BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa mempelajari kemampuan khusus tertentu sesuai dengan jurusan yang dipilihnya. Misalnya mahasiswa psikologi yang diajarkan untuk memahami manusia. Pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi dilakukan di dalam kelas. Bentuk pembelajarannya adalah duduk dan mendengarkan materi kuliah dan mengerjakan tugas di dalam kelas atau di luar kelas. Dalam melakukan pembelajaran, mahasiswa lebih sering melakukannya dengan duduk. Mahasiswa melakukan kegiatannya dengan rutin. Dengan kegiatan rutin ini membuat mahasiswa tidak melakukan banyak gerakan. Gerakan yang kurang dilakukan oleh mahasiswa dapat menyebabkan mereka rentan terhadap kondisi fisik yang kurang fit. Kurangnya melakukan gerakan ini dapat digantikan oleh berolahraga

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (KBBI daring Edisi III, kbbi.web.id). Kegiatan ini bermanfaat bagi tubuh agar tetap bugar dan fit dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Dalam melakukan olahraga, laki-laki dan perempuan melakukan olahraga dengan alasan yang berbeda.

Untuk kebanyakan laki-laki melakukan olahraga adalah hal yang menyenangkan, kompetitif, dan sesuatu yang selalu mereka lakukan, sedangkan untuk perempuan olahraga itu untuk membuat penampilan mereka lebih menarik (Nasional.kompas.com). Secara umum manfaat yang dapat didapatkan dari kegiatan berolahraga, antara lain, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres, mencegah terkena penyakit, menambah stamina, menguatkan dan menyehatkan, meningkatkan fleksibilitas, mengontrol berat badan,

mendapatkan bentuk badan yang ideal, dan meningkatkan kualitas hidup. Meskipun banyak manfaat yang dapat didapatkan dari berolahraga, laki-laki maupun perempuan masih belum banyak yang melakukan olahraga. Salah satu negara yang memiliki partisipan berolahraga yang rendah adalah Indonesia (Kemenpora, 2015).

Angka partisipasi individu dalam melaksanakan olahraga di Indonesia masih sangat rendah. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada 2015, jumlah yang rutin berolahraga belum mencapai sepertiga dari total penduduk, hanya 27,61 persen penduduk Indonesia yang melakukan olahraga minimal sekali dalam seminggu. Hal ini berarti dari 100 penduduk Indonesia berumur 10 tahun ke atas, hanya sekitar 28 orang yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, sedangkan 72 orang lainnya tidak rutin berolahraga. Data survei ini membuktikan bahwa masih sangat jarang orang yang berolahraga. Seseorang berolahraga ketika mereka memiliki waktu luang. Sebuah perusahaan asuransi kesehatan melakukan survei yang bernama AIA Healthy Living di 15 negara di wilayah Asia-Pasifik melibatkan lebih dari 10.000 masyarakat dewasa. Indonesia mendapatkan skor 55 dari 100, yang menempatkan Indonesia di peringkat terendah di antara 15 negara yang di survei. Survei membuktikan bahwa masyarakat Indonesia ternyata lebih suka mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan lain untuk melepas stres, seperti menonton televisi atau film, berkumpul dengan teman, dan menghabiskan waktu bersama keluarga (databoks.katadata.co.id).

Olahraga dapat menyehatkan jiwa dan raga. Namun hanya terbatas pada penyakit non-infeksi (Griwijoyo dkk, 2005). Olahraga tidak menyebabkan seseorang menjadi kebal terhadap penyakit infeksi. Bahkan sebaliknya, penyakit infeksi dapat memburuk jika seseorang berolahraga. Karena itu seseorang yang melakukan olahraga harus mempertimbangkan keadaan dirinya. Hal inilah yang sering kurang dipahami oleh kebanyakan orang sehingga sering menganggap olahra dapat menangkal semua penyakit (Griwojoyo dkk, 2005).

Aktivitas fisik merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting (Griwojoyo dkk, 2005). Semakin mampu orang melakukan aktivitas fisik, akan semakin terlihat kualitas hidupnya. Aktivitas fisik yang rutin sangat diperlukan demi menjaga keadaan tubuh yang tetap statis. Untuk itu diperlukan kemauan untuk bergerak atau minat berolahraga.

