

## ABSTRAK

Lionida, Genoviva Corie. (2023). Motivasi dan makna berolahraga wanita dewasa madya di kota Surakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Wanita dewasa madya seringkali mengalami penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan perubahan kelenturan kulit, warna rambut, mudah lelah, dan munculnya penyakit. Berolahraga adalah salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan dan kesegaran badan, namun tidak banyak orang yang berolahraga secara rutin. Penelitian ini mencoba mengetahui bagaimana wanita dewasa madya memotivasi dirinya untuk berolahraga serta mengetahui makna berolahraga bagi mereka. Partisipan terdiri dari lima wanita dewasa madya berusia 40 – 55 tahun yang telah rutin berolahraga, dan berdomisili di kota Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif induktif, pengolahan data menggunakan analisis tematik, serta metode pengambilan data berupa wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi yang dimiliki oleh partisipan yaitu (1) kecemasan menjadi tua; (2) kecemasan akan kondisi tubuh; (3) kecemasan akan menjadi beban di masa depan. Dampak olahraga yang didapatkan adalah kebugaran fisik, kebugaran mental, relasi yang hangat dan erat dengan relasi atau keluarga, serta keluar dari rutinitas sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan makna olahraga merupakan hasil pengintegrasian peneliti terhadap hasil penelitian, yaitu (1) olahraga sebagai rekreasi; (2) Olahraga meningkatkan rasa bangga dan kepercayaan diri; (3) Olahraga dapat mengurangi risiko menjadi beban anak di usia tua.

**Kata kunci** : olahraga, makna olahraga, motivasi olahraga, wanita dewasa madya

## ABSTRACT

Lionida, Genoviva Corie. (2023). Motivation and meaning of middle-age women pshycal exercise in Surakarta. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

Middle-aged women often experience a decrease in body function which is marked by changes in skin elasticity, hair color, fatigue, and the appearance of disease. Exercising is one way to maintain health and freshness of the body, but not many people exercise regularly. This study tries to find out how middle-aged women motivate themselves to exercise and find out the meaning of exercise for them. Participants consisted of five middle-aged women aged 40-55 years who have been exercising regularly, and live in the city of Surakarta. This research is a qualitative research with an inductive descriptive approach, data processing using thematic analysis, and uses a data collection method in the form of semi-structured interviews. The results showed that the motivations of the participants were: (1) anxiety about getting old; (2) anxiety about body condition; (3) anxiety will be a burden in the future. The impact of exercise is physical health, mental health, warm and close relationships with relations or families, and getting out of the routine as a housewife. While the meaning of sport is the result of integrating researchers into research results, namely: (1) exercise as recreation; (2) exercise increases pride and self-confidence; (3) exercise can reduce the risk of becoming a burden on children in old age.

**Keywords:** exercise, the meaning of exercise, exercise motivation, middle-age women