

Dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB)

Nanda Wiprayana Adguna dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
wulanbudisetyani@unud.ac.id*

Abstrak

Street workout merupakan olahraga yang sedang berkembang saat ini, olahraga ini melakukan aktivitasnya diluar ruangan dengan menggabungkan latihan bodyweight exercise dan calisthenics. *Street workout* telah berkembang dari jenis olahraga menjadi sebuah komunitas yang bernama komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB). Kegiatan olahraga yang dilakukan dalam komunitas tersebut cukup berat sehingga memerlukan motivasi yang tinggi untuk dapat bertahan pada jenis olahraga ini. Motivasi merupakan daya pendorong yang menyebabkan individu melakukan suatu aktivitas. Motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya dapat diperoleh oleh penggiat olahraga *street workout* berupa pemberian bantuan instrumental, bantuan emosional, dan pemberian informasi oleh sesama penggiat *street workout* lainnya. Faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi adalah faktor internal, yaitu berupa citra tubuh. Citra tubuh merupakan representasi internal seseorang mengenai bentuk tubuhnya, dimana salah satu tujuan penggiat *street workout* menekuni olahraga tersebut adalah untuk memiliki tampilan tubuh yang lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi pada penggiat olahraga *street workout*. Responden penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sebanyak 42 responden. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik. Teknik pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur, yaitu Skala Dukungan Sosial yang memiliki reliabilitas 0,887, Skala Citra Tubuh yang memiliki reliabilitas 0,891, dan Skala Motivasi dengan nilai reliabilitas sebesar 0,879. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi pada penggiat olahraga *street workout*.

Kata kunci: Dukungan sosial teman sebaya, citra tubuh, motivasi, street workout.

Abstract

Street workout is a growing sport nowadays, this sport performs its activities outdoors by combining bodyweight exercise and calisthenics exercises. *Street workout* has evolved from type of sport into a community called *Semeton Workout* Bali (SWB) community. Sports activities undertaken in the community are quite heavy so it requires a high motivation to survive in this type of sport. Motivation is the driving force that causes the individual to perform an activity. Person's motivation can be influenced by external factors, the external factor is peer social support. Peer social support can be obtained by *street workout* sport enthusiasts in the form of instrumental assistance, emotional assistance, and information sharing from fellow *street workout* enthusiasts. Another factor that can affect motivation is internal factors, the internal factor is body image. Body image is an internal representation of a person about his body shape, related to one of the goals of *street workout* enthusiasts is to have a better body appearance. The purpose of this research is to determine the relationship between peer social support and body image to motivation on *street workout* sport enthusiasts. Respondents of the study were determined using purposive sampling technique with a total of 42 respondents. The data analysis method in this research is parametric statistic analysis. Hypothesis testing techniques in this research is multiple regression. The measurement tool of this research is Social Support Scale with the realibility 0,887, Body Image Scale with the realibility 0,891, and Motivation Scale with the realibility 0,879. The result of multiple regression test indicates the significance value of 0,000 ($p < 0,05$), so it can be concluded that there is a relationship between peer social support and body image to motivation on street sportout sports activist.

Keywords: Peer social support, body image, motivation, street workout.

LATAR BELAKANG

Tubuh yang sehat merupakan dambaan banyak orang, dengan tubuh yang sehat seseorang akan mampu melakukan berbagai aktivitas yang dikehendaknya dengan efektif. Semakin baik kesehatan tubuh seseorang maka semakin tinggi pula daya tahan tubuhnya terhadap berbagai penyakit. WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang tidak hanya terbebas dari penyakit namun juga sejahtera. Tercapainya standar kesehatan tertinggi adalah salah satu hak dasar yang dimiliki setiap manusia tanpa membedakan agama, keyakinan politik, ras, kondisi sosial atau ekonominya (<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48thedition-en.pdf>).

Demi tercapainya keadaan sehat individu harus melakukan suatu upaya, menurut Undang-Undang No. 36 tahun 2014 upaya kesehatan adalah setiap kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan atau masyarakat (<https://www.kemendiknas.go.id/content/uu-nomor-36-tahun-2014>). Banyak cara yang dapat dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui olahraga.

Giriwijoyo (2012) mendefinisikan olahraga sebagai serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuannya. Melalui kegiatan olahraga yang teratur individu akan meningkatkan kemampuan gerak tubuhnya sehingga tubuh mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas sehari-hari. Olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik semata, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, maka dari itu terdapat cabang keilmuan psikologi yang fokus membahas mengenai olahraga, yaitu psikologi olahraga. Menurut Cox (dalam Moran, 2004) psikologi olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam bidang olahraga dan pengaturan olahraga. Tujuan praktis dari psikologi olahraga adalah untuk memahami dan mengidentifikasi teori serta teknik psikologis yang dapat diterapkan dalam bidang olahraga, serta menggunakan olahraga untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi dan kinerja (Williams & Straub dalam Cashmore, 2008).

Salah satu jenis olahraga yang sedang berkembang saat ini adalah *street workout*. Olahraga *street workout* bermula pada zaman Yunani kuno yang diawali dengan didirikannya tempat olahraga yang menggunakan berat badan sebagai beban latihannya, peralatan yang tersedia pun cukup minim diantaranya bar paralel, tali panjang, dan garis lari. Olahraga *street workout* mengandalkan kemampuan observasi untuk menemukan benda atau peralatan di sekitar kita yang dapat digunakan untuk melakukan gerakan olahraga, seperti tiang-tiang di lokasi konstruksi, bangku di taman kota, maupun peralatan lain di area publik yang berbeda. Olahraga ini terus berkembang ke seluruh dunia dan meraih puncak popularitasnya di kota New York yang dimulai dengan diadakannya kontes *pull-up* dan *push-up* (Kavadlo & Kavadlo, 2016).

Di Indonesia, salah satu komunitas perintis olahraga *street workout* adalah komunitas Indobarian yang berpusat di kota Jakarta. Awalnya olahraga *street workout* dilakukan oleh salah seorang pendiri komunitas tersebut yang bernama I Made Verdy Bhawanta, dikarenakan cedera pada lutut yang dialaminya yang mengakibatkan dirinya tidak dapat melakukan olahraga yang mengandalkan gerakan kaki seperti berlari, akhirnya digunakanlah tiang-tiang yang ada di sekitar Stadion Gelora Bung Karno sebagai peralatan untuk melakukan gerakan *pull-up* agar tetap dapat menjaga kebugarannya. Bersama dengan adik serta rekan-rekannya Verdy akhirnya membentuk komunitas Indobarian. Seiring bertambahnya waktu, gerakan olahraga pada komunitas yang melakukan sesi latihannya di sekitar Stadion Gelora Bung Karno, Jakarta tersebut pun semakin bervariasi, selain itu peminat olahraga *street workout* juga terus bertambah dan menyebar ke beberapa daerah lainnya di Indonesia. Menurut Adhitya Lesmana, pendiri Asosiasi *Street Workout* Indonesia, untuk tahun 2015 saja tercatat sudah terdapat 52 komunitas *street workout* di 10 kota di Indonesia, dengan rata-rata anggota aktif sebanyak 40 orang per komunitas, maka sudah terdapat lebih dari 2.000 orang yang melakukan olahraga *street workout* (<https://gaya.tempo.co/amp/635986/menggenjot-fisik-lewat-street-workout>).