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 117 responden yang terdiri dari 90 perempuan dan 27 laki-laki dengan rentang usia dari 17-59 tahun. Dari 117 responden, sekitar 50% responden terdiri dari usia 20-25 tahun. Dari hasil survei tersebut didapatkan data bahwa sekitar 70% responden tidak rutin melakukan olahraga. Hal ini dikarenakan beberapa hal, yaitu karena tidak memiliki waktu, disibukan dengan pekerjaan (kuliah, pegawai), malas, tidak tahu harus berolahraga apa, tempat olahraga yang jauh, banyak kegiatan lain, *mood*, olahraga bukanlah kepentingan mendesak, tidak menyukai aktivitas fisik, mudah sakit, tidak ada teman, dan tidak membuat turun berat badan. Dari semua alasan yang diberikan responden, jawaban yang paling sering muncul adalah karena tidak memiliki waktu dan malas. Kurangnya waktu ini dikarenakan banyak melakukan kegiatan yang sampai membuat aktivitas olahraga kurang diperhatikan. Responden lebih memilih untuk menyelesaikan tugasnya terlebih dahulu dibandingkan melakukan olahraga. Meskipun responden memiliki waktu luang di hari *weekend*, akan digunakan untuk menyelesaikan tugas atau digunakan untuk beristirahat. Terkadang juga beberapa responden tidak ingat untuk melakukan olahraga dikarenakan sudah lelah dengan kegiatan satu hari.

Responden yang rutin melaksanakan olahraga biasanya melakukan olahraga dengan rentang 1-4 kali dalam seminggu, dengan waktu yang beragam antara 45 menit hingga 3 jam dalam setiap kegiatan olahraga yang dilakukan per harinya. Jenis olahraga yang dilakukan pun beragam, seperti yoga, basket, lari, zumba, renang, *jogging*, *cardio*, panjat dinding, *lost weight workout*, futsal, dan *body combat.* Beberapa responden juga melakukan 2 jenis olahraga yang berbeda. Alasan-alasan responden rutin melakukan olahraga adalah untuk membuat badan

lebih segar, menyehatkan tubuh, menjaga daya tahan tubuh, agar lebih bugar, untuk melepaskan stres, sedang persiapan lomba, suka melakukan olahraga, mengontrol berat badan (menaikkan atau menurunkan berat badan), untuk menjaga postur badan, diperintahkan oleh organisasi, karena sudah menjadi *member* di sebuah tempat olahraga, hobi, mau membentuk badan sesuai dengan keinginan diri sendiri, agar tidak rentan penyakit, membuat lebih awet muda, dan menjaga kesehatan tubuh karena sudah semakin tua. Dari jawaban para responden, respon yang paling sering muncul adalah untuk menjaga kesehatan, melepaskan stres, dan mengontrol berat badan. Responden sadar akan pentingnya melakukan olahraga karena alasan kesehatan.

Para responden berusaha menyediakan waktu untuk melakukan olahraga di waktu luangnya. Meskipun terkadang responden yang aktif melakukan olahraga ini beberapa kali tidak melakukan olahraga dikarenakan masalah waktu dan pekerjaan, tetapi mereka masih berusaha menyempatkan waktu untuk melakukan olahraga. Jawaban-jawaban yang diberikan responden ini beragam dan respon mereka ini tergantung dengan situasi pada masing-masing responden yang terkadang berada di luar kendali mereka sendiri. Untuk beberapa responden yang tidak rutin berolahraga, mereka mengetahui bahwa sebenarnya olahraga itu penting dan mengetahui dampak dari olahraga itu sendiri, antara lain dapat membuat sehat, mengontrol berat badan (menaikkan atau menurunkan berat badan), dapat membuat lebih bugar, dan dapat menambah tinggi badan. Namun karena masalah waktu dan pekerjaan yang membuat responden tidak dapat melakukan kegiatan olahraga.

