasaan bersalah tidak ketika dalam waktu yang cukup lama itu gag olahraga?		
176.	<i>Iya. Ya kadang iya, maksude ki pengen awake kok kaya gini to, palah tambah capek.</i>	F.1 U.1	M juga merasa ketika lama tidak berolahraga karena kesibukan M justru merasa badannya lebih capek dari pada saat dia berolahraga.
177.	Ada perubahan tidak ketika biasanya olahraga terus tiba-tiba lama tidak olahraga gitu?		
178.	<i>Perubahannya nanti kalau senam lagi awake jadi tambah anu to tidak, apa ya pegel-pegelnya itu palah nambah kadang.</i>	F.3	Ketika lama tidak berolahraga M merasa badannya pegal-pegal dan lebih mudah lelah.
179.	Terus berat badan nambah atau?		
180.	<i>Itu tadi karena saya gag punya timbangan, jadi saya gag pernah memantau</i>	F.3	
181.	Oh gitu?		
182.	<i>Saya memantaunya hanya pas suntik KB saja, tiga bulan sekali?</i>	F.3	M memantau berat badannya hanya pada saat KB saja setiap 3 bulan sekali
183.	Memulai kembali setelah libur lama tu biasanya gimana? Kan memngumpulkan niat itu susah ya?		
184.	<i>Aras-arasen itu kadang ada</i>	U.1	
185.	Tapi tetep harus di mulai gitu ya		
186.	<i>Ya</i>		
187.	Kalau dari teman-teman itu, kalau tidak olahraga kan katanya sok negur di WA gitu ya, itu sebatas negur aja atau memotivasi yang lain?		
188.	<i>Negur aja</i>		
189.	Itu kan Cuma negur tidak memotivasi, Bagaimana anda mempertahankan motivasi untuk tetap berolahraga ini walaupun gag ada yang negur?		

190.	<i>Ya motivasi nya pokokmen satu tetep pengen sehat, gag gag, langsing itu kan nomor kesekian, sehat itu kalau olahraga itu ternyata manfaatnya yo banyak sekali, gag cuman melangsingkan, ternyata yo detak jantung kita itu tetep beda, yang dulunya ngos-ngosan yang seperti itu sekarang udah gag, deg-degannya aja udah berkurang, ya mungkin karena itu jantung itu ketika memompa itu volumenya lebih beda dari pada yang gag pernah olahraga</i>	F.1 U.1	M menganggap teman-temannya hanya sebagai instrument kecil pendukungnya berolahraga, motivasi M saat ini hanya ingin mendapatkan tubuh yang sehat. Karena M sudah menyadari bahwa manfaat berolahraga bukan hanya langsing, namun juga kesehatan tubuh akan berbeda dengan orang yang tidak melakukan olahraga.
191.	Seberapa kuat dorongan dari dalam diri untuk tetep rutin berolahraga itu?		
192.	<i>Sekuat apa ya?</i>		
193.	<i>,maksude oh ini aku harus ni</i>		
194.	<i>Ya, ya, ya gitu maksude harus, kadang sok kangen juga sama temen-temen, nek rame-rame itu gag pernah ketemu, tetep tujuan utamanya tetep senam, tetep harus ikut harus berangkat</i>	U.1	Selain itu M juga merasa kangen kebersamaannya dengan teman-temannya saat lama tidak berolahraga, namun tujuan utamanya ya tetap sehat.
195.	Kalau kemarin kan suaminya bilang itu kan menanyakan kok ora olahraga, pernah sampai seperti ini tidak ayo buk olahraga bareng atau apa gitu?		
196.	<i>Gag palah saya sing sok ngajak, tapi gag mau?</i>	U.2	
197.	Berarti tidak ada aktivitas olahraga bersama bareng anak sama suami gitu?		
198.	<i>Njoget itu paling, nyetel music itu mesti njogetnya, tapi ya itu njoget kan bukan olahraga</i>	U.2	Tidak ada aktivitas olahraga bersama dengan suaminya. Walaupun suaminya memberikan dukungan penuh, namun belum ada

			aktivitas olahraga bersama dengan suaminya.
199.	Tapi selain itu berarti tidak ada?		
200.	<i>Gag ada.</i>		
201.	Terima kasih ya bu untuk tambahan informasi hari ini		
202.	<i>Memang belum pernah kok nek olahraga bareng</i>	U.2	
203.	Karena		
204.	<i>Apa ya nek olahraga yang bareng itu misalnya kaya</i>		
205.	Jogging, sepedaan		
206.	<i>Nek sepedaan itu kendalanya sepedanya cuman satu, pinjem-pinjem kan yo gag enak, terus jogging. Jogging itu anaknya yang gag mau, anakku ki nek di ajak gitu lari-lari, dulu waktu hamil palah sering ok</i>	U.2	
207.	Jogging ke sana, sini waktu hamil menemani istrinya		
208.	<i>Tujuannya beda ya?</i>		
209.	Menemani saya, mandan		
210.	<i>Kalau yang ini gag, berarti cuman mendukung aja tapi tidak melakukan aktivitas olahraga bersama gitu ya?</i>	U.2	
211.	Heem		
212.	<i>Semangat berolahraga ya bu ya</i>		
213.	Ya itu sing pengen mengajak olahraga bareng itu sing sulit, pengen diajak olahraga ben yo satu ben rodo sudo gemuknya, dua yo sing mesti ben sehat itu to tadi, sehatnya gag harus langsing to kadang sing mesti		
214.	<i>Semakin bertambah usia ya mungkin ya?</i>		
215.	Heem, nek gag pernah olahraga babar blas kayanya gimana?		
216.	<i>Dimotivasi lagi, mengko tak oyak</i>		
217.	Terima kasih ya bu ya, selamat siang, terima kasih sudah meluangkan waktunya, selamat beraktivitas kembali.	C.1	

