



KONSEP DIRI PADA GAYA HIDUP IBU RUMAH TANGGA YANG  
MENGIKUTI  
KELAS *FITNESS* DI AS *GYM* PALEMBANG  
(Studi Pada *Membership Fitness* di AS *GYM* Palembang)



**IBU RUMAH  
TANGGA  
FITNESS**



**SKRIPSI**  
Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana SI Dalam Ilmu Komunikasi  
Program Studi Ilmu Komunikasi

**OLEH:**  
Desi Hamnasari  
1657010032

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG  
2021**

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth.

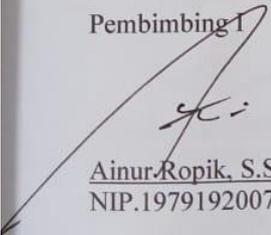
Bapak Dekan Fakultas Ilmu Sosial  
dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah  
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah mengadakan bimbingan dengan sungguh-sungguh, maka kami berpendapat bahwa Skripsi saudara Desi Hamnasari NIM 1657010032 yang berjudul **Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS GYM Palembang (Studi Pada *Membership Fitness* Di AS GYM Palembang)** sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang.

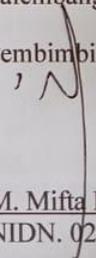
Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing I

  
Ainur Ropik, S.Sos., M.Si  
NIP.1979192007101005

Palembang, Maret 2021

Pembimbing II

  
M. Mifta Farid, M.I.Kom  
NIDN. 0202198402

## PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

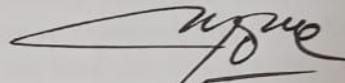
Nama : Desi Hamnasari  
NIM : 1657010032  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS *GYM* Palembang (Studi Pada *Membership Fitness* Di AS *GYM* Palembang)

Telah dimunaqsyahkan dalam siding terbuka Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang, pada:  
Hari/Tanggal : Selasa / 23 Maret 2021  
Tempat : Sidang Online Munaqsyah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Ilmu Komunikasi.

Palembang, Maret 2021

DEKAN



Prof. Dr. H. Izomiddi. M.A  
NIP. 196206201988031991

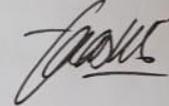
## TIM PENGUJI

Ketua



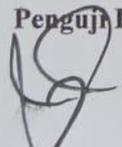
Drs. H. Hambali, M.Si  
NIP. 195609041981031001

Sekretaris



Eraskaita Ginting, M.I.Kom  
NIP. 198605192019032014

Penguji I



Reza Aprianti, M.A  
NIP. 19850223201112004

Penguji II



Putri Citra Hati, M.Sos  
NIDN. 2009079301

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desi Hamnasari  
Tempat tanggal lahir : Palembang, 29 Desember 1998  
NIM : 1657010032  
Jurusan : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS *GYM* Palembang (studi pada membership *Fitness* di AS *GYM* Palembang)

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

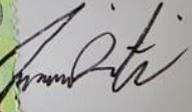
1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik difakultas ilmu sosial dan ilmu politik UIN Raden Fatah maupun di Peguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima saksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



  
Desi Hamnasari  
NIM.1657010032

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

**“Hidupmu adalah tanggung jawabmu, keberhasilanmu adalah bentuk actionmu, doa, orang tua dan keluarga adalah kekuatanmu”.**