Responden yang sudah rutin melakukan olahraga, terkadang mereka masih tidak melakukan olahraga dikarenakan masalah waktu dan pekerjaan mereka. Kegiatan yang biasanya dilakukan adalah mengerjakan tugas di depan komputer atau laptop dengan posisi duduk. Kurangnya pergerakan ini dapat membuat badan menjadi kurang fit, daya tahan tubuh menurun, berat badan tidak terkontrol, tenaga dan kekuatan tubuh berkurang, mudah merasa

lelah, bentuk tubuh yang tidak proporsional, membuat malas, dan rentan terhadap penyakit(halosehat.com). Beberapa dampak ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari individu. Dampak yang dapat dialami, antara lain mudah lelah, obesitas, tubuh menjadi lemas, mudah mengantuk, dan menurunnya konsentrasi. Dampak ini akan dapat berpengaruh kepada produktivitas seseorang dan akan sangat mengganggu. Kurangnya minat orang melakukan olahraga ini terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Hasil survei membuktikan bahwa laki-laki dan perempuan kurang memiliki minat dalam melakukan olahraga. Alasan dan respon yang diberikan pun beragam. Meskipun banyak yang belum melakukan olahraga rutin, tetapi mereka mengetahui bahwa olahraga itu adalah kegiatan penting yang harus dilakukan. Baik laki-laki maupun perempuan mengetahui bahwa olahraga dapat membantu mereka dalam kegiatan sehari-hari namun belum menyempatkan waktu untuk berolahraga. Untuk mereka yang sudah rutin melakukan olahraga, memiliki perbedaan jenis olahraga yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan. Jenis olahraga yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan hampir sama, namun berbeda dengan alasan berolahraga antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki senang melakukan olahraga karena untuk menjaga kesehatan ataupun karena merupakan kegiatan yang disukai, sedangkan untuk perempuan alasan mereka melakukan olahraga adalah menjaga bentuk badan atau membentuk badan agar sesuai dengan bentuk badan yang mereka sukai. Terjadi perbedaan pada laki-laki dan perempuan dalam alasan melakukan olahraga. Hal ini juga dapat berpengaruh kepada jenis olahraga yang dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ditemukan bahwa laki-laki lebih senang melakukan olahraga yang banyak berhubungan langsung dengan kontak fisik, sedangkan wanita lebih senang melakukan olahraga yang dapat membentuk tubuh mereka.

Salah satu aktivitas yang dapat membuat seseorang kurang melakukan kegiatan fisik adalah aktivitas sebagai mahasiswa. Ketika masih menjalani pendidikan dari TK hingga SMA, masih terdapat kegiatan olahraga yang bersifat wajib dan rutin untuk dilakukan. Ketika sudah

kuliah, berolahraga ini bukan kegiatan wajib lagi yang harus dilakukan rutin. Hal ini dikarenakan olahraga pada saat kuliah bukanlah sebuah mata pelajaran sehingga tidak perlu dilakukan rutin lagi. Tidak banyak mahasiswa yang aktif melakukan olahraga secara rutin. Mahasiswa disibukkan dengan mengerjakan tugas-tugas dan melaksanakan ujian. Fakultas psikologi adalah salah satu jurusan yang bisa diambil oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang mengambil jurusan psikologi mengikuti pelajaran di kelas, mengerjakan tugas, dan melaksanakan ujian secara rutin. Perkuliahan yang dilaksanakan ini dilakukan dari pagi hingga sore hari. Selain mengerjakan tugas di saat perkuliahan, terdapat juga tugas yang harus dikerjakan di rumah untuk dikumpulkan pada waktu lain. Selain itu juga mahasiswa di psikologi perlu mengikuti kegiatan-kegiatan untuk mengumpulkan poin. Dalam melakukan tugasnya mahasiswa memerlukan kondisi badan yang bugar. Salah satu cara membuat kondisi badan yang bugar adalah dengan berolahraga.

