

Pengaruh Harga Diri Terhadap Motivasi Aktivitas Fisik Pada Ibu RUmah Tangga dan Ibu Bekerja

Poppy Dian Anggraeni¹, M. Ahkam Alwi², Haerani Nur³

Universitas Negeri Makassar

E-mail: dianpoppy24@gmail.com, m.ahkham.a@unm.ac.id, haerani.nur@unm.ac.id

Article History:

Received: 02 Juli 2024

Revised: 16 Juli 2024

Accepted: 19 Juli 2024

Keywords: *motivation for physical activity, self-esteem, housewife, working mother*

Abstract: *Regular physical activity has important benefits for physical and psychological health. After marriage, mothers have their own challenges in maintaining motivation for physical activity. This study aims to determine the influence of self-esteem on physical activity motivation in working mothers and housewives. The research method used is quantitative with a simple regression research design. This study uses accidental sampling to collect samples. The sample criteria used were mothers aged 19-55 years and still in marital status. A total of 237 respondents consisting of 138 working mothers and 99 housewives were involved in this study. Data was collected using a questionnaire scale shared via Google Forms. The results showed that the level of self-esteem and motivation for physical activity was in the moderate category. Regression analysis showed that self-esteem had no significant effect on physical activity motivation ($r = 0.0775$, $p > 0.05$). The results of the Independent Samples T Test hypothesis test showed a p value of 0.335 (>0.05), so it can be concluded that there is no difference in physical activity motivation between housewives and working mothers. In conclusion, this study showed that there was no effect of self-esteem on physical activity motivation in mothers and there was no difference in physical activity motivation in housewives and working mothers.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi mengubah gaya hidup manusia dari aktif menjadi pasif bergerak. Tugas-tugas yang dulunya menyita waktu dan tenaga, kini dapat diselesaikan secara efisien dan cepat dengan bantuan perangkat teknologi. Bagi ibu, teknologi sangat membantu tugas sehari-hari. Namun dibalik manfaat teknologi, terdapat dampak buruk berupa semakin sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Sedangkan kurangnya aktivitas fisik mempunyai dampak buruk bagi kesehatan fisik berupa resiko obesitas dan resiko terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung dan bagi kesehatan psikis seperti mudah stress.

Memiliki motivasi aktivitas fisik merupakan salah satu modal utama bagi ibu untuk tetap

sehat dan aktif. Sebagai panduan dalam menjaga motivasi aktivitas fisik, World Health Organization (2024) merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas berat. Sayangnya, menurut data Kementerian Kesehatan (2018), hanya 66,5% masyarakat Indonesia yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO. Hal ini berarti, sisanya, yaitu 33,5%, tergolong tidak aktif secara fisik. Data ini menunjukkan kesenjangan yang signifikan antara idealisme dan kenyataan dalam hal menjaga motivasi aktivitas fisik di Indonesia, khususnya bagi para ibu. (Sarah Ayu Larasati et al., 2021)

Salah satu faktor yang memotivasi ibu untuk aktif secara fisik adalah harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Willow (2022) menemukan bahwa individu dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung lebih termotivasi untuk beraktivitas fisik, dibandingkan dengan mereka yang memiliki harga diri rendah. Harga diri berperan penting dalam meningkatkan motivasi ibu untuk beraktivitas fisik. Ketika ibu berhasil melakukannya, harga dirinya akan semakin meningkat, ibu akan merasa mampu dan berharga yang pada gilirannya mendorong mereka untuk terus menjaga motivasinya beraktivitas fisik. Studi lain menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan positif dengan beberapa faktor motivasi, seperti kesenangan, kompetensi, dan kemampuan bersosialisasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik (Lages et al., 2016).

Motivasi aktivitas fisik adalah faktor psikologis yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan gaya hidup aktif secara fisik. Motivasi melakukan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah motif yang berasal dari luar individu, seperti untuk mendapatkan apresiasi atau *reward* dari lingkungan sekitar, sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu seperti untuk memenuhi kebutuhan merasa mampu. (Arnain, 2019a)

Terdapat lima aspek dalam mengukur motivasi aktivitas fisik menurut Ryan dan Deci (Arnain, 2019) Aspek dalam motivasi aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