Nama Subjek : W (Suami M)
 Jenis Kelamin : Laki-Laki (43)
 Pekerjaan : Perangkat Desa
 Durasi : Wawancara I (18 menit44 detik)
 Tanggal wawancara : 13 Mei 2024
 Tempat Wawancara : Kantor Desa

No.	Uraian Wawancara	Koding	Padatan Fakta
1.	Bismillahirromannirohim Assalamu'alaikum wr.wb		
2.	<i>Wa'alaikumsalam wr.wb</i>		
3.	Perkenalkan nama saya Wiji Kusri, mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Terima kasih sudah menyempatkan waktunya pada siang hari ini. Anda sebagai partisipan saya karena kebetulan narasumber saya adalah istri anda, jadi saya membutuhkan jawaban yang akan membantu dari pernyataan yang sudah dijawab oleh istri anda.	O.1	
4.	<i>Siap</i>		
5.	Wawancara hari ini bersifat terbuka dan bersifat rahasia, jadi apapun yang disampaikan nanti hanya akan menjadi konsumsi saya pribadi dan skripsi saya di kampus. Kemudian wawancara ini waktunya saya belum tahu tergantung proses jalannya wawancara ini. Seperti yang tertera di informed consent yang sudah ditandatangani bahwa sekali lagi bahwa hasil wawancara tidak akan menjadi konsumsi siapapun kecuali saya dan kampus. Yang pertama sejak kapan istri anda rutin melakukan kegiatan olahraga?	O.1	
6.	<i>Sejak menjadi istri saya, bahkan sebelumnya dia memang rutin olahraga</i>	D.1	Ada perbedaan keterangan antara M dan suami mengenai waktu

			memulai kegiatan olahraga
7.	Sebelum memulai olahraga untuk pertama kalinya apakah ada komunikasi anda dengan istri saudara?		
8.	<i>Ada. Ada. Karena sebelum memulai olahraga di sejak menjadi istri saya dia selalu konsultasi mau olahraga atau apa.</i>	D.1	M berkomunikasi terlebih dahulu kepada suami sebelum memulai olahraga.
9.	Alasan apa yang anda ketahui ketika istri anda ini memulai untuk melakukan kegiatan olahraga?		
10.	<i>Yang penting untuk menjaga kesehatan dan untuk menambah komunikasi dengan rekan-rekan yang baru tentunya karena posisi istri saya itu pendarang di dusun saya di desa saya</i>	D.1	Menurut suami M, M melakukan olahraga pertama kali dengan alasan demi menjaga kesehatan dan mendapatkan teman baru karena posisi M adalah pendarang di rumah suaminya.
11.	Bagaimana dengan dukungan anda saat istri anda memutuskan untuk memulai olahraga?		
12.	<i>Saya selalu mendukung, selalu mendukung asal itu kegiatan yang baik, saya selalu mendukung</i>	U.2	Suami M selalu mendukung semua kegiatan M selama kegiatan itu baik
13.	Menurut istri anda kan saat itu dia merasa terlalu gemuk sehingga perlu untuk berolahraga, kalau menurut anda sendiri bagaimana?		
14.	<i>Gemuk sih tidak, cuman perasaan seorang Wanita setelah mempunyai anak itu mungkin kurang PD dengan perkembangan tubuhnya sehingga mencari alternatif untuk berolahraga mungkin bisa mengurangi berat badan atau gimana?</i>	D.2 F.3	Menurut suaminya sebenarnya M tidak terlalu gemuk, hanya menurut suaminya Perempuan akan selalu kurang percaya diri dengan perkembangan bentuk tubuhnya

			sehingga memilih olahraga sebagai alternatif untuk mengurangi berat badan.
15.	Selain merasa badannya terlalu gemuk, saat itu istri anda kan juga mengatakan bahwa mengikuti kegiatan olahraga ini untuk mencari hiburan karena ada satu peristiwa atau musibah waktu itu masalah keuangan nggih, terus bagaimana anda menyikapi tentang hal ini?		
16.	<i>Tentang keuangan, mungkin pernah, pernah ya tentang keuangan tapi ya mungkin seorang istri ketika mengalami kondisi keuangan sedang menurun ya mungkin itu sebagai hiburan, karena hiburan olahraga tersebut kebetulan yang dipilih istri saya itu bukan olahraga yang membutuhkan biaya mahal</i>	F.2	Suami M membenarkan alasan M berolahraga untuk mencari hiburan pada saat kondisi buruk menimpa keluarga M dengan pertimbangan olahraga yang dipilih M tidak membutuhkan biaya yang mahal.
17.	Kan istri anda juga mengatakan setelah selesai olahraga, biasanya pikirannya jadi lebih lega dan lebih fresh, tanggapan anda tentang hal ini bagaimana?		
18.	<i>Ya itulah sebuah komunikasi antara olahraga dengan pemikiran, ketika selesai olahraga kan mungkin dengan olahraga bertemu dengan orang yang belum pernah di kenal atau bahkan ketemu dengan rekan-rekan yang sudah dikenal maka akan menambah wawasan dan akan mengurangi beban pikiran yang ada di pikiran istri saya.</i>	F.2	Menurut suami M, saat berolahraga M akan bertemu dengan banyak orang, menambah wawasan dan mungkin akan mengurangi beban pikiran sehingga menjadi lebih lega dan fresh seperti yang dijabarkan M dalam wawancaranya
19.	Istri anda juga mengatakan dengan olahraga ini bisa sekejap lari dari penat		