Berangkat dari fenomena di atas peneliti tertarik mengenai alasan berolahraga seseorang dalam melakukan olahraga pada perempuan dan laki-laki. Alasan dan respon setiap orang berbeda mengenai olahraga. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkatnya ke dalam sebuah penelitian berjudul " Studi Komparatif Mengenai *Participatory Motives* pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Fakultas Psikologi Universitas "X" Kota Bandung".

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini mau diketahui apakah terdapat perbandingan *Participatory Motives* pada laki-laki dan perempuan

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *Participatory Motive* pada laki-laki dan perempuan.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui perbandingan *Participatory Motives* pada laki-laki dan perempuan.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai *Participatory Motive* bagi ilmu Psikologi sosial, psikologi kesehatan dan Psikologi *gender.*
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat unuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Participatory Motive.*

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas "X" mengenai perbandingan *Participatory Motive* pada laki-laki dan perempuan. Informasi ini dapat digunakan untuk membantu mahasiswa untuk mendalami alasan berolahraga dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.
- Memberikan informasi kepada masyarakat yang membaca penelitian ini mengenai perbedaan *Participatory Motive* pada laki-laki dan perempuan. Informasi ini dapat

digunakan bagi masyarakat untuk membuat kegiatan olahraga yang sesuai dengan karakteristik laki-laki dan perempuan.

- Hasil penelitian ini dapat digunakan fakultas untuk membantu mahasiswa agar lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga.
- Hasil penelitian ini dapat digunakan fakultas untuk mengarahkan mahasiswa pada prestasi non-akademik di bagian berolahraga.

1.5. Kerangka Pemikiran

Dengan perkembangan jaman yang semakin maju, seseorang menjadi semakin jarang untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Ketika mau membeli sesuatu, baik itu makanan atau suatu barang, seseorang akan datang ke tempat yang menyediakan makanan atau barang tertentu. Tetapi dengan perkembangan jaman ini, sudah banyak aplikasi atau *program* yang dibuat untuk dapat berbelanja tanpa harus mendatangi tempat yang menjual. Dengan memilih barang yang diinginkan secara *online,* maka barang tersebut dapat diantarkan ke rumah, tanpa perlu sulit2 pergi membeli. Hal ini membuat seseorang menjadi jarang bergerak. Baik laki-laki dan perempuan semakin jarang melakukan aktivitas fisik. Dengan berkurangnya aktivitas fisik ini dapat berpengaruh pada kesehatan laki-laki dan perempuan.

Kurangnya aktivitas fisik ini juga dapat dikarenakan kesibukan. Salah satu kesibukan yang dapat mengurangi aktivitas fisik adalah menjadi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas yang lebih kompleks dan membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan pada saat SMA. Mahasiswa terbiasa dengan duduk mendengarkan kuliah dan mengerjakan tugas. Dengan kesibukan seperti ini, mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik. Laki-laki dan perempuan membutuhkan

aktivitas fisik untuk mengimbangi kesibukan mereka ini agar tetap bisa sehat dan dapat menjalani kehidupan sehari-harinya.

Laki-laki dan perempuan memiliki bentuk fisik yang berbeda. Akan tetapi bentuk fisik yang berbeda ini tidak mempengaruhi kesehatan. Kesehatan dipengaruhi oleh pola hidup yang sehat, dengan salah satu caranya adalah melakukan aktivitas fisik. Akan tetapi, aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa tidak sebanyak saat SMA. Aktivitas fisik ini dapat digantikan dengan berolahraga.

Namun, masih sangat jarang laki-laki dan perempuan yang melakukan olahraga. Hal ini dikarenakan setiap orang memiliki kesibukan lain yang membuat kegiatan olahraga ini tidak diutamakan. Banyaknya kegiatan lain, seperti bekerja, sekolah, kuliah, dan berbisnis lebih diutamakan. Kegiatan-kegiatan tersebut memang melakukan gerakan, akan tetapi masih kurang karena pergerakan yang dilakukan tidak konsisten atau tidak dinamis. Olahraga adalah kegiatan penting yang dapat dilakukan untuk menggantikan kurangnya pergerakan seseorang. Meskipun menyadari bahwa olahraga adalah kegiatan yang penting dilakukan, tetapi tetap tidak dilakukan karena merasa bahwa olahraga bukanlah kegiatan yang harus dilakukan. Dorongan atau keinginan untuk berolahraga itu tidak ada. Seseorang belum memiliki *participatory motive*.