Di daerah Bali sendiri juga terdapat komunitas *street workout*, komunitas tersebut bernama *Semeton Workout Bali* (SWB). Didirikan oleh I Nyoman Yussa Patusama yang juga merupakan adik kandung dari I Made Verdy Bhawanta, salah satu pendiri komunitas Indobarian. Berdiri pada tahun 2013, komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) pada awalnya hanya beranggotakan Patusama dan rekan-rekannya yang melakukan olahraga *street workout* di Lapangan Puputan Badung dengan hanya mengandalkan 2 tiang *pull-up* yang tersedia. Komunitas tersebut kemudian mendapat perhatian dari pihak pemerintah kota yang sedang melakukan renovasi di area lapangan Puputan Badung, dampaknya pemerintah kota Badung membangun fasilitas yang cukup lengkap guna mewadahi aktivitas olahraga *street workout* tersebut. Fasilitas tersebut terdiri dari berbagai macam tiang *pull-up*, peralatan angkat beban hingga lampu penerangan untuk membantu aktivitas olahraga *street workout* yang dilakukan di malam hari (Adguna, 2017).

Komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) terdiri dari 5 orang tim inti. Tim inti memiliki wewenang untuk mengelola akun media sosial yang dimiliki komunitas tersebut, seperti *Instagram* dan *Twitter*. Tim inti juga berwenang untuk memimpin dan memberikan penjelasan mengenai fungsi dari gerakan olahraga yang dilakukan dalam sesi kelas olahraga yang rutin dilakukan setiap hari Selasa dan Kamis pada jam 7 malam di Lapangan Puputan Badung. Setiap sesi kelas olahraga *street workout* yang dilakukan komunitas tersebut dimulai dengan pemberian sugesti positif, yaitu seluruh individu diarahkan untuk duduk membentuk lingkaran kemudian memejamkan mata dan mengucapkan dalam hati kata-kata seperti “aku bisa”, “aku kuat”, dan lain sebagainya yang ditujukan untuk diri masing-masing.

Menurut Patusama fungsi dari pemberian sugesti positif tersebut adalah untuk memotivasi diri sendiri dan meningkatkan fokus sebelum melakukan gerakan olahraga. Tahapan selanjutnya barulah dilakukan berbagai macam gerakan olahraga *street workout*. olahraga ini memiliki beberapa latihan utama, diantaranya adalah *push-up* (latihan posisi tengkurap kemudian mengangkat tubuh hanya dengan dorongan telapak tangan), *pull-up* (latihan dengan bergantung pada sebuah bar dengan posisi telapak tangan menghadap depan kemudian menarik tubuh sampai posisi dagu diatas tiang *bar*), *squat* (latihan dengan menurunkan bokong 90 derajat dengan posisi tangan lurus di depan tubuh), *jumping jack* (latihan dari posisi berdiri tegak kemudian melompat dengan kaki terbuka dan tangan menepuk di atas kepala), dan *body movement* (beberapa gerakan kombinasi tanpa bantuan alat) (Adguna, 2017).

Gerakan olahraga yang dilakukan bisa berbeda-beda pada setiap kelas dikarenakan tidak ada urutan gerakan yang pasti. Penentuan mengenai gerakan olahraga selama sesi kelas tergantung dari minat individu-individu yang hadir pada sesi tersebut, jadi setiap orang yang hadir dapat aktif memberikan saran mengenai gerakan olahraga apa saja yang akan dilakukan. Pada umumnya individu-individu yang hadir pada kelas olahraga akan dibagi menjadi 2 kelompok, kedua kelompok tersebut melakukan gerakan olahraga secara bergantian. Setelah sesi olahraga berakhir, kelas akan ditutup dengan sesi foto bersama, nantinya foto tersebut akan diunggah di masing-masing media sosial yang dimiliki komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) (Adguna, 2017).

Street workout dipilih karena memiliki beberapa keunggulan, individu yang ingin bergabung dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) tidak dipungut biaya apapun, selain itu olahraga ini dapat dilakukan baik oleh laki-laki maupun perempuan. Komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) berusaha untuk mempertahankan energi positif selama kelas olahraga berlangsung, individu yang hadir dilarang untuk menyebarkan energi negatif dengan cara mengejek ataupun menertawakan orang lain yang gagal melakukan gerakan olahraga *street workout*. Individu yang mengalami kegagalan ataupun terlambat menyelesaikan suatu gerakan akan mendapat motivasi berupa tepuk tangan dari anggota lainnya, selain itu tim inti juga akan memperagakan kembali gerakan olahraga yang benar agar individu tersebut berhasil melakukannya. Aktivitas yang dilakukan oleh individu yang tergabung dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) tidak hanya sebatas pada kegiatan olahraga semata, ketika kelas olahraga berakhir para anggota terbiasa untuk berkumpul di sebuah pasar untuk menyantap makan malam bersama. Komunitas tersebut juga melakukan kegiatan bersama yang bersifat refreshment, seperti mendaki gunung, menonton film di bioskop, mengabdikan waktu bersama di kedai kopi, dan lain sebagainya (Adguna, 2017).

Komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) memiliki kegiatan kompetisi tahunan yang bernama *judgement day*. Kompetisi yang diadakan setiap akhir bulan Desember tersebut dapat dikatakan sebagai kegiatan olahraga terberat yang diadakan oleh komunitas tersebut. Anggota komunitas yang hadir akan

menyelesaikan beberapa gerakan olahraga yang telah biasa dilakukan pada kelas olahraga rutin, namun dengan jumlah repetisi atau pengulangan yang jauh lebih banyak dan memiliki batasan waktu tertentu. Sebagai gambaran, pada *judgement day* tahun 2017 berbagai gerakan olahraga yang dilakukan diantaranya adalah 300 kali *jumping jacks*, 200 kali *squats*, 150 kali *push-ups*, 100 kali *pull-ups*, 3 kali berlari mengelilingi Lapangan Puputan Badung, dan lain sebagainya. Individu yang berhasil menyelesaikan seluruh tantangan dengan waktu tercepat akan menjadi juara dan berhak menerima hadiah tertentu (Adguna, 2017).

Namun jika dibandingkan dengan olahraga jenis lain, *street workout* memiliki beberapa kekurangan. Olahraga ini belum terdaftar sebagai salah satu cabang olahraga di KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) (<http://koni.or.id/index.php/id/contactus/induk-cabor>), akibatnya individu yang melakukan *street workout* belum bisa menjadikan olahraga ini sebagai sebuah profesi seperti atlet pada cabang olahraga lainnya. Kemudian, berbeda dengan olahraga gym yang melatih otot luar sehingga otot tubuh lebih mudah terlihat besar, olahraga *street workout* lebih fokus untuk melatih otot bagian dalam atau otot *core* yang berdampak lamanya proses pembesaran otot. Olahraga *street workout* yang dilakukan oleh komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) juga tergolong berat terutama bagi individu yang baru bergabung dikarenakan proporsi latihan yang diberikan sama dengan individu lain yang telah lama bergabung dalam komunitas tersebut.

Dikarenakan berbagai kekurangan yang dimilikinya, terdapat beberapa individu yang berhenti melakukan olahraga *street workout* atau tidak melakukan olahraga ini secara rutin, hal tersebut berdampak pada ketidakstabilan jumlah anggota komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) yang hadir saat sesi kelas olahraga berlangsung (Adguna, 2017). Berkurangnya jumlah individu yang hadir saat sesi tersebut tentunya dapat mengancam keberlangsungan olahraga *street workout* yang dilakukan oleh komunitas *Semeton Workout Bali*, maka dari itu diperlukan motivasi yang stabil untuk dapat bertahan pada jenis olahraga ini.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Frederick dan Ryan (dalam Hagger & Chatzisarantis, 2007) yang menemukan bahwa motivasi memiliki hubungan positif terhadap berapa lama seseorang menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan olahraga setiap minggu, semakin tinggi motivasi yang dimiliki maka semakin sering seseorang melakukan aktivitas olahraga setiap minggunya. Motivasi juga merupakan hal yang penting dalam olahraga *street workout* karena untuk dapat melakukan suatu gerakan pada olahraga ini dengan benar seseorang harus benar-benar berlatih dengan giat dikarenakan talenta yang dimiliki saja tidaklah cukup (Kavadlo & Kavadlo, 2016). Individu yang memiliki tubuh berotot hasil dari olahraga gym belum tentu mampu melakukan olahraga *street workout* dengan benar (Adguna, 2017). Mc.Donald (dalam Sardiman, 2009) menjelaskan bahwa motivasi adalah munculnya “*feeling*” yang merupakan tanda dari perubahan energi dalam diri individu yang diawali dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Motivasi pada individu yang melakukan olahraga *street workout* bisa berasal dari luar diri, yaitu berupa perhatian. Perhatian yang diberikan orang lain merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial. Menurut Ahyani & Kumalasari (2012) dukungan sosial adalah bentuk hubungan interpersonal berupa pemberian bantuan yang meliputi aspek-aspek seperti bantuan instrumental, perhatian emosi, dan pemberian informasi yang diperoleh seseorang dari lingkungannya, dimana hal tersebut dapat membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya. Selain itu dukungan sosial juga dapat memberikan kepastian, kenyamanan dan rasa dicintai (Sarafino, 2007).