	sama dari sibuk, kalau menurut anda sendiri?		
20.	<i>Lari dari penat dari sibuk itu ketika olahraga, tapi kalau kesibukan dan kepenatan mungkin akan ada ketika kita masih hidup.</i>	F.2	Menurut suaminya, selama masih hidup tentu saja akan diberikan kesibukan dan kepenatan, jadi suaminya tidak menyalahkan M jika M mencari hiburan dengan berolahraga
21.	Kalau apakah anda juga melihat perubahan pada bentuk tubuh istri anda ini, setelah istri anda rutin melakukan olahraga?		
22.	<i>Ya kalau perubahan secara signifikan belum, karena selain olahraga itu juga harus menjaga pola makan sedangkan istri saya olahraga rutin tapi untuk pola makan itu yang saya alami masih belum terkontrol, jadi ya alhamdulillah untuk kesehatan tetap terjaga, tetapi untuk perubahan di bentuk tubuh itu masih seperti selalu berkembang, mungkin stabil tetapi tidak terkontrol.</i>	F.3 M.1	Suami M belum melihat perubahan yang signifikan pada tubuh M setelah M rutin berolahraga. karena menurutnya M masih belum bisa menjaga pola makan. Namun walaupun seperti itu kondisi kesehatan M menjadi lebih baik
23.	Kalau tanggapan anda tentang tujuan istri anda berolahraga untuk dapat tubuh ideal ini gimana?		
24.	<i>Untuk mendapat tubuh ideal, saya sebagai suami itu sudah ideal, ya namanya seorang istri, tubuh ideal, idealnya tubuh itu seperti apa, karena ideal itu menurut dirinya dan menurut orang lain, kalau menurut saya pribadi itu sudah ideal, ya layaklah untuk mendampingi saya.</i>	F.3 M.1	Menurut suaminya, saat ini tubuh M sudah ideal, namun mungkin berbeda pandangan dengan M
25.	Jenis olahraga apa yang biasanya dilakukan oleh istri anda ini?		

26.	<i>Sementara ini yang digemari aerobic, sama senam senam itu Zumba</i>	D.2	M memilih Zumba dan aerobic
27.	Biasanya berapa kali istri anda ini melakukan olahraga dalam satu minggu?		
28.	<i>Dalam satu minggu, rata-rata dua kali, tapi kalau ada kegiatan yang ada waktu free itu mungkin istri saya mengambil waktu luang, apabila ada waktu luang langsung nggabung di beberapa group di olahraga itu</i>	G.1	M melakukan olahraga rata-rata seminggu dua kali, namun ketika ada waktu luang M akan langsung bergabung dengan klub olahraga
29.	Biasanya istri anda ini melakukan olahraga di rumah atau di luar rumah?		
30.	<i>Di luar rumah</i>	D.3	M melakukan olahraga di luar rumah
31.	Saat istri anda melakukan olahraganya di luar rumah, tanggapan anda bagaimana?		
32.	<i>Saya sebagai suami, karena istri setiap mau melakukan kegiatan tersebut selalu ijin dan ketika istri saya itu pulang saya sudah menyiapkan apa yang dibutuhkan ketika sudah pulang dari olahraga</i>	D.3 U.2	Suami M selalu memberikan ijin dan mendukung kegiatan M, dan membantu menyiapkan apa yang dibutuhkan M setelah selesai berolahraga.
33.	Ada tidak syarat khusus yang diberikan sebelum memberikan ijin kepada istri anda untuk melakukan olahraga di luar rumah ini?		
34.	<i>Tidak ada yang terpenting adalah menjaga seperti yang di rumah ketika di luar sama di rumah itu tidak ada perbedaan ketika berpakaian ketika bergaul dengan orang lain</i>	U.2 D.3	Syarat yang diberikan suaminya hanya agar M tetap menjaga pergaulannya di luar rumah, baik tentang berpakaian maupun berperilaku
35.	Kalau tanggapan anda tentang beberapa kegiatan di luar aktivitas olahraga, kan kadang ada piknik kemudian ada makan		