### Persembahan

#### **Skripsi ini ku persembahkan untuk :**

1. Kepada kedua orang tuaku super women dan super heroku Ibu Nuraini dan Bapak M. Yusuf, yang selalu memberikan dukungan kepada saya, memotivasi, menasehati , memberikan segala hal yang saya butuhkan, terima kasih kepada kedua orang tuaku yang tak lelah memberikan waktu, pengorbanan, serta warna dalam dihidup ini dari kecil hingga sekarang, dengan berkat doa kalianlah saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada saudara –saudara orang-orang terkasih yang saya sayangi Selvi Zanariah, Muhammad Akbar, Yupini Zamirah putri, M. Arya Rangga Fadila Mereka sosok orang yang selalu memberikan dukungan , serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dan mereka jugalah tempat berkeluh kesah serta berbagi canda tawa, serta kepada kucingku gembul sebagai penghibur yang selalu hadir nemeninku disaat mengerjakan skripsi ini.
3. Sahabat- sahabatku dari (Melly CS), Melly, Wulan, Pipit, Ria, Sari, Dewi, Dimay mereka adalah sahabat-sahabat yang selalu support saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat seperjuangan kuliah Arnetta, Citra, Arima, Alfah, Vini, dan semua temen- temen di ilmu komunikasi A 2016 yang selalu mensupport saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih Kepada Family AS, teman-teman serta rekan-rekan olahraga sehatku di AS *GYM* Palembang, yang saya sayangi telah mensupport saya dan memberikan semangat serta kemudahan untuk mengerjakan skripsi ini.
6. Terima kasih Almamaterku, dan terima kasih kepada dosen-dosen pembimbingku serta semua pihak yang telah membantu selama penyelesaian skripsi saya.

## ABSTRAK

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya, Setiap orang tentunya menginginkan hidup dalam kondisi sehat. Tentunya hal ini yang memotivasi seseorang mengikuti *fitness*, pada awalnya hanya untuk kesehatan, mengurangi berat badan, untuk kebugaran tubuh, ingin sesuatu yang baru, dan merasa tubuhnya lebih baik. olahraga menjadi salah satu *trend center* tersendiri dikalangan masyarakat. Hal ini membuat masyarakat antusias untuk melakukan olahraga. Salah satunya *fitness*, pada seorang ibu rumah tangga tentunya banyak sekali aktifitas yang harus dilakukannya dirumah hal ini membuat ia harus memperhatikan juga kesehatannya. adapun dengan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Konsep Diri Ibu Rumah Tangga yang mengikuti kelas *Fitness*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori interaksi simbolik George Herbert Mead, jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode pengumpulan data secara observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah Konsep Diri Ibu Rumah Tangga yang mengikuti kelas *Fitness* yang memiliki perubahan yang mengarah kepada hal yang positif. Karena bahwasannya konsep diri yang terbentuk membuat dirinya merasa lebih baik lagi dari sebelumnya, hal ini membuat ibu rumah tangga menjadi lebih sehat, lebih bahagia, lebih percaya diri, lebih memperhatikan kesehatan dirinya serta kebahagiaan keluarganya.

Kata Kunci: *Fitness*, Ibu Rumah Tangga, Konsep Diri, Interaksi Simbolik

## **ABSTRACT**

*Health is an invaluable treasure, Everyone certainly want to live in a healthy condition. Surely this motivates a person to follow fitness, at first just for health, to lose weight, to fitness the body, to want something new, and feel his body is better. olaraga becomes one of the trend centers in the community. This makes the community enthusiastic to do olaraga. One of them is fitness, in a housewife of course there are many activities that she has to do at home this makes her have to pay attention to her health as well. As for the purpose of this research is to find out how the Housewife Self Concept that follows fitness class. In this study the authors used George Herbert Mead's symbolic interaction theory, this type of research is qualitative with methods of observational data collection, in-depth interviews and documentation. The result of this study is the Concept of Housewife Who attends fitness classes that have changes that lead to positive things. Because that the self-concept that is formed makes her feel better than ever, this makes the housewife healthier, happier, more confident, more attentive to her health as well as the happiness of her family.*