Dukungan sosial bisa berasal dari berbagai sumber mulai dari orangtua, pasangan, hingga teman sebaya. Salah satu sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap individu adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Santrock (2014) teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang dapat memengaruhi rasa percaya diri individu. Dengan dukungan sosial teman sebaya, individu akan mempunyai relasi yang mendalam sehingga dapat menimbulkan kebersamaan dalam suatu kelompok yang pada akhirnya meningkatkan kehangatan, persahabatan, dan kedekatan secara emosional (Sundari, 2015). Dukungan sosial teman sebaya tersebut terjadi pada berbagai aktivitas sehari-hari termasuk ketika melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB).

Street workout telah berkembang dari sekedar salah satu jenis olahraga menjadi suatu komunitas, dalam komunitas tersebut tentunya terdapat beberapa orang yang tergabung dan melakukan latihan bersama dengan jadwal tertentu. Dengan bergabung dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) maka seseorang akan menjalin interaksi dengan individu lainnya, ditambah lagi dengan pertemuan yang sering dilakukan maka setiap individu dalam komunitas tersebut tidak akan dapat menghindari interaksi yang terjadi dengan individu lainnya pada komunitas tersebut. Interaksi yang terjadi dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) mulai dari percakapan hingga pemberian dukungan sosial teman sebaya kepada rekan lainnya agar berhasil menyelesaikan target gerakan olahraga *street workout* (Adguna, 2017).

Dukungan sosial teman sebaya yang terdapat pada komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) salah satunya berupa pemberian informasi yang diberikan oleh tim inti kepada individu-individu yang hadir ketika kelas olahraga berlangsung, informasi yang diberikan dapat berupa penjelasan mengenai manfaat atau fungsi dari gerakan olahraga *street workout* yang dilakukan, pemberian saran mengenai pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan, maupun pemberian informasi mengenai acara-acara yang berkaitan dengan kegiatan olahraga. Menurut Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2011) pemberian penjelasan, saran maupun informasi lainnya merupakan bentuk dari dukungan informasi.

Maka, berdasarkan uraian tersebut dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang terdapat dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB). Dukungan sosial

teman sebaya tersebut merupakan bentuk dari motivasi yang berasal dari luar diri individu, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap motivasi individu untuk dapat bertahan melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB).

Selain berasal dari luar diri individu, motivasi juga dapat bersumber dari dalam diri sendiri yang disebut dengan motivasi intrinsik (Woolfolk dalam Uno, 2016). Salah satu bentuk motivasi intrinsik adalah berupa citra tubuh. Menurut Grogan (2008) citra tubuh adalah gambaran subjektif individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dapat dipengaruhi oleh harapan dan perasaan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya tersebut. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh reaksi orang lain dalam memandang penampilan fisik individu. Reaksi dari orang lain tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya mulai dari taraf positif hingga negatif (Longe, 2008).

Fenomena mengenai penilaian citra tubuh yang terjadi saat ini tidak hanya berasal dari dunia nyata saja, melainkan juga dari dunia maya yaitu melalui media sosial. Melalui media sosial seperti *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter* seseorang dapat mengunggah dan melihat foto atau video mengenai aktivitas dan tampilan fisik orang lain (<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/07/14/073913720/instagram-media-sosial-palingburuk-bagi-kesehatan-mental>).

Individu yang cukup sering menggunakan media sosial tentunya berkemungkinan untuk melakukan perbandingan mengenai tampilan tubuh yang dimilikinya dengan tampilan tubuh orang lain. Tindakan membandingkan diri sendiri dengan orang lain disebut dengan *social comparison* (Taylor, Peplau & Sears, 2009). Seseorang yang sering mengamati tampilan tubuh orang lain untuk melakukan perbandingan berkemungkinan menemukan tampilan tubuh ideal yang diidam-idamkannya dalam diri orang lain.

Higgins (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2009) menyatakan bahwa selisih perbedaan antara tubuh ideal yang kita inginkan dengan tubuh kita yang sesungguhnya disebut dengan *self-discrepancies*, semakin tipis perbedaan antara tubuh ideal dan tubuh sesungguhnya maka semakin bangga dan puas seseorang terhadap tubuhnya, sedangkan apabila jarak perbedaan antara tubuh ideal dan tubuh sesungguhnya dirasa lebar maka seseorang akan merasa tidak puas, kecewa atau sedih. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi selisih perbedaan antara tubuh ideal dan tubuh sesungguhnya adalah melalui olahraga *street workout*.

Banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan melakukan olahraga *street workout*, mulai dari meningkatkan stamina, memperkuat daya tahan tubuh, menaikkan dan menurunkan berat badan, melenturkan otot-otot tubuh dan tentunya membuat tubuh lebih berotot (<http://bali.tribunnews.com/2015/12/13/cobalah-street-workout-badan-berotot-tanpa-angkat-beban>). Dari sekian banyak manfaat yang dimiliki, mayoritas individu memilih olahraga *street workout* dikarenakan ingin memiliki tampilan

tubuh yang ideal (Adguna, 2017). Hal tersebut didukung oleh pendapat McDonald dan Thompson (dalam Hagger & Chatzisarantis, 2007) yang menyatakan bahwa baik laki-laki maupun perempuan melakukan kegiatan olahraga termotivasi oleh keinginan untuk dapat mengatur berat badan dan memiliki citra tubuh yang lebih positif. Semakin berhasil seseorang memperoleh citra tubuh positif melalui olahraga, maka semakin termotivasi pula dirinya untuk terus melakukan kegiatan olahraga tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Nugraha (2010) menemukan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki seseorang, maka semakin meningkat pula kepercayaan dirinya yang berdampak pada tingginya motivasi yang dimiliki dalam melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh merupakan faktor yang berhubungan terhadap motivasi individu agar dapat bertahan dan tetap melakukan olahraga *street workout* pada komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB). Untuk memastikan hal tersebut penelitian ini akan memaparkan apakah dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh memiliki hubungan terhadap motivasi melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB).

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh, sedangkan variabel tergantungan dalam penelitian ini adalah motivasi. Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan segala jenis bantuan baik berupa saran, bantuan pertolongan langsung, pemberian uang, empati, dan bentuk bantuan lainnya yang bersumber dari teman sebaya. Penelitian ini menggunakan Skala Dukungan Sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial dari Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2011). Semakin tinggi total skor dari skala ini, maka semakin tinggi pula dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki.

Citra tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang mengenai tampilan fisik yang dimilikinya, dapat berada pada taraf positif, negatif atau kombinasi keduanya yang dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan Skala Citra Tubuh yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek citra tubuh menurut Healey (2014). Semakin tinggi total skor dari skala ini, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki.