	bersama yang dilakukan istri anda dan teman-temannya ini bagaimana?		
36.	<i>Dia ketika ada kegiatan di luar; di luar kegiatan keluar itu selalu minta ijin dan ketika saya memberi ijin asal itu kegiatan yang positif saya selalu memberi ijin yang terpenting selalu jaga baik di jalan maupun di lokasi tujuan</i>	DN.2	Menurut suami M, kegiatan diluar olahraga selagi kegiatan itu positif dirinya akan mendukung dan memberikan ijin pada M yang terpenting M dapat menjaga diri
37.	Selain aktivitas piknik dan makan tadi kan tentunya kan pertemenannya yang luas juga berimbas pada biaya sosial yang dikeluarkan, lha menurut anda sendiri ini bagaimana?		
38.	<i>Sementara ini istri saya memang banyak teman mungkin di mereka itu sosialitanya terlalu tinggi, tetapi karena mungkin istri saya merasa kemampuannya seperti itu tidak terlalu muluk-muluk, tidak akan mengikuti hal-hal yang tidak mampu</i>	M.3 DN.2	Menurut suami M, ketika M memiliki teman-teman yang sosialitanya tinggi M tidak akan serta mengikuti itu, M menyesuaikan dengan kemampuannya.
39.	Kalau misal dalam hal seperti pirukunan dan lain-lain gitu?		
40.	<i>Untuk pirukunan istri saya selalu aktif, selalu aktif baik itu pirukunan di dusun, maupun di desa, insha Allah dia aktif</i>	DN.2	Namun untuk biaya sosial, M termasuk aktif dimanapun M berada
41.	Berarti anda tidak melarang nggih?		
42.	<i>Tidak. Tidak melarang</i>	DN.2 U.2	
43.	Kalau hal-hal tadi itu dilakukan pas hari libur yang seharusnya waktu untuk keluarga dan anak-anak ini jenengan bagaimana?		
44.	<i>Untuk waktu dengan anak-anak biasanya ada waktu sendiri, jadi untuk apabila dia punya acara keluar; itu pasti dia juga membuat acara sendiri untuk keluarga.</i>	DN.1 U.2	Suami M juga tidak melarang kegiatan yang dilakukan M bersama teman-temannya, karena

			biasanya M juga akan membuatkan acara bersama keluarga.
45.	Jadi berimbang gitu ya?		
46.	<i>Ya</i>		
47.	Apakah istri anda ini juga sering menceritakan bagaimana hubungan pertemanannya di lingkungan olahraga kepada anda, dan tanggapan anda tentang hal ini bagaimana?		
48.	<i>Ya, tanggapan saya ketika dia ada kegiatan itu selalu apabila ada teman atau siapapun yang ada cerita-cerita baik itu cerita lucu maupun cerita sedih, itu biasanya sering cerita walaupun saya gag itu siapa yang diceritakan, tapi karena sebagai suami saya tetep mendengarkan apa yang dia ceritakan.</i>	M.3	Suami M selalu mendengarkan M bercerita walaupun tidak memahami yang diceritakan itu siapa termasuk kegiatan dan pertemanannya di olahraga.
49.	Lalu kan tentu saja setiap bulan harus ada pengeluaran lebih untuk dukung aktivitas olahraga ini ya, termasuk kaya instruktur, kemudian beli kostum dan lain-lain, terus tanggapan dan dukungan anda ini bagaimana?		
50.	<i>Karena saya tidak pernah memberi uang atau apapun sebagai biaya pembayaran instruktur, pembelian kaos, tapi alhamdulillah karena istri saya bisa cari sampingan sendiri, jadi untuk saya untuk pengeluaran istri saya belum pernah mengganggu pengeluaran yang ada di rumah tangga</i>	DN.1	Masalah biaya yang harus dikeluarkan untuk mendukung aktivitasnya berolahraga, suami M juga tidak pernah berkeberatan karena M selain bekerja sendiri juga mempunyai banyak pekerjaan sampingan sehingga tidak sampai mengganggu pengeluaran rumah tangga.

51.	Jadi tidak sampai menggorbankan hal-hal yang seharusnya		
52.	<i>Oh tidak, tidak</i>		
53.	Kalau dari segi kesehatan anda melihat perubahan tidak pada istri anda setelah istri anda ini rutin melakukan olahraga ini?		
54.	<i>Ya, dibanding dengan orang lain yang tidak pernah olahraga, istri saya termasuk di atasnya, ya memang kegunaan manfaat olahraga itu untuk menjaga kesehatan dan menambah pertemanan.</i>	M.1	Menurut suaminya, kondisi kesehatan M termasuk prima dibandingkan dengan orang-orang sekitarnya. Selain mendapatkan kesehatan suami M menyetujui dengan berolahraga akan memperoleh kesehatan dan relasi
55.	Di atasnya itu maksudnya?		
56.	<i>Ya seperti orang lain apabila mereka tidak bekerja, yang tidak mempunyai pekerjaan, tidak mempunyai kegiatan, sedangkan Cuma di rumah tidak pernah olahraga mungkin dibandingkan istri saya mungkin untuk kesehatan itu lebih sehat istri saya</i>	M.1	Menurut suami M, M terlihat lebih sehat daripada teman-teman sebayanya yang tidak melakukan olahraga
57.	Oh gitu. Kemudian ada tidak perubahan kebiasaan dari istri anda setelah rutin berolahraga dengan sebelumnya seperti pola makan atau pola tidur?		
58.	<i>Oh tidak ada. Perubahan itu ketika istri saya habis timbang, habis nimbang badan terus dibanding dengan bulan kemarin itu ada peningkatan itu istri saya pasti menjaga pola makan tapi nanti akan lupa lagi</i>	M.1	Tidak ada perubahan kebiasaan dari M setelah rutin berolahraga, hanya saja menurut suami M ketika badannya mulai naik, M akan menjaga pola makannya