- a. *Interest/Enjoyment* (Menyenangkan)
Aktif secara fisik karena menyenangkan, membuat dirinya bahagia, memberikan kepuasan pribadi dan merasakan sensasi berolahraga. Aspek minat/kesenangan masuk dalam kategori motivasi intrinsik.
- b. *Appearance* (Penampilan)
Aktif berolahraga karena ingin menjadi lebih menarik secara fisik, memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan memperoleh atau mempertahankan berat badan yang diinginkan. Dorongan karena ingin tampil lebih menarik masuk ke dalam kategori motivasi ekstrinsik.
- c. *Social interaction* (Interaksi sosial)
Menjadi aktif secara fisik agar selalu terhubung dengan teman-teman dan bertemu orang baru. Termotivasi melakukan aktivitas fisik karena ingin lebih sering bertemu dengan teman masuk dalam kategori motivasi ekstrinsik.
- d. *Fitness/ Health* (Kebugaran)
Dorongan beraktivitas fisik karena berkeinginan menjadi sehat, kuat dan berenergi. Aspek karena ingin menjadi lebih sehat dan bugar masuk dalam kategori motivasi intrinsik.
- e. *Competence/Challenge* (Tantangan)
Menjadi aktif secara fisik untuk meningkatkan kemampuan dan mendapatkan tantangan. Kompetensi adalah bagian dari motivasi intrinsik.

Morris Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai penilaian individu mengenai dirinya sendiri mengacu pada afek yakni afek positif dan afek negatif (Alwi & Razak, 2022) Lebih khusus lagi, harga diri adalah keyakinan pada kemampuan untuk berpikir dan mengatasi tantangan-

tantangan dasar dalam hidup dan keyakinan akan hak kita untuk bahagia, perasaan layak dan berhak menikmati buah dari usaha kita. Harga diri mencerminkan evaluasi atau penilaian keseluruhan seseorang terhadap nilai dirinya. Harga diri mencakup keyakinan dan emosi seperti keputusan, kebanggaan, dan rasa malu. Harga diri biasanya dianggap sebagai karakteristik kepribadian manusia yang bertahan lama. Harga diri bisa rendah dan juga tinggi. Harga diri yang tinggi adalah ketika orang tersebut merasa baik, bahagia, puas terhadap dirinya sendiri dan menganggap dirinya mampu mencapai apa pun dan orang tersebut mempunyai banyak energi, fokus, percaya diri dan gigih untuk mencapai kesuksesan kapan saja. Harga diri yang rendah pada dasarnya adalah kebalikan dari harga diri yang tinggi. Ketika individu tidak merasa nyaman dengan dirinya sendiri, individu akan menganggap dirinya tidak layak berusaha untuk maju. Individu tersebut fokus pada kelemahannya dibandingkan memperhatikan kelebihanannya, sedangkan individu dengan harga diri tinggi memandang dirinya kompeten dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik pada ibu, selain itu juga untuk mengetahui apakah ada perbedaan motivasi aktivitas fisik pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang sudah menikah dan masih dalam status pernikahan. Teknik pengumpulan data menggunakan accidental sampling dimana peneliti bertemu dengan subjek yang sesuai dengan karakteristik sample kemudian dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel sebanyak 237 responden yang terdiri dari 138 ibu bekerja dan 99 ibu rumah tangga. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi aktivitas fisik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ryan Dan Fredick (Arnain, 2019a) yaitu ; *Interest/Enjoyment* (Menyenangkan), *Appearance* (Penampilan), *Social interaction* (Interaksi sosial), *Fitness/ Health* (Kebugaran) dan *Competence/Challenge* (Tantangan). Sedangkan harga diri diukur oleh skala harga diri dari Rosenberg berdasarkan aspek unidimensi yaitu harga diri. Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana dengan bantuan program komputer Jamovi 2.5.4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas dan didapatkan hasil nilai skewness -0.0500 dengan ekor bagian kiri lebih panjang untuk variabel motivasi aktivitas fisik, -0.548 dengan ekor bagian kiri lebih panjang untuk variabel harga diri sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Selain itu nilai *Deviation from Linearity* penelitian ini sebesar 0.739 (> 0.05) yang artinya terdapat hubungan yang linear yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Uji hipotesis mengacu pada kriteria bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Sig. $> 0,05$) memiliki arti bahwa hipotesis 0 (H_0) diterima sedangkan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 (Sig. $< 0,05$) memiliki arti bahwa hipotesis 0 (H_0) ditolak.