Motivasi

Motivasi adalah tenaga pendorong yang terdapat di dalam diri individu yang mengakibatkan individu melakukan suatu aktivitas atau tingkah laku tertentu untuk mencapai hasil atau tujuan yang dikehendaki. Penelitian ini menggunakan Skala Motivasi berdasarkan aspek-aspek motivasi dari McClelland (dalam Siagian, 2012). Semakin tinggi skor total pada skala ini, maka semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki.

Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang melakukan olahraga *street workout* dan tergabung dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB). Sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu telah bergabung dengan komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) selama minimal satu bulan, berdomisili di Provinsi Bali, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan berusia 19 sampai 30 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *non probability sampling* berjenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* dipilih karena teknik ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah dengan menjadikan individu yang menggeluti olahraga *street workout* dan tergabung dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) sebagai sampelnya. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dijelaskan oleh Field (2009), yaitu variabel bebas (VB) x 15. Rumus tersebut digunakan dengan pertimbangan tidak diketahuinya jumlah populasi secara pasti. Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari 2018. Penelitian ini dimulai dengan meminta permohonan izin kepada salah satu tim inti komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) untuk pengambilan data sekaligus menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini. Penyebaran kuesioner kepada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) dilakukan setelah diberikannya izin tersebut. Responden dalam penelitian ini berjumlah 42 orang, sehingga telah memenuhi kriteria sampel minimum yang telah ditetapkan.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga Skala sebagai alat ukur, diantaranya Skala Dukungan Sosial, Skala Citra Tubuh, dan Skala Motivasi. Skala Motivasi dalam penelitian ini memiliki 22 aitem yang disusun berdasarkan tiga aspek motivasi oleh McClelland (dalam Siagian, 2012). Skala Dukungan Sosial memiliki 29 aitem yang disusun berdasarkan empat aspek dukungan sosial dari Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2011). Skala Citra Tubuh memiliki 28 aitem yang disusun berdasarkan empat aspek citra tubuh menurut Healey (2014). Seluruh aitem terdiri dari 4 (empat) kategori pilihan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan dalam skala dibagi menjadi aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum melakukan analisis data. Pengujian validitas terdiri dari dua, pertama adalah validitas isi yang menggunakan *judgment expert* dengan dosen pembimbing. Kedua adalah validitas konstruk yang dilakukan dengan melakukan korelasi *bivariate* antara masing-masing skor aitem dengan skor total aitem, apabila memiliki nilai *r* hitung atau *Pearson Correlate* lebih tinggi atau sama dengan nilai *r* tabel yaitu $\leq 0,25$ maka aitem dinyatakan valid (Ghozali, 2016). Uji reliabilitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode *Cronbach's*

Alpha. Menurut Azwar (2016) suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih dari atau sama dengan 0,60 ($\geq 0,60$).

Hasil uji validitas pada Skala Dukungan Sosial yang valid memiliki nilai *r* hitung atau *Pearson Correlation* pada rentang 0,259-0,726. Hasil uji reliabilitas pada Skala Dukungan Sosial menunjukkan nilai koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,887, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai skor murni sebesar 88,7%. Hasil uji validitas pada Skala Citra Tubuh yang valid memiliki nilai *r* hitung atau *Pearson Correlation* pada rentang 0,306-0,666. Hasil uji reliabilitas pada Skala Citra Tubuh menunjukkan nilai koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,891, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai skor murni sebesar 89,1%. Hasil uji validitas pada Skala Motivasi yang valid memiliki nilai *r* hitung atau *Pearson Correlation* pada rentang 0,297-0,726. Hasil uji reliabilitas pada Skala Motivasi menunjukkan nilai koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,879, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai skor murni sebesar 87,9%.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa uji asumsi, diantaranya uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, uji linieritas menggunakan teknik *Compare Means*, uji multikolonieritas dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), dan uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji *Glejser*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi ganda yang digunakan untuk memprediksi hubungan antara dua variabel bebas dengan satu variabel tergantung (Riadi, 2016).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Responden dalam penelitian ini adalah individu yang melakukan olahraga *street workout* dan tergabung dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) berjumlah 42 orang. Beberapa karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mayoritas berusia 21 tahun dengan presentase sebesar 35,71%, mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 83,33%, mayoritas berdomisili di daerah Denpasar dengan presentase sebesar 71,43%, dan mayoritas telah bergabung dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) selama 2 dan 3 tahun dengan presentase masing-masing sebesar 21,43%.

Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi statistik pada tabel 1 (terlampir) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai *mean* teoretis sebesar 72,5 dan nilai *mean* empiris sebesar 97,93, sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 25,43. Nilai *mean* empiris yang lebih besar dari nilai *mean* teoretis ($97,93 > 72,5$) menunjukkan bahwa responden penelitian mengalami dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Skor responden penelitian berada pada rentang 80 – 116.

Berdasarkan deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki nilai *mean* teoretis sebesar 70 dan nilai *mean* empiris sebesar 76,95, sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 6,95. Nilai *mean* empiris yang lebih besar

dari nilai *mean* teoretis ($76,95 > 70$) menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki citra tubuh yang positif. Skor responden penelitian berada pada rentang 54-106.

Berdasarkan deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa motivasi memiliki nilai *mean* teoretis sebesar 55 dan nilai *mean* empiris sebesar 67,93, sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 12,93. Nilai *mean* empiris yang lebih besar dari nilai *mean* teoretis ($67,93 > 55$) menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki motivasi yang tinggi. Skor responden penelitian berada pada rentang 54-85.

Uji Asumsi

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Distribusi data dinyatakan normal apabila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Riadi, 2016). Hasil uji normalitas pada tabel 2 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki taraf signifikansi sebesar 0,992 ($p > 0,05$), variabel citra tubuh memiliki taraf signifikansi sebesar 0,393 ($p > 0,05$), dan variabel motivasi memiliki taraf signifikansi sebesar 0,901, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini mempunyai data yang berdistribusi normal.

Uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Compare Means*. Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Widiyanto, 2009). Hasil uji linearitas pada tabel 3 (terlampir) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan motivasi, serta variabel citra tubuh dan motivasi. Hal ini ditunjukkan melalui angka taraf signifikansi pada *Deviation from Linearity* yang bernilai lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Uji multikolonieritas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan VIF. Antar variabel bebas dikatakan tidak terdapat multikolonieritas apabila didapat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan nilai *Tolerance* $> 0,1$ (Ghozali, 2016). Hasil uji multikolonieritas pada tabel 4 (terlampir) menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian yaitu dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh tidak terjadi multikolonieritas, dikarenakan kedua variabel tersebut memiliki nilai *Tolerance* $> 0,1$ dan nilai VIF < 10 .

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Glejser*. Data dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi pada masing-masing variabel bebas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji heteroskedastisitas pada tabel 5 (terlampir) menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada penelitian ini.

Uji Hipotesis

Teknik pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda. Regresi ganda dapat digunakan untuk memprediksi hubungan antara dua variabel bebas dengan satu variabel tergantung (Riadi, 2016).

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 6 (terlampir) menunjukkan bahwa juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a pada hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil pada tabel 7 (terlampir) menunjukkan nilai R sebesar 0,621, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap variabel tergantungan yaitu motivasi. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,386 menunjukkan variabel bebas memiliki hubungan sebesar 38,6% terhadap variabel tergantungan, sedangkan variabel yang tidak diteliti memiliki hubungan sebesar 61,4% terhadap variabel tergantungan.