59.	Jadi olahraganya belum diimbangi dengan pola makan gitu ya? Kalau pola tidur?		
60.	<i>Pola tidur, istri saya untuk tidur selama tidak ada tugas, selama tidak ada pekerjaan yang harus dikerjakan pada malam hari istri saya rutin tidur setiap jam 9</i>	M.1	
61.	Oh gitu, untuk bangunnya?		
62.	<i>Bangun setiap sebelum subuh pasti dia sudah bangun.</i>		
63.	Kalau menurut istri anda kan kadang saat selesai olahraga tu justru lapar dan ada Hasrat untuk makan dan hal ini tu bertentangan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan nggih, apakah anda juga mengingatkan istri anda untuk menjaga berat badan itu atau mendukung apa saja yang penting istri anda merasa nyaman?		
64.	<i>Ya selama istri saya nyaman, saya akan tetap tetap mendukung.</i>	M.1 M.2	Walaupun tujuan M berolahraga adalah menurunkan berat badan, namun M tidak mengimbangi dengan pola makan, suami M akan tetap mendukung selama M merasa nyaman.
65.	Mohon maaf ini agak pribadi, menurut istri anda kan ada perbedaan mengenai kualitas hubungan suami istri setelah rutin melakukan kegiatan olahraga ini, kalau menurut anda sendiri apakah memang ada perbedaan seperti yang sudah diceritakan oleh istri anda?		
66.	<i>Untuk perbedaan untuk kualitas hubungan ya mungkin kita yang merasakan nggih, kita yang merasakan dan mungkin secara logika dalam hubungan ada, ada peningkatan, tetap ada.</i>	M.1 M.2	Suami M membenarkan ada perbedaan kualitas hubungan seksual setelah M rutin

			melakukan olahraga
67.	Apakah perbedaan ini juga berpengaruh pada kualitas hubungan secara keseluruhan?		
68.	<i>Untuk kualitas hubungan kita tetap ada peningkatan ya, tetap ada peningkatan dan mungkin itu menambah saya mendukung istri saya untuk selalu berolahraga,</i>	M.2	
69.	Gitu, kalau berkaitan dengan mood ya atau perasaan, bagaimana dengan mood istri anda ini sebelum dan sesudah rutin melakukan olahraga?		
70.	<i>Kalau bicara dengan mood seorang istri itu biasanya lebih sensitive ketika ada pikiran yang kurang, kurang baik di lingkungan, tapi untuk mood hubungan dengan keluarga menurut saya semakin dia banyak, semakin dia berolahraga banyak ketemu dengan teman-teman dia akan lebih lebih fresh dan gag ada sedikit-sedikit terlalu sensitive.</i>	M.2 F.2	Suami M menyadari Perempuan biasanya akan lebih sensitive apabila ada pikiran yang mengganggu atau ada sesuatu yang kurang baik disekitarnya, namun menurut suaminya dengan M bertemu banyak orang M akan menjadi lebih tidak terlalu sensitive dan lebih fresh
71.	Jadi kan istri anda ini juga mengatakan saat selesai olahraga ini dia menjadi tidak mudah marah dan mood nya ini cenderung membaik, gini anda sepakat dengan hal ini atau bagaimana?		
72.	<i>Ya mungkin saya sepakat karena dengan olahraga secara fisik dia akan lebih terkontrol dan secara emosional dia akan berbagi cerita bukan hanya di lingkungan pekerjaan, bukan hanya di lingkungan keluarga, tapi bergaul dengan orang lain yang mungkin beda beda status sosial beda status pekerjaa, berbeda status Pendidikan lah itu yang membuat istri</i>	M.2 F.2	Menurut suaminya dengan berolahraga M akan menjadi lebih terkontrol secara emosional, karena akan mendapatkan banyak cerita dari

	<i>saya mungkin lebih lebih banyak bersyukur</i>		lingkungan yang berbeda.
73.	Tapi bagaimana dengan anak-anak ketika ibunya sering berkegiatan di rumah tanpa mengajak anak-anaknya?		
74.	<i>Karena anak saya itu lebih dekat dengan saya dari pada ibu, maka ketika ada olahraga ada kegiatan yang keluar selama dia dipamiti dia selalu gag, gag masalah, karena selama bapak di rumah ibu ada kegiatan itu tidak terlalu bermasalah</i>	DN.1	Anak-anak M tidak pernah complain ketika M melakukan aktivitas olahraga di luar rumah, karena anak-anak M lebih dekat dengan ayahnya, yang penting sebelum M pergi mereka dipamiti
75.	Istri anda kan juga mengatakan kadang kan saat penat atau saat banyak pikiran ini anda dan anak-anak ini sering menjadi pelampiasan kemarahan atau jengkel gitu, bagaimana ini menurut anda?		
76.	<i>Ya wajarlah, wajar suatu karena ketika di rumah ada masalah atau di luar ada masalah siapapun yang ditemui pasti dia yang akan menjadi sasaran, tetapi sebatas itu dalam kewajaran menurut saya itu gag masalah.</i>	DN.1 F.2	Suami M juga menyadari kalau anak-anak atau dirinya menjadi pelampiasan saat M mengalami suatu permasalahan, sehingga suaminya pun mendorong agar emosi ini dilampiaskan dengan berolahraga saja
77.	Anak-anak sendiri tanggapannya bagaimana ketika ibuk kok marah-marah terus ya?		
78.	<i>Sementara ini anak belum pernah menilai ibunya marah, anak menilai ibunya marah ketika merintah anaknya tapi si anak gag langsung respon itu biasane ibu sering dengan nada tinggi dan nada tinggi itu dianggap marah oleh anak saya.</i>		

