

The aim of this research was to determine the impact of body mass and body image on autonomous motivation for exercise among university students. According to previous findings, it was predicted that body mass and body image would have a curvilinear relationship with autonomous motivation for exercise.

The data for this research was taken from 103 college students, consisting of 39 males and 64 females, from class of 2012 to 2014 of the Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Online surveys were used as the data collection method, which consists of relative autonomy for exercise scale, body mass index scale, and body size discrepancy scale of perceived body size and ideal body size.

Results indicated that for male college students, autonomous motivation for exercise was predicted by both body mass and body image with a prediction score of 29.3 %. Relative autonomy reached maximum as body mass index was around 25 and body size discrepancies were zero. For female college students, autonomous motivation for exercise was predicted only by body mass with a prediction score of 11.4 %. Maximum relative autonomy score was reached as body mass index was around 22.5

Keyword: Sports motivation, body mass, body image, self-determination theory

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh massa tubuh dan citra tubuh terhadap *relative autonomy* untuk berolahraga pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diprediksi bahwa hubungan massa tubuh dan citra tubuh dengan *relative autonomy* untuk berolahraga berbentuk kurvalinier.

Sampel dalam penelitian ini adalah 103 mahasiswa, yang terdiri dari 39 laki – laki dan 64 perempuan, dan berasal dari angkatan 2012 sampai 2014 dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan *online survey* yang terdiri dari skala *relative autonomy* untuk berolahraga, pengukuran Indeks Massa Tubuh dan skala diskrepansi antara ukuran tubuh yang dirasakan dan ukuran tubuh ideal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa laki – laki regulasi berperilaku untuk berolahraga diprediksi oleh massa tubuh dan citra tubuh dengan nilai prediksi sebesar 29.3 %. Nilai *relative autonomy* mencapai puncaknya ketika massa tubuh berada di nilai 25 dan diskrepansi ukuran tubuh berada di nilai nol. Bagi mahasiswi perempuan regulasi berperilaku untuk berolahraga diprediksi oleh massa tubuh saja dengan nilai prediksi sebesar 11.4%. Nilai *relative autonomy* maksimum tercapai saat massa tubuh berada di nilai 22.5.

Kata kunci: motivasi berolahraga, massa tubuh, citra tubuh, self-determination theory