Berdasarkan hasil pada tabel 8 (terlampir) menunjukkan variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,379, nilai t sebesar 2,906 dan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$), sehingga dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi. Variabel citra tubuh memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,400 nilai t sebesar 3,071, dan taraf signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi. Variabel citra tubuh memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi yang lebih besar dari nilai koefisien beta terstandarisasi variabel dukungan sosial teman sebaya, sehingga variabel citra tubuh berperan lebih lebih besar terhadap variabel motivasi jika dibandingkan variabel dukungan sosial teman sebaya. Berdasarkan tabel 8, maka rumus persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = 14,704 + 0,326 X_1 + 0,277 X_2$$

Y = Motivasi

X₁ = Dukungan sosial teman sebaya

X₂ = Citra tubuh

a. Konstanta sebesar 14,704 menunjukkan bahwa jika tidak terdapat dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh, maka nilai motivasi yang dimiliki akan sebesar 14,704. b. Koefisien regresi X₁ sebesar 0,326 menyatakan bahwa setiap terjadi peningkatan satuan nilai dari variabel dukungan sosial teman sebaya, maka nilai variabel motivasi akan mengalami kenaikan sebesar 0,326.

b. Koefisien regresi X₂ sebesar 0,277 menyatakan bahwa setiap terjadi peningkatan satuan nilai dari variabel citra tubuh, maka nilai variabel motivasi akan mengalami kenaikan sebesar 0,277.

Rangkuman hasil uji hipotesis mayor dan hipotesis minor dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 (terlampir).

Uji Data Tambahan

Penelitian ini dilakukan uji data tambahan untuk melihat perbedaan motivasi individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) apabila ditinjau dari faktor usia dan jenis kelamin. Pada variabel usia dilakukan uji ANOVA, sedangkan pada variabel jenis kelamin pengujian dilakukan dengan uji *Independent T-test*. Sebelum kedua pengujian dilakukan, data harus dinyatakan homogen terlebih dahulu melalui uji homogenitas sebagai syarat melakukan uji ANOVA dan uji *Independent T-test* (Ghozali, 2016). Berdasarkan tabel 10 (terlampir), hasil uji homogenitas pada data usia dan motivasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,082 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data usia dan motivasi adalah homogen atau memiliki varian yang sama. Berdasarkan tabel 11 (terlampir), hasil uji ANOVA pada data usia dan motivasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,913 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi tidak memiliki perbedaan yang signifikan jika dilihat dari faktor usia.

Berdasarkan tabel 12 (terlampir), hasil uji homogenitas pada data jenis kelamin dan motivasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,607 sehingga dapat disimpulkan bahwa data jenis kelamin dan motivasi memiliki varian yang sama atau homogen.

Berdasarkan tabel 13 (terlampir), hasil uji *T-test Independent* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,236 yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga variabel motivasi tidak memiliki perbedaan nilai rata-rata yang signifikan jika dilihat dari faktor jenis kelamin.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan teknik regresi ganda, diketahui bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu, terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB), telah diterima. Hipotesis mayor tersebut diterima dengan melihat nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (*R Square*) dalam penelitian ini memiliki nilai 0,386 yang berarti bahwa variabel bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh memiliki hubungan sebesar 38,6% terhadap variabel tergantungan yaitu motivasi, sedangkan sisa 61,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kategorisasi motivasi menunjukkan mayoritas responden penelitian, yaitu 25 responden (59,5%) memiliki motivasi pada kategori tinggi. Tingginya motivasi pada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) disebabkan oleh variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel citra tubuh yang sama-sama memiliki hubungan terhadap variabel motivasi. Nilai R sebesar 0,621 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel bebas dan variabel tergantungan. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka semakin tinggi pula motivasi yang

dimiliki untuk melakukan kegiatan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB)

Hal tersebut didukung oleh pendapat Maslow (dalam Feist & Feist, 2008) yang membagi kebutuhan atau motivasi individu dalam berperilaku menjadi beberapa tingkatan. Kebutuhan akan kasih sayang merupakan salah satunya, dikatakan bahwa individu dalam berperilaku didorong oleh keinginan untuk bersahabat dengan orang lain. Persahabatan dapat terjalin dengan adanya interaksi antar individu, interaksi tersebut dapat dibangun mulai dari sekedar berbicara hingga pemberian dukungan sosial untuk mencapai suatu hasil. Keberadaan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang tersedia di dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), individu yang tergabung dalam komunitas tersebut akan memberikan semangat dan tepuk tangan apabila terdapat individu lain yang belum menyelesaikan target olahraga yang diberikan. Melalui dukungan sosial teman sebaya tersebut dapat tercipta hubungan persahabatan yang lebih erat dan dapat meningkatkan motivasi pada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas tersebut untuk menyelesaikan setiap target yang diberikan.

Berdasarkan data karakteristik responden mengenai durasi bergabung, mayoritas responden telah tergabung dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) selama 2 dan 3 tahun dengan presentase masing-masing sebesar 21,43%. Semakin lama bergabung tentunya semakin sering seorang individu bertemu dengan individu lainnya di dalam komunitas tersebut. Salah satu dampak yang dapat terjadi adalah meningkatnya kesempatan untuk membandingkan tampilan tubuh yang dimiliki dengan tampilan tubuh orang-orang disekitarnya. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009) tindakan seseorang yang membandingkan dirinya sendiri dengan diri orang lain disebut dengan *social comparison*. Individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) juga terbiasa memamerkan tampilan tubuh yang dimilikinya ketika berolahraga, sehingga seseorang dalam komunitas tersebut dapat dengan mudah melihat dan membandingkan tampilan tubuh orang lain dengan tampilan tubuh yang dimilikinya. Berdasarkan faktor durasi bergabung dalam komunitas dan kebiasaan memamerkan tampilan tubuh tersebut, maka kemungkinan terjadinya *social comparison* dalam bentuk tampilan tubuh pada komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) pun semakin tinggi.

Social comparison memiliki dua jenis yang berbeda, yang pertama adalah *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih baik. Kedua adalah *downward social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih buruk (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Seorang individu memiliki kecenderungan untuk menganut pandangan positif mengenai dirinya yang disebut dengan *self-enhancement*, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan hal tersebut adalah dengan melakukan *downward social comparison*, dikarenakan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih buruk, seseorang akan merasa bahwa dirinya tampak lebih baik dan memiliki kualitas yang lebih positif (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Hal tersebut

menunjukkan bahwa individu-individu dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan tampilan tubuh yang dimilikinya dengan milik orang lain yang lebih buruk, melalui perbandingan tersebut individu dapat merasa bahwa dirinya memiliki tampilan tubuh yang lebih baik yang berdampak pada perubahan citra tubuh kearah yang lebih positif.

Menurut McDonald dan Thompson (dalam Hagger & Chatzisarantis, 2007) dalam melakukan kegiatan olahraga seseorang akan termotivasi oleh keinginan untuk dapat memiliki citra tubuh yang positif, sehingga semakin seseorang berhasil meraih citra tubuh yang positif maka semakin termotivasi pula dirinya untuk melakukan kegiatan olahraga kembali. Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis koefisien regresi pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memiliki nilai sebesar 0,277, artinya setiap terjadi peningkatan satuan nilai dari variabel citra tubuh pada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), maka akan terjadi kenaikan sebesar 0,277 pada variabel motivasi.

Dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,379, nilai t sebesar 2,906 dan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan terhadap motivasi. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Widodo dan Nurwidawati (2015) yang menyatakan bahwa atlet dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pandangan hidup yang positif, hal tersebut juga berpengaruh secara positif terhadap motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga pada atlet, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin meningkat pula motivasi yang dimiliki. Dukungan sosial yang diterima oleh individu yang melakukan olahraga dapat diperoleh salah satunya dari pelatih.