79.	Oh gitu. OK. Kalau dukungan anda sendiri terhadap istri anda pada saat istri anda mulai malas berolahraga itu bagaimana?		
80.	<i>Malas berolahraga sementara ini istri saya belum pernah mengatakan malas berolahraga, ketika ada jadwal olahraga dia pasti langsung minta ijin mau senam atau mau Zumba atau mau kemana itu pasti selalu dilakukan.</i>	U.1	Menurut suaminya M tidak pernah malas melakukan olahraga, saat ada waktu luang pasti M akan langsung berangkat untuk berolahraga.
81.	Tapi kalau pas sibuk, terus lama tidak berolahraga kadang mulainya lagi tu agak susah ya, terus anda mengingatkan atau sudah membiarkan bagaimana?		
82.	<i>Karena istri saya punya dua grup, tiga grup, di olahraga jadi ketika dia jarang ke group yang satu, pasti dia ada di group yang satunya, jadi gag terlalu terkunci dengan satu group</i>	U.1	M mengikuti lebih dari satu group sehingga kalau tidak datang ke group yang satu akan datang ke group yang lainnya.
83.	Berarti group nya lebih dari satu ya?		
84.	<i>Lebih dari satu</i>		
85.	Apakah anda juga berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama dengan istri anda ini?		
86.	<i>Berpartisipasi sementara ini belum ya, selama istri saya olahraga ya untuk saya , untuk olahraga masih masih belum begitu giat dalam olahraga</i>	U.2	Sementara ini M tidak memiliki aktivitas olahraga bersama dengan suami dan anak-anaknya
87.	Berarti tidak ada kegiatan olahraga bersama gitu?		
88.	<i>Tidak ada</i>		
89.	Ada tidak pekerjaan rumah yang sampai terbengkalai ketika istri anda ini memilih untuk olahraga terlebih dahulu?		
90.	<i>Alhamdulillah untuk rumah tangga kita, itu ketika istri saya berolahraga saya handle pekerjaan rumah. Bukan berarti saya itu membanggakan diri, tetapi karena hanya mengimbangi hanya</i>	DN.1 U.2 F.2	Untuk pekerjaan rumah, tidak ada yang terbengkalai karena M melakukan

	<i>mengimbangi membiarkan istri untuk berolahraga, karena olahraga untuk kebutuhan istri dan mungkin mungkin untuk menjaga keharmonisan rumah tangga juga.</i>		kegiatan olahraga di luar rumah. Karena menurut suami M, beliau handle pekerjaan rumah selama istrinya berkegiatan di rumah. Menurutnya berolahraga bukan hanya untuk kebutuhan M tetapi juga untuk kebutuhan keharmonisan rumah tangga.
91.	Berarti tidak pernah sampai ada konflik karena pekerjaan rumah yang terbengkalai gitu?		
92.	<i>Oh tidak, tidak pernah, tidak pernah.</i>	DN.1	
93.	Tapi selain pekerjaan rumah itu ada tidak konflik lain yang terjadi karena waktu istri anda ini banyak terpakai di luar rumah untuk kegiatan olahraga ini?		
94.	<i>Tidak pernah. Tidak pernah. Karena kegiatan olahraga itu tidak sehari penuh, paling gag berangkat jam tujuh nanti pulang jam Sembilan dan setelah jam Sembilan itu free di rumah tidak ada kegiatan yang berkaitan dengan olahraga</i>	DN.1	Tidak pernah ada konflik lain karena kegiatan M berolahraga ini hanya beberapa jam saja, selebihkan M akan menghabiskan waktunya bersama anak-anak dan keluarga
95.	Berarti tidak sampai ada selisih paham gitu ya?		
96.	<i>Tidak ada.</i>		
97.	Ya terima kasih banyak untuk informasi yang sudah diberikan, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Sekali lagi ucapkan terima kasih selamat menjalankan aktivitas kembali	C.1	
98.	<i>Iya</i>		

Catatan Lapangan (FIELD NOTE) 1

Tema Observasi : Observasi ke tempat olahraga Partisipan AT

Lokasi Observasi : Jangkar Gym

Tanggal/Jam : 11 Mei 2024/09.56 s.d 11.30

Observer : Peneliti

Catatan :