***Keywords: Fitness, Housewife, Self Concept, Symbolic Interaction***

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Kegunaan Penelitian .....	12
E. Tinjauan Pustaka .....	12
F. Kerangka Teori .....	17
G. Metodologi Penelitian .....	36
H. Sistematika Penelitian .....	40
<b>BAB II GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN</b>	
A. Profil AS <i>Gym</i> Palembang .....	41
B. Tujuan Berdirinya AS <i>Gym</i> Palembang .....	43
C. Visi dan Misi AS <i>Gym</i> Palembang .....	44
D. Logo AS <i>Gym</i> Palembang .....	45
E. Letak Geografis AS <i>Gym</i> Palembang .....	45
F. Alat-alat yang Digunakan di AS <i>Gym</i> Palembang .....	46
G. Program Latihan <i>Fitness</i> .....	47
H. Fasilitas yang Tersedia di AS <i>Gym</i> Palembang .....	49
I. Stuktur Organisasi AS <i>Gym</i> Palembang .....	52
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Konsep Diri Ibu Rumah Tangga yang Mengikuti Kelas <i>Fitness</i> di AS <i>Gym</i> Palembang .....	54
B. Dampak Konsep Diri Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas <i>Fitness</i> di AS <i>Gym</i> Palembang .....	98
<b>BAB IV PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	101
B. Saran .....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Alat-alat <i>Fitness</i> .....	49
--	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teori Interaksi Simbolik .....	23
Gambar 2. Proses Pembentukan Konsep Diri, George Herbert Mead .....	24
Gambar 3. Kerangka Pemikiran .....	27
Gambar 4. Lokasi AS <i>Gym</i> Palembang .....	34
Gambar 5. Logo AS <i>Gym</i> Palembang .....	37
Gambar 6. Denah Lokasi AS <i>Gym</i> Palembang .....	37
Gambar 7. Struktur Organisasi AS <i>Gym</i> Palembang 2020 .....	43
Gambar 8. Model Hasil Penelitian Konsep Diri Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas <i>Fitness</i> di AS <i>Gym</i> Palembang (Studi Pada <i>Membership</i> di AS <i>GYM</i> Palembang) .....	85

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS *Gym* Palembang (Studi Pada *Membership Fitness* di AS *GYM* Palembang)” dalam rangka menyelesaikan Studi 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Nyayu Khodijah, M.Si sebagai Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Dr. Izomiddin, MA sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang
3. Dr. Yenrizal, M.Si sebagai Wakil Dekan I FISIP UIN Raden Fatah Palembang
4. Ainur Ropik, S.Sos., M.Si sebagai Wakil Dekan II FISIP UIN Raden Fatah Palembang sekaligus sebagai Pembimbing I Skripsi saya
5. Dr. Kun Budianto, M.Si sebagai Wakil Dekan III FISIP UIN Raden Fatah Palembang
6. Reza Aprianti, MA sebagai Ketua Prodi Ilmu Komunikasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang
7. Eras Ginting M.I.Kom sebagai Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang
8. M. Mifta Farid, M.I.Kom sebagai Pembimbing II Skripsi saya
9. Seluruh Dosen FISIP UIN Raden Fatah Palembang
10. Seluruh Staff Pegawai Administrasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang

11. Seluruh Karyawan dan Informan yang terlibat dalam menyelesaikan Skripsi ini serta semua Teman-teman di AS *Gym* Palembang
12. Semua pihak yang turut terlibat dalam membantu pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat hal-hal yang harus diperbaiki dan masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak dalam penyusunan skripsi ini.

Palembang, Maret 2021

Desi Hamnasari  
1657010032

## BAB II

### A. Latar Belakang Masalah

Ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, kegiatan rutin yang dilakukan sang ibu antara lain, menyusui, menyuapi makan, menyiapkan keperluan sebelum anak berangkat ke sekolah, menemani anak-anak mengerjakan tugas, memasak, mencuci, menyetrika, menyiapkan pakaian suami, menemani suami mengobrol selama sarapan, menjadi pengingat suami, dan mengatur keuangan yang diberikan suami.<sup>1</sup>