Hagger dan Chatzisarantis (2007) menyatakan bahwa seorang pelatih dapat memberikan dukungan sosial berupa pemberian materi gerakan olahraga, menginformasikan tujuan dari gerakan olahraga, serta menginstruksikan untuk melakukan olahraga secara kompak. Hal ini sesuai dengan apa yang terjadi dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), dalam komunitas tersebut terdapat satu orang tim inti yang bertugas memimpin dan memberikan instruksi kepada individu lainnya. Pemimpin tersebut aktif memberikan informasi mengenai manfaat dari gerakan olahraga yang dilakukan dan mengarahkan gerakan apa saja yang akan dilakukan, selain itu olahraga dalam komunitas tersebut juga dilakukan secara bersama-sama. Pemimpin tersebut juga ikut melakukan olahraga sehingga tercipta kedekatan antara seluruh individu dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB). Menurut Cutrona dan Gardner (dalam Sarafino & Smith, 2011) pemberian arahan gerakan olahraga serta informasi mengenai manfaat gerakan tersebut merupakan bentuk dari dukungan informatif, sementara keikutsertaan pemimpin komunitas tersebut dalam melakukan kegiatan olahraga merupakan bentuk dari dukungan persahabatan, yaitu dukungan yang diberikan individu dengan ikut terlibat untuk menghabiskan waktu bersama dalam suatu aktivitas.

Beragam dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh seluruh individu dalam komunitas tersebut tentunya berhubungan secara positif terhadap motivasi yang dimiliki, hal ini juga didukung dari hasil analisis menunjukkan nilai R sebesar 0,621 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki, begitu pula sebaliknya, apabila dukungan sosial teman sebaya rendah maka motivasi individu juga akan menurun. Hasil kategorisasi data dukungan sosial teman sebaya juga membuktikan tingginya dukungan sosial teman sebaya yang diterima responden. Terdapat 15 responden (35,7%) yang memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori tinggi dan 27 responden (64,3%) yang memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sangat tinggi.

Variabel selanjutnya yang dianalisis dalam penelitian ini adalah citra tubuh. Citra tubuh memiliki nilai beta terstandarisasi sebesar 0,400 nilai t sebesar 3,071, dan taraf signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa citra tubuh berhubungan secara signifikan terhadap motivasi. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh berhubungan secara positif terhadap motivasi. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki, maka semakin tinggi pula motivasi untuk berolahraga, sebaliknya semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah pula motivasi yang dimiliki untuk berolahraga. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Brudzynski dan Ebben (2010) yang menunjukkan bahwa responden dengan citra tubuh yang negatif cenderung menghindari tempat berolahraga yang ramai, individu tersebut merasa takut akan penilaian orang lain terhadap tampilan tubuh fisik yang dimilikinya.

Persepsi negatif mengenai tampilan tubuh tersebut tentu dapat menghambat motivasi dalam berolahraga, namun kemungkinan terjadinya hal itu sangatlah kecil pada responden penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis kategorisasi citra tubuh, tidak ada responden yang masuk dalam kategorisasi citra tubuh sangat negatif (0%) dan hanya terdapat 3 responden (7,1%) yang masuk dalam kategorisasi negatif, data tersebut menunjukkan bahwa hanya terdapat sedikit individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) yang memiliki citra tubuh negatif. Responden dalam penelitian ini terbiasa berolahraga diluar ruangan yaitu di Lapangan Puputan Badung, dan dalam melakukan olahraga *street workout* tersebut tentunya individu-individu tersebut dikelilingi orang-orang yang juga berada di sekitar lokasi tersebut.

Individu-individu yang merasa tidak nyaman pada situasi yang ramai ataupun memiliki citra tubuh yang negatif otomatis tidak akan bertahan lama pada jenis olahraga ini, sehingga tersisalah orang-orang dengan citra tubuh sedang hingga sangat positif yang tetap bertahan dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB). Orang-orang dengan citra tubuh tersebut akan merasa bangga apabila mampu memperlihatkan tampilan tubuh yang dimilikinya dihadapan orang lain, dan dengan alasan itulah motivasi yang dimiliki dalam berolahraga *street workout* dapat meningkat. Perasaan bangga mengenai

tampilan tubuh yang dimiliki oleh individu-individu tersebut merupakan bagian dari citra tubuh afektif, yaitu perasaan baik negatif maupun positif yang dimiliki berkaitan dengan berat, bentuk, dan tampilan tubuh (Healey, 2014). Brudzynski dan Ebben (2010) juga mendukung bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor pendorong individu untuk mau bertahan dalam aktivitas olahraga. Persepsi mengenai tampilan fisik individu berbanding lurus dengan kepercayaan diri dalam berolahraga, artinya semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki dalam berolahraga, hal tersebut tentunya akan meningkatkan motivasi untuk lebih giat dalam berolahraga (Nugraha, 2010). Koefisien beta terstandarisasi citra tubuh memiliki nilai lebih besar dibandingkan koefisien beta terstandarisasi dukungan sosial teman sebaya, sehingga citra tubuh berperan lebih besar terhadap motivasi dibandingkan peran dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi. Menurut Cash (2012) citra tubuh merupakan sesuatu yang penting bagi individu yang melakukan olahraga, melalui olahraga individu dapat memiliki koneksi yang spesial terhadap tubuh. Individu tersebut dapat mengembangkan teknik fisik dan kontrol atas tubuh yang dapat meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi dalam berolahraga.

Faktor dukungan sosial juga merupakan hal yang penting bagi individu yang melakukan olahraga selain faktor citra tubuh. Banyaknya dukungan yang diterima individu dapat menciptakan lingkungan olahraga yang sehat, namun lingkungan juga dapat memberikan efek buruk. Pelatih dan rekan olahraga dapat mengirimkan pesan secara langsung maupun tidak langsung kepada individu untuk mengubah tampilan tubuh yang dimiliki, hal tersebut dapat memicu persaingan diantara individu-individu tersebut. Tekanan seperti itu justru dapat berdampak buruk bagi beberapa individu, sehingga dapat menurunkan motivasi untuk melakukan olahraga (Cash, 2012).

Berdasarkan hasil uji ANOVA, faktor usia memiliki nilai signifikansi sebesar 0,913, dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB) tidak mengalami perubahan motivasi yang signifikan apabila ditinjau dari faktor usia, artinya berapapun usia individu tersebut maka motivasi yang dimiliki cenderung sama. Responden penelitian ini terbagi kedalam 10 kategori usia, mulai dari 21 tahun hingga 30 tahun. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2014) individu pada rentang usia 20 tahunan hingga 30 tahunan masuk dalam tahapan perkembangan intimasi versus isolasi. Tahapan ini menuntut individu untuk membentuk hubungan yang akrab dan intim dengan orang lain, apabila gagal individu akan cenderung menutup diri.

Seluruh responden dalam penelitian ini tergabung dalam komunitas *Semeton Workout Bali* (SWB), melalui komunitas tersebut seseorang dapat memperoleh teman baru dan meningkatkan keakraban satu sama lain. Keakraban tersebut tidak hanya terjadi pada kelas olahraga rutin, individu dalam komunitas tersebut juga sering pergi bersama, seperti untuk kegiatan olahraga lain, sekedar berkumpul di kedai kopi,

hingga mendaki gunung. Kedekatan antar individu dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) juga dapat menjadi salah satu alasan untuk terus aktif dalam kegiatan komunitas tersebut. Rentang usia yang berada pada satu tahapan perkembangan, yaitu tahapan perkembangan intimitas versus isolasi (Erikson dalam Santrock, 2014) mengakibatkan tidak terjadinya perubahan motivasi yang signifikan berdasarkan faktor usia.

