

Rahmat Trianto (2006). "Studi Deskriptif Motivasi Tiga Pria yang Melaksanakan *Fitness* Secara Rutin" Skripsi Sarjana Strata-1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

## ABSTRAK

Kegiatan *fitness* yang dilaksanakan secara rutin terjadi karena adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh individu. Kebutuhan tersebut kemudian menjadi sebuah motivasi bagi individu untuk melaksanakan sebuah rutinitas *fitness*. Ada berbagai hambatan yang dialami oleh individu dalam melaksanakan rutinitas tersebut, hambatan tersebut bisa berasal dari lingkungan yang ada di sekitar individu tersebut maupun berasal dari dalam diri individu tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami apa yang menjadi motivasi bagi seorang pria untuk melaksanakan *fitness* secara rutin, mengetahui hambatan-hambatan yang dialami individu dalam melaksanakan rutinitas *fitness*, dan hasil-hasil yang diperoleh individu dari rutinitas tersebut, sehingga membuat individu bertahan dengan keputusan untuk terus melaksanakan *fitness* secara rutin.

Informan penelitian ini adalah para pelaku *fitness* yang telah rutin melakukan kegiatan tersebut dalam jangka waktu lebih dari enam bulan. Informan tersebut antara lain HS (22 tahun), JF (22 tahun), dan IR (22 tahun). Penelitian ini berupa penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian yang berupa transkrip wawancara kemudian diberi kode tertentu dan dikelompokkan dalam kategori tertentu.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut, yang menjadi motivasi awal bagi seorang individu dalam melaksanakan *fitness* adalah kebutuhan individu untuk memiliki tubuh yang atletis, kebutuhan tersebut diakibatkan dari pandangan masyarakat saat ini yang menganggap bentuk tubuh tertentu lebih baik daripada bentuk tubuh yang lain. Selain hal tersebut ada dua motivasi yang membuat seorang individu terdorong untuk terus melaksanakan rutinitas *fitness*. Pertama adalah motivasi yang terkait dengan kebutuhan psikologis, contohnya seperti kebutuhan untuk mencari teman dan kebutuhan untuk memperoleh penghargaan. Ke-dua adalah motivasi yang terkait dengan kebutuhan untuk memiliki tubuh yang sehat. Hasil-hasil positif yang diperoleh seorang individu dari rutinitas *fitness* akan semakin memperkuat motivasi individu dalam melaksanakan *fitness* secara rutin. Hasil-hasil positif tersebut kemudian akan membuat seorang mengambil keputusan untuk menjadikan *fitness* sebagai gaya hidup yang akan terus dilakukan sepanjang hidup individu tersebut.

Kata kunci: Motivasi, *fitness*, pria, rutin.