

Hubungan antara Latihan Fisik dan Penerimaan Diri pada Perempuan di Tahap Emerging Adulthood di Jabodetabek = The Relationship between Exercise Behavior and Self Acceptance among Female in Emerging Adulthood in Jabodetabek

Hezron Kowardi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920545891&lokasi=lokal>

Abstrak

Tantangan hidup yang dialami oleh mayoritas individu di setiap jenjang usia tidak pernah lepas dari penampilan fisik mereka, baik di dunia nyata maupun di media sosial setiap harinya, dengan tantangan untuk menerima diri sendiri menjadi salah satunya. Upaya yang paling menonjol yang dilakukan individu untuk menjaga penampilan fisik dan kondisi mental mereka adalah dengan berolahraga. Berolahraga juga didukung secara masif di berbagai bagian di setiap negara, dengan area Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) sebagai area yang memiliki banyak sekali akses pendukung latihan fisik di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara perilaku latihan fisik dan penerimaan diri pada perempuan emerging adults yang berdomisili di Jabodetabek. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain penelitian cross-sectional, penelitian ini mengukur perilaku latihan fisik melalui frekuensi latihan mingguan dan penerimaan diri menggunakan Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ). Di antara 139 partisipan yang berusia 18-24 tahun, hasil penelitian menunjukkan tidak adanya korelasi positif yang signifikan antara perilaku latihan fisik dan penerimaan diri ($r_s = 0.128$, $p = 0.067$).

.....The life challenges experienced by the majority of individuals at every age level never escape their physical appearance, both in the real world and on social media every day, with one of them being the challenge to accept themselves. One of the most prominent efforts that individuals do to maintain their physical appearance and mental state is by exercising. Exercise is also massively supported in various parts of each country, with the Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi (Jabodetabek) areas having extensive access to physical training facilities in Indonesia. This study investigates the relationship between exercise behavior and self-acceptance among women in emerging adulthood residing in Jabodetabek. Using a quantitative correlational method with a cross-sectional design, the study measured exercise behavior through weekly exercise frequency and self-acceptance using the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ). Among 139 participants aged 18-24, the results showed no significant positive correlation between exercise behavior and self-acceptance ($r_s = 0.128$, $p = 0.067$).