Berdasarkan hasil uji *T-test Independent*, faktor jenis kelamin memiliki nilai signifikansi sebesar 0,236, ($p > 0,05$), artinya faktor jenis kelamin pada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap motivasi dalam berolahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Furnham, Badmin, dan Sneade (2002) menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki ketidakpuasan akan tubuh pada kadar yang relatif sama, namun terdapat perbedaan dalam keinginan untuk mengubah tampilan tubuh yang dimiliki. Laki-laki cenderung ingin memiliki tubuh yang lebih berotot, sedangkan perempuan cenderung ingin memiliki tubuh yang kurus terutama pada bagian bawah tubuh.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan ditemukan bahwa individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) dengan jenis kelamin perempuan berharap memiliki bagian bawah tubuh, seperti paha, yang lebih ramping. Sedangkan laki-laki dalam komunitas tersebut justru lebih menginginkan tubuh yang lebih berotot. Tujuan berolahraga antara laki-laki dan perempuan dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) memang berbeda, namun kadar motivasi yang dimiliki tetap sama, hal tersebut terbukti dari hasil analisis yang menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Mayoritas responden dalam penelitian adalah laki-laki dengan jumlah 35 orang (85,33%), sedangkan perempuan hanya berjumlah 7 orang (16,67%). Laki-laki memang cenderung lebih suka mengambil risiko dalam berolahraga, seperti olahraga *street workout* yang menghabiskan banyak energi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Santrock (2014) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih mungkin untuk terlibat dalam kompetisi, mencari dominasi, dan pengambilan kegiatan yang berisiko.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi pada individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB). Hubungan antara kedua variabel bebas dan variabel tergantung tersebut adalah positif, semakin tinggi atau positif variabel bebas maka semakin tinggi pula variabel tergantungnya. Dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki oleh mayoritas individu dalam komunitas tersebut tergolong tinggi, citra tubuh yang dimiliki oleh mayoritas individu dalam komunitas tersebut tergolong sedang, dan motivasi yang dimiliki oleh mayoritas individu dalam komunitas tersebut tergolong tinggi. Faktor usia tidak memberi perbedaan yang signifikan terhadap variabel

motivasi pada individu dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), faktor jenis kelamin tidak memberi perbedaan yang signifikan terhadap variabel motivasi pada individu dalam komunitas tersebut.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka saran yang dapat diberikan kepada individu yang tergabung dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB) adalah menjaga kestabilan motivasi yang dimiliki dengan cara mau menerima masukan dan aktif memberikan saran ketika sesi olahraga, meningkatkan dukungan sosial teman sebaya kepada individu lain dalam komunitas dengan cara pemberian saran dan semangat, dan mengelola persepsi mengenai citra tubuh yang positif serta tetap berolahraga *street workout* secara rutin demi kesehatan dan tampilan tubuh yang lebih memusakan bagi diri sendiri

Saran bagi orang terdekat individu dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), yaitu mendukung kegiatan olahraga *street workout* yang dilakukan salah satunya dengan cara berbagi informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan olahraga, kemudian disarankan untuk mampu menerima apa adanya tampilan fisik individu yang melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas tersebut, karena penilaian negatif yang diberikan dapat berdampak buruk pada citra tubuh yang dimiliki.

Saran bagi penelitian selanjutnya, yaitu menggunakan variabel selain yang telah digunakan dalam penelitian ini dikarenakan masih terdapat 61,4% variabel-variabel lain yang memiliki hubungan terhadap motivasi melakukan olahraga *street workout* dalam komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), menggunakan sampel penelitian pada individu yang melakukan olahraga *street workout* diluar komunitas *Semeton Workout* Bali (SWB), agar nantinya diketahui motivasi maupun variabel lain yang dimiliki oleh penggiat *street workout* diluar komunitas tersebut, sehingga dapat memperkaya literatur maupun penelitian mengenai olahraga *street workout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adguna, N.W. (2017). Studi Pendahuluan : Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Citra Tubuh terhadap Motivasi Pada Penggiat Olahraga Street Workout. Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.
- Ahyani, L.N., & Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Pantu Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1 (1). Diakses dari <http://www.academia.edu/download/38665407/33-146-1-PB.pdf>. Diakses pada tanggal 6 Maret 2017.
- Ariyanto, Anam, C. (2007). Peran Dukungan Sosial dan Self Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA/K di Kota Yogyakarta.
- Indonesian Psychological Journal. 4 (2). Diakses dari <https://www.neliti.com/publications/24585/peran-dukungan-sosial-dan-self-efficacy-terhadap-motivasi-berprestasi-pada-atlit>. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018.
- Azwar, S. (2014). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brudzynski, L., & Ebben, W.P. (2010). Body Image as a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *International Journal of Exercise Science*. 3 (1). Diakses dari <http://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1172&context=ijs>. Diakses pada tanggal 17 September 2018.
- Cambridge Dictionary. (2018 Maret). English – Indonesian Dictionary. Diakses dari <https://dictionary.cambridge.org>. Diakses pada tanggal 16 Maret 2018.
- Cash, T. F. (2008). *The Body Image Workbook Second Edition An Eight-Step Program for Learning to Likes Your Looks*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Oxford : Elsevier.
- Cash T.F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York : The Guilford Press
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention, Second Edition*. New York : The Guilford Press.
- Cashmore, E. (2008). *Sport And Exercise Psychology, The Key Concepts, Second Edition*. New York : Routledge.
- Christensen, A. J., Martin, R., Smyth, J. M. (2004) *Encyclopedia of Health Psychology*. New York : Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Faulkner, A., Sadd, J., Hughes, A., Thompson, S., Nettle M., Wallcraft J., Collar J., Haye, S. d. l., & McKinley, S. (2013). *Mental Health Peer Support in England: Piecing Together The Jigsaw*. London : Mind.
- Feist, J., & Feist, G., J. (2008). *Theory of Personality*. 7th Edition. United States of America: McGraw Hill International.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic Using SPSS 3rd Edition*. California : SAGE Publication.
- Furnham, A., Badmin, N., Sneade, I. (2002). *Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise*. *The Journal of Psychology*. 136 (6). Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/10955544_Body_Image_Dissatisfaction_Gender_Differences_in_Eating_Attitudes_Self-Esteem_and_Reasons_for_Exercise. Diakses pada tanggal 19 Februari 2018.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York : Routledge.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Haber, D. (2010) *Health Promotion and Aging: Practical Applications for Health Professionals, Fifth Edition*. New York : Springer Publishing Company.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D., (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. USA : Human Kinetics.
- Healey, J. (2014). *Positive Body Image, Issues in Society*. Sydney : The Spinney Press.
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. *E-Journal Psikologi Universitas Gunadarma*. 4 (1). Diakses dari <http://publication.gunadarma.ac.id/handle/123456789/1928>. Diakses pada tanggal 17 Februari 2018.
- Hoeksema, S. N. (2007). *Abnormal Psychology : 4th Edition*. New York : McGraw Hill.
- Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout : A Worldwide Anthology of Urban Calisthenics–How To Sculpt A God-Like Physique Using Nothing But Your Environment*. United States : Dragon Door Publications.
- Kemenko PMK Official Site (2017 Maret). UU No. 36 tahun 2014. Diakses dari <https://www.kemenkopmk.go.id/content/uu-nomor-36-tahun-2014>. Diakses pada tanggal 25 maret 2017.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2018 Maret). *Induk Cabang Olahraga*. Diakses dari <http://koni.or.id/index.php/id/contact-us/induk-cabor>. Diakses pada tanggal 14 Maret 2018.
- Kompas. (2018 Maret). *Instagram, Media Sosial Paling Buruk bagi Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/07/14/073913720/instagram-media-sosial-paling-buruk-bagi-kesehatan-mental>. Diakses pada tanggal 15 Maret 2018.
- Kreitler, S. (2013). *Cognition and Motivation: Forging an Interdisciplinary Perspective*. New York : Cambridge University Press.
- Longe, J. L. (2008). *The Gale Encyclopedia of Diets - A Guide to Health and Nutrition*. New York : The Gale Group.
- Mampanini, R. A., Ernalina, Y., & Azrin, M. (2016). *Body Image Atlet Angkat Berat, Angkat Besi, dan Binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015*. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*. 3 (1). Diakses dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=385444>. Diakses pada tanggal 16 April 2017.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York : Cambridge University Press.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology, A Critical Introduction*. New York : Routledge.
- Nugraha, J. A. (2010). *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Orang yang Mengikuti Fitness Center*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/691/1/JULHAIRMAN%20AGUNG%20NUGRAHA-FPS.pdf>. Diakses pada tanggal 17 Februari 2018.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology A Text Book Fourth Edition*. New York : McGraw-Hill
- Pritchard, R. D., & Ashwood, A. L. (2008). *Managing Motivation : a manager's guide to diagnosing and improving motivation*. New York : Taylor & Francis Group.
- Putri, E. P. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua, Pelatih dan Teman dengan Motivasi Berprestasi Akademik dan Motivasi Berprestasi Olahraga (Basket) Pada Mahasiswa Atlet Basket Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3 (1). Diakses dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=175583>. Diakses pada tanggal 16 April 2017.
- Riadi, E. (2016). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.
- Robin, S. P., & Judge, T. A. (2012). *Perilaku Organisasi : Edisi Dua Belas*. Jakarta : Salemba Empat.