Seorang ibu pun perlu menyisihkan waktu untuk kegiatan dilingkungan, seperti mengikuti arisan yang diadakan ibu-ibu di daerah tempat tinggal, bersilaturahmi dengan tetangga, kerabat, dan teman-teman yang sakit, dan kerja bakti dilingkungan sekitar yang diadakan warga sekitar.<sup>2</sup> Dalam hal ini Yang dikatakan Ibu rumah tangga umumnya ia yang tidak bekerja di luar rumah dan dalam hal ini Ibu Rumah Tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan, mengurus serta memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga,serta menjadi istri dan Ibu merupakan sosok utama yang memegang peranan penting dalam sebuah keluarga. Istri mengatur

---

11. <sup>1</sup> Malahayati. (2009). *99 Bisnis Ibu Rumah Tangga*, Jakarta : Penebar Plus, cet. Ke-1. h.

<sup>2</sup> Ibid.11

ekonomi keluarga, pemeliharaan kesehatan keluarga, menyiapkan makanan bergizi setiap hari, menumbuhkan rasa memiliki yang bertanggung jawab terhadap keserasian rumah tangga yang menciptakan pola hidup sehat, jasmani, rohani, dan sosial.<sup>3</sup>

Hal tersebut membuat seorang Ibu memiliki banyak peranan yang mampu melakukan berbagai banyak hal untuk melakukan kebutuhan semua anggota keluarganya. Sosok seorang *super woman* yang mampu melakukan berbagai banyak hal, salah satunya termasuk memasak, mengasuh anak, mendidik, menata rumah, dan banyak hal lainnya. bagi anak-anaknya dan menjadi kelompok dari peranan sosial dalam lingkungan masyarakat. Berbicara tentang kesehatan dan pola hidup sehat, Tentunya hal ini yang memotivasi seseorang untuk berolahraga. banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud untuk menjalankan pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.<sup>4</sup>

Berkaitan dengan kesehatan upaya tubuh langsing adalah idaman wanita sejak umur, dari muda hingga tua.<sup>5</sup> Tubuh langsing ditandai dengan tidak adanya lemak berlebih ditubuh, terutama dibagian perut, paha, dan lengan. Wanita dengan tubuh langsing tentu saja akan merasa percaya diri sebab adanya pandangan masyarakat mengatakan langsing itu indah. Apalagi

---

<sup>3</sup> Namora Lumongga Lubis. (2013), *Psikologi Kespro “Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologinya*, Jakarta : PT. Fajar Interpratama Mandiri, Cet, ke-2, h.102.

<sup>4</sup> *Ibid.*,h.2

<sup>5</sup> Ayu Rini. (2015). *Rahasia Tubuh Langsing Ideal*, Jakarta : PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia. Cet. Ke-1 h. 1

wanita yang baru melahirkan, perut tentulah menjadi perhatian utama. Kalau tidak dirawat dengan baik, perut tersebut akan kendur, penuh lipatan pada kulit perut.<sup>6</sup> Dari uraian di ataslah membuat kaum wanita terkhusus ibu rumah tangga perlu untuk memperhatikan kesehatan tubuh dan bentuk tubuhnya.

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini termaksud persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginan. Sedangkan Beck William dan Rawlin menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosional intelektual, sosial, dan spiritual.<sup>7</sup>

*Fitness* adalah kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. Guna memperoleh bentuk tubuh ideal diperlukan usaha pembentukannya dan usaha yang dilakukan tersebut tidaklah sesingkat hitungan detik. Diperlukan disiplin waktu dan asupan makanan yang dikonsumsi. Berlatih secara berkala merupakan faktor penentu guna memperoleh bentuk tubuh yang ideal.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> *Ibid.* h.2

<sup>7</sup> Jalaluddin Rakhmat. (2018). *Psikologi Komunikasi*, Bandung : Remaja Rosdakarya, Cet, ke- 27, h. 87.