Participatory motive adalah sebuah dorongan terarah yang memiliki tujuan akhir dalam domain perilaku tertentu untuk individu capai atau jauhi dalam bentuk berpartisipasi dalam berolahraga. (Markland, 2013).

Participatory motives merupakan salah satu motif yang membuat seseorang melakukan tingkah laku berolahraga. Ketika seseorang mau melakukan olahraga, maka *participatory motives* ini dapat menjadi dasar orang melakukan olahraga. *Participatory motives* ini berperan sebagai dorongan orang untuk melakukan olahraga. Motif ini dapat tergambarkan melalui enam aspek, yaitu *appearance/weight, social engagement,*

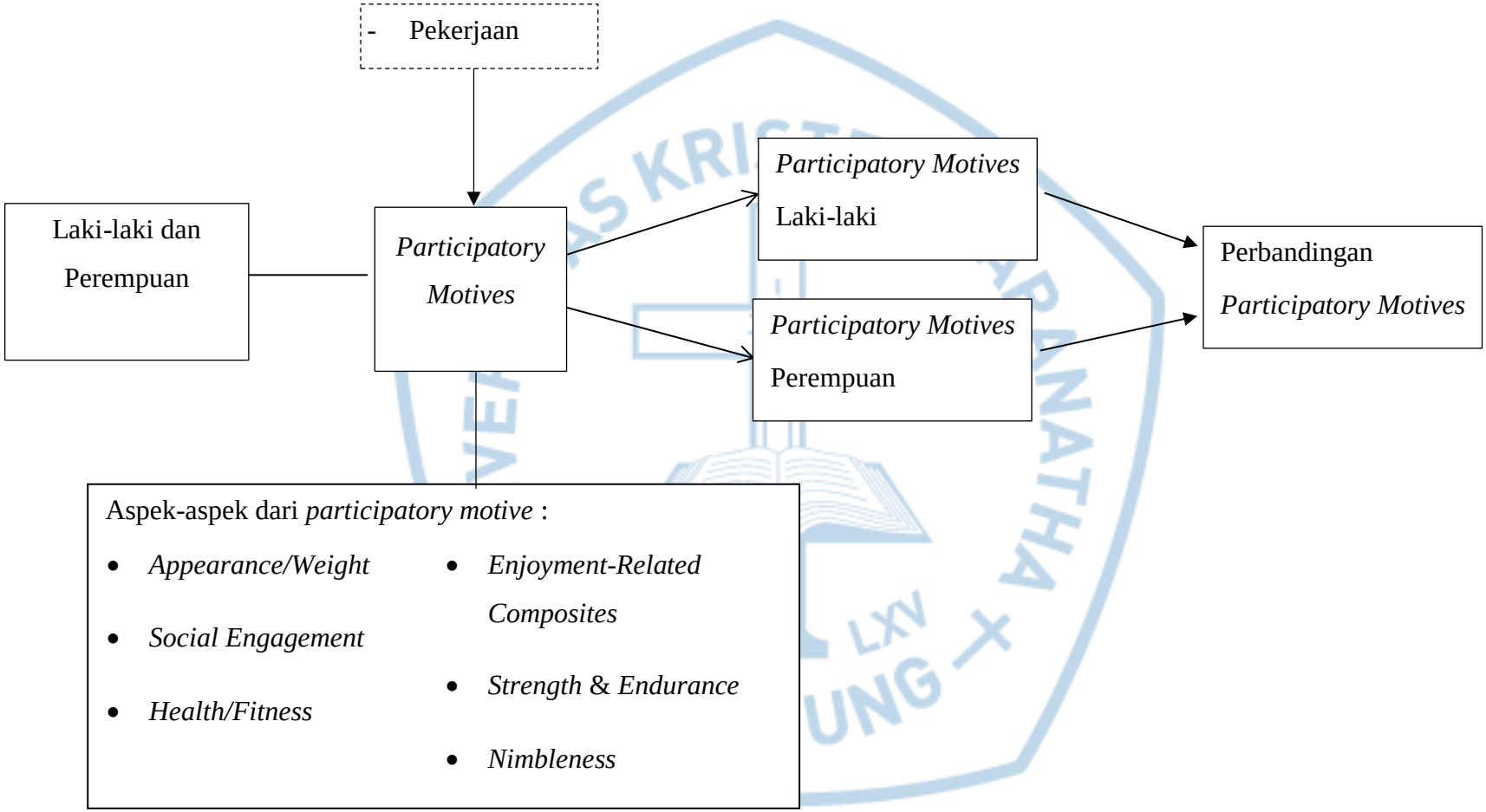
health/fitness, enjoyment-related composites, strength & endurance, dan *nimbleness.* Keenam aspek ini akan lebih spesifik lagi dengan dibagi menjadi 14, yang terdiri dari: *weight management, appearance, social recognition, affiliation, competition, health pressures, ill-health avoidance, positive health, stress management, reviatlisation, enjoyment, challenge, strength* & *endurance,* dan *nimbleness*. Seseorang akan melakukan olahraga ketika dirinya merasa bahwa berat badan yang dimiliki masih belum dikatakan proposional, sehingga akan berusaha untuk mendapatkan mengontrol berat badannya. Berat badan juga memiliki pengaruh dengan penampilan yang nantinya akan membuat seseorang untuk lebih memperhatikan penampilan fisik mereka. Seseorang juga akan melakukan olahrga dengan alasan bahwa olahraga itu menyenangkan dikarenakan dapat bertemu dengan orang lain, melakukan olahraga bersama, dan bersaing dengan orang lain. Ada juga yang memiliki alasan berolahraga karena mau untuk menjaga kesehatan, atau sedang dalam masa penyembuhan yang membutuhkan olahraga, sehingga orang itu akan berusaha melakukan olahraga secara rutin. Ketika orang sedang mengalami masalah pun, ada yang mencari kegiatan olahraga untuk lebih menenangkan diri mereka sendiri. Orang juga melakukan olahraga bisa karena memang senang melakukan karena dirasakan bahwa olahraga itu adalah kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan di waktu luang. Alasan yang terakhir juga biasanya orang melakukan olahraga karena dia mau untuk membangun stamina atau kelincahannya. Alasan-alasan orang melakukan berolahraga ini sangat beragam, semuanya tergantung dengan keadaan dan situasi seseorang. Alasan-alasan ini juga akan berbeda pada laki-laki dan perempuan.