- Santoso, S. (2014). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Developmental, Thirteenth Edition*. New York : McGraw-Hill Education
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence Fifteenth Edition*. New York : McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (2007). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. New York: Hohn Willey & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition*. United States of America : John Wiley & Sons, Ink.
- Sardiman, A.M. (2009). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers
- Sari, Y., & Riyadi, H. (2013). Hubungan antara Persepsi Body Image, Tingkat Kecukupan Gizi dengan Kelentukan dan Daya Tahan Atlet Senam di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta. *Skripsi*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/64653>. Diakses pada tanggal 16 Januari 2017.
- Schiffman, L.G., & L.L. Kanuk. (2008). *Consumer behavior 8th edition*. Upper Saddle River : Prentice Hell.
- Siagian, S. P. (2012). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth Assessment : Prevention, and Treatment : Second Edition*. Wshington, D.C. : American Psychological Association.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, L. (2015). Hubungan antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Hockey di Kabupaten Kendal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/9226>. Diakses pada tanggal 16 Januari 2017.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology 9th Edition*. New York : McGraw-Hill.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, J. V., & Wardy, M. A. (2014). *Body Image Workbook for Teens. Activities to Help Girls Develop a Healthy Body Image in an Image-Obsessed World*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- Tempo. (2018 Maret). Menggenjot Fisik Lewat Street Workout. Diakses dari <https://gaya.tempo.co/amp/635986/menggenjot-fisik-lewat-street-workout>. Diakses pada tanggal 13 Maret 2018.
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). *The Muscular Ideal, Psychological, Social, and Medical Perspectives*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Tribun Bali. (2018 Maret). Cobalah Street Workout, Badan Berotot Tanpa Angkat Beban. Diakses dari <http://bali.tribunnews.com/2015/12/13/cobalah-street-workout-badan-berotot-tanpa-angkat-beban>. Diakses pada tanggal 15 Maret 2018.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2014 Tenaga Kesehatan. 17 Oktober 2014. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 298. Jakarta
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya, Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology : Second Edition*. Washington DC : American Psychological Association.
- Wakhid, T. R. (2014). Analisis Foul dan Motivasi Pemain Melakukan Foul Dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2 (1). Diakses dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6524/8942>. Diakses pada tanggal 8 Maret 2017.
- Weinstein, N. (2014). *Human Motivation and Interpersonal Relationship : Theory, Research, and Applications*. London : Spring
- Widiyanto, J. (2009). *SPSS For Windows Untuk Analisis Data Statistik Dan Penelitian*. Surakarta: Laboratorium Komputer FKIP Universitas Muhammadiyah.
- Widodo, A. W., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara Kecemasan Bertanding dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 3 (2). Diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/article/14289/17/article.pdf>. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018.
- Williams, H. (2009). *Body Image : Issues That Concern You*. Farmington Hills : Greenhaven Press.
- World Health Organization. (2014). *Basic Document Forty-Eight Edition*. Diakses dari <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>. Diakses pada tanggal 25 Maret 2017
- World Street Workout and Calisthenics Federation Site. (2016 Desember). About WSWCF. Diakses dari <http://swcf.org/swcf/about/>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2016.
- Zulkarnaen. (2010). Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. *Jurnal FKIP*. 1 (1). Diakses dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=19366>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2016.

LAMPIRAN

Tabel 1
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Deskripsi Data	Dukungan Sosial Teman Sebaya	Citra Tubuh	Motivasi
N	42	42	42
Mean Teoretis	72,5	70	55
Mean Empiris	97,93	76,95	67,93
Standar Deviasi Teoretis	14,5	14	11
Standar Deviasi Empiris	8,635	10,766	7,436
Xmin	80	54	54
Xmax	116	106	85
Sebaran Teoretis	29-116	28-112	22-88
Sebaran Empiris	80-116	54-106	54-85

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Kolmogorov Smirnov	P	Kesimpulan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,432	0,992	Data Normal
Citra Tubuh	0,900	0,393	Data Normal
Motivasi	0,571	0,901	Data Normal

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas Data Penelitian

Variabel	Sig	Kesimpulan
Dukungan Sosial Teman Sebaya* Motivasi	0,069	Data Linier
Citra Tubuh* Motivasi	0,619	Data Linier

Tabel 4
Hasil Uji Multikolinieritas Data Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,927	1,079	Tidak terjadi multikolinieritas
Citra Tubuh	0,927	1,079	Tidak terjadi multikolinieritas

Tabel 5
Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Penelitian

	Model	Unstandardized Coefficients		T	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	0,654	6,358	0,103	0,919
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-0,014	0,051	-0,045	0,786
	Citra Tubuh	0,053	0,063	0,138	0,408

Tabel 6
Hasil Signifikansi Uji Regresi Berganda

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	874,942	2	437,471	12,258	0,000
<i>Residual</i>	1391,843	39	35,688		
Total	2266,786	41			

Tabel 7
Besarnya Hubungan Variabel Bebas terhadap Variabel Tergantung

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,621	0,386	0,354	5,974

Tabel 8
Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi Linear Berganda

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	B	<i>Std. Error</i>	Beta		
<i>(Constant)</i>	14,704	11,332		1,298	0,202
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,326	0,112	0,379	2,906	0,006
Citra Tubuh	0,277	0,090	0,400	3,071	0,004

Tabel 9
Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Penelitian

No	Hipotesis	Hasil
1	Hipotesis Mayor: Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga <i>street workout</i> dalam komunitas <i>Semeton Workout Bali</i> (SWB).	H _a Diterima
2	Hipotesis Minor 1: Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi melakukan olahraga <i>street workout</i> dalam komunitas <i>Semeton Workout Bali</i> (SWB).	H _a Diterima
3	Hipotesis Minor 2: Terdapat hubungan antara citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga <i>street workout</i> dalam komunitas <i>Semeton Workout Bali</i> (SWB).	H _a Diterima

Tabel 10
Hasil Uji Homogenitas Data Jenis Usia dan Motivasi

<i>F</i>	<i>df 1</i>	<i>df 2</i>	<i>Sig.</i>
1,938	9	32	0,082

Tabel 11
Hasil Uji ANOVA Data Usia dan Motivasi

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Usia	240,786	9	26,754	0,423	0,913

Tabel 12

Hasil Uji Homogenitas Data Jenis Kelamin dan Motivasi

Motivasi	<i>Equal variances assumed</i>	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
		F	Sig.
		0,269	0,607

Tabel 13

Hasil Uji *Independent T-test* Data Jenis Kelamin dan Motivasi

Motivasi	<i>Equal variances assumed</i>	<i>T-Test For Equality Of Means</i>				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
		1,204	40	0,236	3,686	3,062