Pada hari Sabtu, 11 Mei 2024. Peneliti dan partisipan AT membuat janji untuk melakukan olahraga bersama di Jangkar Gym, Kecamatan Grabag pukul 09.30. Peneliti datang pukul 09.25 sedangkan partisipan AT datang pukul 09.56. Begitu datang AT meletakkan barang bawaannya di loker yang disediakan oleh Jangkar Gym, melakukan registrasi ulang karena AT adalah member. AT terlihat berbasa-basi dengan penjaga tempat gym. Setelah itu, AT mendekati peneliti menyampaikan permintaan maaf karena datang terlambat. AT harus menjemput anaknya terlebih dahulu sebelum datang ke tempat gym. Kemudian AT melakukan sedikit pemanasan, kurang lebih selama 10 menit. Hari ini AT memilih focus pada latihan paha dan perut . Kegiatan berolahraga dilakukan selama kurang 40, dengan jeda istirahat masing-masing 10 setelah 15 menit melakukan latihan. Pada waktu melakukan kegiatan olahraga AT sesekali berinteraksi dengan peneliti. Saat beristirahat, AT memainkan handphone dan sesekali bertanya kepada pelatihnya jenis latihan apa lagi yang harus dilakukan. AT mengikuti seluruh instruksi pelatihnya dengan baik. AT mengambil foto dokumentasi sendiri dan berswafoto bersama peneliti. Pukul 11.30 setelah melakukan pendinginan AT berpamitan

pulang kepada peneliti karena setelah ini AT harus mengikuti kegiatan PKK Desa di tempat tinggalnya. Seperti biasa sebelum berpisah AT dan peneliti bersalaman, saling mencium pipi dengan sedikit basa-basi. Peneliti juga kemudian pulang.

Catatan Lapangan (FIELD NOTE) 2

Tema Observasi : Observasi ke tempat olahraga Partisipan AT

Lokasi Observasi : Lapangan Dusun Pagonan, Desa Sidogede

Tanggal/Jam : 20 Mei 2024/16.15 s.d 17.10

Observer : Peneliti

Catatan :

Pada hari Senin, 20 Mei 2024. Peneliti bermaksud melakuakn wawancara dengan suami AT. Namun ternyata AT dan suaminya sedang melakukan olahraga lari di Lapangan Dusun Pagonan, Desa Sidogede sehingga peneliti memutuskan untuk menyusul AT sekaligus melakukan observasi penelitian. Pada saat tiba di lapangan terlihat AT sedang melakukan olahraga jalan kaki dan suaminya berlari. Sampai observasi selesai dilakukan AT melakukan 7 kali putaran lari dengan keliling lapangan kurang lebih 250m. Sedangkan suaminya lari total 10 putaran. Olahraga tersebut dimulai pukul 16.15 dan selesai pukul 17.10 karena hujan mulai turun. Selain bersama suaminya, olahraga tersebut juga dilakukan bersama dengan beberapa tetangga di sekitar tempat tinggal AT. Selama melakukan kegiatan

olahraga AT focus pada olahraganya, tidak bermain handphone, tidak mengambil dokumentasi kegiatan dan tidak melakukan interaksi dengan temannya. Hanya sesekali tersenyum pada peneliti saat melewati peneliti. Hal ini sesuai dengan pernyataan AT dalam wawancara, bahwa berolahraga dengan tidak banyak orang membuat AT lebih focus.

Catatan Lapangan (FIELD NOTE) 3

Tema Observasi : Observasi ke tempat olahraga Partisipan I

Lokasi Observasi : Studio 61 Temanggung

Tanggal/Jam : 23 Mei 2024/15.45 s.d 18.30

Observer : Peneliti

Catatan :

Pada hari Kamis, 23 Mei 2024, peneliti dan partisipan membuat janji untuk pergi berolahraga bersama. Karena beberapa problem yang dialami oleh partisipan sehingga tidak mendapatkan ijin untuk melakukan olahraga angkat beban di tempat gym, partisipan mengiyakan ajakan peneliti untuk melakukan olahraga Yoga. Partisipan datang menjemput peneliti pukul 15.30 di rumah peneliti. Partisipan kemudian berganti pakaian yoga dan berangkat bersama peneliti pukul 15.45. Selama perjalanan menuju Studio 61 Temanggung, partisipan menceritakan antusiasnya mengikuti yoga karena selama dilarang oleh suaminya I hanya melakukan olahraga di rumah saja. Saat itu I bersama peneliti mengambil kelas

Flow Yoga dengan instruktur Yoga Bernama Miss. Ana. Peneliti dan I mengambil posisi yang bersebelahan sehingga peneliti dapat memperhatikan I lebih dekat. I mengikuti seluruh sesi olahraga selama kurang lebih 70 menit walaupun saat itu I masih pemula dan gerakannya masih terlihat kaku. Selama sesi yoga, peserta tidak diperkenankan bermain handphone dan melakukan aktivitas lain selain sesekali minum. Dalam beberapa gerakan, instruktur membenarkan gerakan I karena memang I adalah peserta pemula di kelas ini. Interaksi dengan teman dan instruktur dilakukan setelah selesai kelas yoga. Berhubung waktu sudah malam, I mengantar peneliti pulang sambil menceritakan pengalaman pertamanya mengikuti kelas yoga. Menurutnya, I mendapatkan ketenangan saat melakukan *savasana* dalam yoga. I mengaku tertarik dengan olahraga yoga. Menurutnya yoga tidak kalah menantang dengan fitness. I mengajak peneliti untuk kembali datang di pertemuan berikutnya.