<sup>8</sup> [http://repository.ump.ac.id/3449/3/Bab%20II\\_Mahar%20Nur%20Fauzi.pdf](http://repository.ump.ac.id/3449/3/Bab%20II_Mahar%20Nur%20Fauzi.pdf) diakses pada 27-10-19 04: 57

*Fitness* merupakan aktifitas kebugaran yang melibatkan berbagai gerakan antara lain *Cardio* dan latihan beban. Berdirinya banyak *gym* di kota Palembang yang peneliti amati memberikan dampak yang kuat terhadap minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga terutama *fitness* di AS Gym Palembang.

Pada era sekarang ini, kegaitan *fitness* bukan saja dilakukan hanya oleh kalangan pria saja, tetapi banyak kaum wanita khususnya ibu rumah tangga yang melakukan kegiatan *fitness* sekarang ini. Hal tersebut dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan penulis dengan *Personal Trainer* yaitu Bapak Lukman, Bapak Lukman menyatakan “*bahwa dari keseluruhan member di AS Gym Palembang sebagian besar dari membernnya adalah wanita, beliau juga mengatakan minat wanita yang mengikuti olaraga fitness Di AS Gym Palembang Cukup Banyak diminati banyak wanita terutama ibu-ibu*”.<sup>9</sup>

Alasan dari para wanita tersebut melakukan olahraga *fitness* selain untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar adalah untuk membentuk Tubuh mereka menjadi lebih baik.<sup>10</sup> Begitupun wawancara penulis dengan 5 *informan* salah satunya Sari (43) ibu rumah tangga mengatakan “*bahwa alasan mereka berolaraga fitness, selain untuk kesehatan ia juga mengatakan bahwa tujuan iya fitness selain untuk menurunkan berat badan, menghilangkan rasa bosan, menghilangkan rasa penat akan tugas- tugas dirumah, agar awet*

---

<sup>9</sup> Lukman, *Personal Trainer* AS Gym Palembang, Palembang, Wawancara tanggal 14 Oktober 2019

<sup>10</sup> *Ibid.*,

muda, tambah *fit*, bisa menambah teman, dapat membentuk tubuh serta menjaga keharmonisan keluarga”.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian diatas ada hadits yang mengatakan bahwa :

أَفْضَلُ زَوْجَةٍ هِيَ الَّتِي تُرْضِيكَ أَلْبَسُ نِيَابِي عِنْدَمَا تَرَاهَا، وَتُطِيعُهَا عِنْدَمَا  
تَأْمُرُهَا، وَتَعْتَنِي بِنَفْسِهَا وَمُمْتَلِكَاتِكَ أَثْنَاءَ غِيَابِكَ.

“Sebaik-baik istri ialah yang menyenangkan jika engkau (suami) melihatnya, taat jika engkau menyuruhnya, serta menjaga dirinya dan hartamu di saat engkau pergi,” (HR. Ath-Thabrani).<sup>12</sup>

Seperti halnya pepatah yang mengatakan bahwa “*dibalik tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*,” (Mens Sana In Corpore Sano). Maka hal ni merupakan sesuatu yang harus dilakukan oleh seorang istri untuk berbakti kepada suami, dengan cara menjaga tubuh mereka agar terlihat lebih sehat, *fit*, lebih bugar, serta semakin enak jika di pandang oleh suaminya, dengan cara menjaganya seperti berolahraga fitness, sehat diartikan sebagai sehat jasmani dan rohani yaitu sehat pikiran dan sehat tubuh.