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel	Grup	N	Mean	Median	SD	SE
Motivasi	Ibu Rumah Tangga	99	45.2	44.0	6.09	0.612
Aktivitas	Ibu Bekerja	138	0.612	44.0	5.98	0.509

Fisik						
Harga	Ibu Rumah Tangga	99	32.7	33.0	3.85	0.387
Diri	Ibu Bekerja	138	32.7	33.5	3.96	0.337

Tabel 2. Harga diri terhadap Motivasi Aktivitas Fisik

Model	r	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.0775	0.00600	1.42	1	235	0.235

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,00600 dengan nilai p = sebesar 0,235(>0,05) yang artinya bahwa harga diri tidak memberikan pengaruh secara signifikan terhadap tingkat motivasi aktivitas fisik.

Hasil penelitian pada umumnya mendukung gagasan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas fisik. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Choudhary & Chaudhary, 2021; Lages et al., 2015) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik. Harga diri yang tinggi biasanya dikaitkan dengan peningkatan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Namun, pengaruh harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik ini bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, dan persepsi individu tentang kesehatan dan kebugaran mereka. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan konteks yang lebih luas ketika mengevaluasi pengaruh harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik diantaranya dengan menampilkan variabel lain yang memediasi kedua variabel tersebut. (Lages et al., 2016; Willow, 2022).

Pengaruh harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik secara signifikan tidak terbukti pada populasi penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan karakteristik dari sampel yang digunakan dalam penelitian memiliki pengaruh terhadap hasil penelitian. Misalnya, jika sampel terdiri dari individu yang sudah sangat termotivasi atau yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, mungkin sulit untuk melihat pengaruh harga diri, atau sampel terdiri dari individu yang mengandalkan dukungan sosial, citra tubuh atau variabel psikologis lainnya untuk memotivasi aktivitas fisiknya. Selain itu terdapat faktor perbedaan dalam hal apa yang memotivasi mereka. Beberapa orang mungkin termotivasi oleh faktor internal seperti harga diri, sementara yang lain lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, citra tubuh dan lainnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam penelitian ini tidak terdapat korelasi antara harga diri dan motivasi aktivitas fisik.

Tabel 3. Independent Samples T Test

	t	Mean Difference	df	p
Motivasi Aktivitas Fisik	0.967	0.767	235	0.335

Hasil uji hipotesis Independent Samples T Test menunjukkan nilai p value 0,335 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan motivasi aktivitas fisik antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Raza (2017) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu terdapat perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik yang signifikan antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja cenderung memiliki tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi, praktik pola makan dan BMI

yang lebih sehat dibandingkan dengan ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan ibu bekerja lebih mempunyai akses kepada komunitas olahraga yang memberikan dukungan sosial yang lebih luas. Selain itu, ibu bekerja dinilai mempunyai akses pengetahuan mengenai kesehatan yang lebih banyak. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Dombrowski, 2011) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mempunyai motivasi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding dengan ibu yang bekerja. Hal ini dikarenakan ibu bekerja mempunyai sedikit waktu karena harus melakukan peran ganda, sedangkan ibu rumah tangga mempunyai waktu luang yang lebih banyak.

Baik ibu rumah tangga dan ibu bekerja mempunyai tantangan sendiri dalam membentuk kebiasaan aktif bergerak. Bagi ibu rumah tangga, tantangan melakukan aktivitas fisik rutin datang konstruksi normatif sosial ibu dengan perannya sebagai pengasuh anak. Hal ini memberikan tekanan pada ibu untuk memprioritaskan kebutuhan anak di atas kepentingannya sendiri, sehingga menyulitkan ibu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik rutin. (Roberts & Kenttä, 2018) Saat ibu ingin jalan di pagi hari, dimana waktu terbaik untuk melakukan olahraga, ibu akan merasa bersalah jika urusan rumah belum sepenuhnya selesai. Pada kenyataannya, urusan ibu tidak pernah benar benar selesai. Tantangan lainnya adalah dari pola pikir dan pengetahuan ibu terhadap aktivitas fisik. Anggapan bahwa aktivitas fisik sama dengan aktivitas bebenah rumah, aktivitas fisik akan membuat ibu kelelahan dan kehabisan waktu untuk mengurus rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Wang & Lin (2022), aktivitas fisik yang rutin dilakukan akan meningkatkan kapasitas tenaga sehingga tubuh menjadi tidak mudah lelah. Penelitian ini mematahkan pola pikir yang mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah aktivitas buang waktu dan mengurus tenaga. Aktivitas fisik justru sangat bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas energi. Dengan kapasitas energi yang bertambah, ibu menjadi tidak mudah lelah, dengan begitu ibu mampu melakukan lebih banyak aktivitas daripada sebelumnya.