Catatan Lapangan (FIELD NOTE) 4

Tema Observasi : Observasi ke tempat olahraga Partisipan I

Lokasi Observasi : Studo 61 Temanggung

Tanggal/Jam : 02 Juni 2024/08.30 s.d 12.00

Observer : Peneliti

Catatan :

Pada hari Minggu, 02 Juni 2024, peneliti dan partisipan membuat janji untuk pergi berolahraga bersama. Karena libur bekerja, peneliti dan I berangkat dari rumah masing-masing dan membuat janji di depan Indomaret Kranggan, Temanggung. I datang setelah peneliti menunggu sekitar 15 menit. Sampai di Studio 61 Temanggung pukul 08.30 dan kelas sudah dimulai sehingga peneliti dan I memilih tempat paling belakang. Pada pertemuan ini, kelas yang diambil adalah Hatha Yoga dengan instruktur bernama Miss Yudha. Kelas ini juga berlangsung selama 70 menit. Menurut I, kelas yoga kali ini lebih berat dari kelas yoga yang sebelumnya. Walaupun begitu I menikmati sesi kelas ini dan mengaku sepertinya ingin menekuni yoga seperti dirinya dulu menekuni angkat beban dan berenang. Sama dengan kelas sebelumnya pada kelas yoga ini tidak diperkenankan bermain handphone. Untuk dokumentasi dilakukan sendiri oleh instruktur. Dalam sesi ini instruktur juga beberapa kali membenarkan gerakan dan posisi I. Interaksi dengan instruktur dan teman-teman dilakukan setelah selesai kelas. Setelah kelas selesai, instruktur yoga meminta seluruh peserta latihan untuk foto bersama. Selain foto bersama, ada juga foto masing-masing peserta dengan pose yang ditentukan oleh instruktur. Peneliti dan I juga turut berfoto dengan pose yang ditentukan instruktur.

Selesai kelas, peneliti bersama I makan bersama di salah satu café di Kabupaten Temanggung. I kembali menceritakan sesi kelas hari ini yang dirasa lebih berat dari kelas sebelumnya. Peneliti dan I membuat janji untuk mengikuti kelas berikutnya.

Catatan Lapangan (FIELD NOTE) 5

Tema Observasi : Observasi ke tempat olahraga Partisipan M

Lokasi Observasi : Sanggar Senam Catherine

Tanggal/Jam : 28 April 2024/08.15 s.d 10.00

Observer : Peneliti

Catatan :

Pada hari Minggu, 28 April 2024, peneliti dan partisipan membuat janji untuk pergi berolahraga bersama di Sanggar Senam Catherine di Kalisalak, Sumururum, Grabag. Peneliti datang pukul 08.10 karena jadwal latihan hari itu pukul 08.15 namun partisipan datang pukul 08.30. Jenis senam waktu itu adalah AeroBL atau perpaduan aerobik dengan body language menggunakan stik. Begitu datang, M menyapa dan menyalami peneliti dan semua peserta yang hadir saat itu. M langsung berbaur dengan anggota klub yang lain, kemudian mengambil beberapa foto bersama dengan teman-temannya. Latihan dilaksanakan selama 1 jam 30 menit dan M beristirahat pada menit ke 50 untuk minum. M mengikuti seluruh rangkaian olahraga dengan bersemangat. M juga mengikuti seluruh gerakan yang dicontohkan oleh instruktur dengan baik dan tidak terbata-bata. Pada saat focus pada bagian perut, M berhenti dan tidak mengikuti arahan dari instruktur senam. Ternyata M memang tidak memforsir bagian perut, karena M melahirkan dua kali secara Caesar. Setelah kelas selesai, M bercengkerama kembali dengan pelatih dan teman-temannya kemudian mengambil sesi foto bersama. Pada saat selesai kelas, terdapat pedagang makanan keliling yang menjajakan makanan kecil.

M terlihat memakan 2 buah gorengan dan sebungkus jus. M mengaku lapar setelah melakukan olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan M dalam wawancara pertama.

Nomor: 1524/B.01/J1/VI/2024
Hal : Izin Penelitian

3 Juni 2024

Kepada
Yth.

Partisipan Penelitian
di Tempat

Dengan hormat,
Kami dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya menerima mahasiswa/i kami berikut ini :

Nama : Wiji Kusrini
NIM : 200810519
Program Studi : S1-Psikologi
No. HP : 088220199290

Untuk melaksanakan observasi dan wawancara guna menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi). Observasi dan wawancara dilaksanakan pada tanggal 28 April s.d 25 Mei 2024 secara offline. Berikut kami sampaikan nama dosen pembimbing dan judul skripsi.

Dosen Pembimbing : Anwar, S.Psi., M.Si.
Judul : Motivasi Berolahraga pada Wanita Dewasa

Pengurusan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Atas izin Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Dekan Fakultas Psikologi



Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph.D., Psikolog
NIDN. 0512068104