



RELATION BETWEEN SELF CONCEPT AND MOTIVATION TO FOLLOW GYMNASTIC IN ELDERLY

Topan Alrian, Aisah Indati

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Motivation to follow gymnastics in the elderly is an encouragement for the elderly to follow gymnastics because of the need to maintain physical health. One of the motivating factors to follow gymnastics in the elderly is self-concept which gives a view of the individual as a whole including awareness of physical conditions that have decreased in the elderly. This study aims to determine the relationship and role of self-concept on motivation to follow gymnastics in the elderly. To prove the research hypothesis, researchers use a motivation scale to follow gymnastics in the elderly and self-concept scale. Respondents in this study were 109 elderly. The researcher uses Pearson correlation and simple linear regression to analyze data. Based on data analysis found a positive relationship between self-concept and motivation to follow gymnastics in the elderly ($r = 0.232$; $p = 0.015$). The higher the self-concept, the higher the motivation to follow gymnastics in the elderly. Self-concept plays a role in motivation to follow gymnastics in the elderly with R squared = 0.054. Self concept predicts motivation to follow gymnastics in the elderly by 5.4% and the rest is influenced by other variables such as gender, age, history of illness, knowledge, and family support.

Keywords: Motivation, self concept, elderly, gymnastic for elderly

MOTIVASI MENGIKUTI SENAM PADA LANSIA DITINJAU DARI KONSEP DIRI

Topan Alrian, Aisah Indati

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

INTISARI

Motivasi mengikuti senam pada lansia adalah dorongan bagi lansia untuk mengikuti senam karena adanya kebutuhan untuk menjaga kesehatan fisik. Salah satu faktor motivasi mengikuti senam pada lansia adalah konsep diri yang memberi pandangan mengenai individu secara keseluruhan termasuk kesadaran akan kondisi fisik yang telah mengalami penurunan pada lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dan peranan konsep diri terhadap motivasi untuk mengikuti senam pada lansia. Guna membuktikan hipotesis penelitian, peneliti menggunakan skala motivasi mengikuti senam pada lansia dan skala konsep diri. Responden dalam penelitian ini berjumlah 109 lansia. Peneliti menggunakan korelasi *Pearson*. Berdasarkan analisis data ditemukan adanya hubungan positif antara konsep diri dengan motivasi mengikuti senam pada lansia ($r = 0,232$; $p < 0,05$). Semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi motivasi mengikuti senam pada lansia. Konsep diri berperan terhadap motivasi mengikuti senam pada lansia dengan $R^2 = 0,054$. Konsep diri memprediksi motivasi mengikuti senam pada lansia sebesar 5,4% dan sisanya dipengaruhi variabel lain seperti jenis kelamin, usia, riwayat penyakit, pengetahuan, dan dukungan keluarga.

Kata kunci: *Motivasi, konsep diri, lansia, senam lansia.*



Hubungan Konsep Diri dengan Motivasi Mengikuti Senam pada Lansia
A TOPAN ALRIAN R, Aisah Indati, Dr., Dra., M.S., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

UNIVERSITAS
GADJAH MADA