Ibu bekerja menghadapi beberapa tantangan tambahan dalam menjaga rutinitas aktivitas fisik yaitu sempitnya waktu karena bertambahnya tanggung jawab pekerjaan profesionalnya. Selain itu, kurangnya motivasi juga merupakan hambatan lain. Tidak mempunyai teman juga akan menurunkan semangat. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang menyakitkan melelahkan dan membuat tubuh tidak nyaman karena berkeringat. Kondisi ini ikut melemahkan semangat ibu. Tuntutan komitmen pekerjaan dan keluarga juga mempersulit ibu bekerja untuk memprioritaskan aktivitas fisiknya sendiri, dimana ibu bekerja juga dituntut untuk memprioritaskan mengurus keluarganya dibanding mengurus dirinya sendiri. Faktor lain yang berkontribusi terhadap tantangan yang dihadapi oleh ibu bekerja adalah kurangnya efektifitas pengaturan diri, dan terbatasnya dukungan sosial (Dombrowski, 2011). Tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan lebih rendahnya tingkat aktivitas fisik pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki anak dan ibu yang tidak bekerja. Alasan berikutnya adalah kurangnya motivasi dikarenakan tidak mempunyai teman olah raga yang disukai. Berolah raga tanpa teman adalah hal yang berat. Disamping itu, membayangkan aktivitas olah raga yang menyakitkan, melelahkan dan berkeringat yang membuat baju basah dan bau, membuat motivasi ibu semakin surut. Penghasilan rendah rupanya juga mempengaruhi motivasi berolahraga, dimana ibu yang mempunyai penghasilan rendah lebih rendah pula motivasinya untuk berolahraga. (Bialeschki, 1999)

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan motivasi aktivitas fisik antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja mempunyai alasan dan tantangan masing masing dalam menjaga motivasi beraktivitas fisik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap motivasi aktivitas fisik ibu. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat harga diri individu, baik tinggi atau rendah, tidak berpengaruh terhadap motivasi aktivitas fisiknya. Individu yang mempunyai harga diri yang baik belum tentu mempunyai motivasi aktivitas fisik yang baik pula, begitu juga sebaliknya. Tidak ada perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja, yang artinya status pekerjaan ibu tidak berpengaruh pada motivasi aktivitas fisiknya.

DAFTAR REFERENSI

- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). *LP2M-Universitas Negeri Makassar Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia*.
- Arnain, A. (2019a). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>
- Arnain, A. (2019b). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>
- Bialeschki, M. D. (1999). Physical Activity for Women. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)*, 70(3), 3–39.
- Choudhary, V. S., & Chaudhary, G. (2021). Impact of Activity Therapy on Improving the Self Esteem among Women with Mental Illness. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 58–66. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i29a31559>
- Dombrowski, J. J. (2011). Barriers to physical activity among working mothers. *AAOHN Journal*, 59(4), 161–167. <https://doi.org/10.3928/08910162-20110328-02>
- Lages, S. M. R. N., Emygdio, R. F., Monte, A. S. I., & Alchieri, J. C. (2015). Motivación y autoestima en la adhesión a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 17(5), 677–688. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.3325>
- Lages, S. M. R. N., Emygdio, R. F., Monte, A. S. I., & Alchieri, J. C. (2016). Motivation and self-esteem in university students' adherence to physical activity. *Revista de Salud Pública*, 17(5), 677–688. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.33252>
- Raza, L. (2017). Comparison Of Dietary Practices And Body Mass Index Among Educated Housewives And Working Women In Karachi. *Journal of Ayub Medical College Abbottab*, 29(2), 293–297.
- Roberts, C.-M., & Kenttä, G. (2018). *No Motherhood in the exercising female* Title (Forsyth, Jacky & C.-M. Roberts, Eds.; 1st Editio). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781351200271>
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 220–226. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392>
- Wang, D. P., & Lin, J. (2022). Does Sports Industry Matter in Human Wellbeing: Evidence From China? *Frontiers in Public Health*, 10(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872506>
- Willow, J. P. (2022a). Physical Activity Motives in the Exercise and Self-Esteem Relationship.

Sports and Exercise Medicine – Open Journal, 8(1), 10–14.
<https://doi.org/10.17140/SEMOJ-8-185>

Willow, J. P. (2022b). Physical Activity Motives in the Exercise and Self-Esteem Relationship. *Sports and Exercise Medicine – Open Journal*, 8(1), 10–14. <https://doi.org/10.17140/semoj-8-185>

World Health Organization. (2024, June 26). *Physical Activity*. www.who.int.com