Laki-laki pada umumnya senang melakukan olahraga karena alasan kesehatan atau karena memang menikmati berolahraga. Laki-laki juga lebih menyukai kegiatan olahraga yang ada tantangannya, atau olahraga yang berkompetisi. Kegiatan olahraga

ini memacu adrenalin dan membuat diri menjadi lebih semangat ketika melakukan olahraga. Sedangkan pada wanita, olahraga itu adalah alasan untuk membentuk tubuh agar menjadi bentuk yang ideal, yang nantinya dapat menarik perhatian lawan jenis atau hanya sekedar kepuasaan untuk diri sendiri. Beberapa bentuk olahraga yang sering dilakukan oleh laki-laki adalah *football*, *baseball*, *track*, dan *soccer*. Sedangkan untuk perempuan adalah *soccer, track, softball,* dan *basketball*.

Alasan laki-laki dan perempuan berolahraga ini akan berbeda-beda tergantung dengan usia, pengalaman individu, kebiasaan, situasi, keadaan, dan tuntutan pekerjaan seseorang.

Bagan 1.1. Bagan Kerangka Pemikiran



1.6 Asumsi Penelitian

- Laki-laki dan perempuan memiliki *participatory motives* yang berbeda
- *Participatory motive* dipengaruhi oleh pekerjaan

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan antara *participatory motive* laki-laki dengan *participatory motive* perempuan di kota Bandung.