Setiap wanita memiliki caranya masing-masing untuk menilai kebiasaan- kebiasaan apa yang harus mereka lakukan hal tersebut dikarenakan setiap wanita memiliki konsep diri yang berbeda satu sama lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial dan fisis<sup>13</sup>. Konsep diri

---

<sup>11</sup> Sari, *ibu rumah tangga* Serta Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 14 oktober 2019

<sup>12</sup> <https://HR. Ath-Thabrani> diakses pada tanggal 20 November 2019

<sup>13</sup> *Ibid* h. 122.

seseorang dapat terpengaruh oleh orang-orang disekitarnya. Begitupun para wanita yang *fitness* tersebut, terdapat faktor- faktor yang akhirnya membuat para wanita tersebut memilih *fitness* sebagai cara mereka mendapatkan tubuh yang sehat. Oleh karena itu fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep diri ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *fitness*. maka berdasarkan pembahasan masalah dan identifikasi diatas penulis mencoba mengkaji lebih dalam kebentuk penelitian skripsi komunikasi dengan judul :  
**“KONSEP DIRI PADA GAYA HIDUP IBU RUMAH TANGGA YANG MENGIKUTI KELAS *FITNESS* DI AS GYM PALEMBANG (Studi Pada *Membership Fitness* di AS GYM Palembang)”**.

#### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, Untuk itu peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Konsep Diri Ibu Rumah Tangga yang Mengikuti Kelas *Fitness*?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Uraian Masalah Pada Penelitian diatas, Maka tujuan dari penyusunan penyusun penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Bagaimana Konsep Diri Ibu Rumah Tangga yang Mengikuti Kelas *fitness*.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

##### a) Kegunaan Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, Serta wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti maupun pihak lain dalam

bidang ilmu komunikasi, khususnya di bidang Psikologi Komunikasi dengan Konsep Diri.

b) Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru untuk mengetahui bagaimana itu Konsep diri dan bagaimana bentuk Konsep diri.

**E. Tinjauan Pustaka**

Untuk mengetahui sub-kajian yang sudah ataupun belum diteliti pada penelitian sebelumnya, maka perlu adanya komparasi (perbandingan), apakah ada unsur-unsur perbedaan ataupun persamaan dengan konteks penelitian ini. Diantara penelitian terdahulu yang menurut peneliti terdapat kemiripan, yaitu:

Pertama, Eka Hajar Kultsum Al Munawaroh (2016) jurusan ilmu komunikasi fakultas komunikasi dan bisnis, universitas Telkom. dalam skripsinya yang berjudul *Konsep Diri Wanita Gym Freak Mengenai Kecantikan (Studi Fenomenologi pada Member Wanita Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung)*, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan observasi. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para wanita *gym freak* tersebut memiliki konsep diri yang sehat dan konsep diri tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yaitu *significant others, reference group* dan new media.

Persamaan dan perbedaan penelitian Eka Hajar Kultsum Al Munawaroh dengan penelitian ini. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang konsep diri, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini yaitu dalam penelitian ini membahas tentang Konsep Diri ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness* di AS Gym Palembang, sedangkan Eka Hajar Kultsum Al Munawaroh meneliti Konsep Diri Wanita *Gym Freak* Mengenai Kecantikan<sup>14</sup>.

*Kedua*, Kholidatul Husna (2018) program studi psikologi fakultas psikologi dan kesehatan, universitas islam negeri sunan ampel surabaya. Dalam skripsinya yang Berjudul perilaku Sehat Ditinjau Dari Personal Goals Pada Mahasiswa Yang Menjadi *Member Fitness Center*, Dalam Teknik pengambilan data ini menggunakan Metode penelitian kuantitatif dengan teknik komparasi Independent Samples Test. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,380 > 0,05$ . Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada data, hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. =  $0,927 > 0,05$  artinya terdapat perbedaan antara *mastery goals dan performance goals*. perbedaan pada data, hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. =

---

<sup>14</sup> Eka Hajar Kultsum Al Munawaroh, *Konsep Diri Wanita Gym Freak Mengenai Kecantikan (Studi Fenomenologi pada Member Wanita Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung)*, (Bandung: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, 2016), (Online) <https://libraryproceeding.telkomuniversity.ac.id>, di akses 16 Oktober 2019 16:30

0,927 > 0,05 artinya terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *performance goals*.

Persamaan dan perbedaan penelitian Kholidatul Husna dengan penelitian ini persamaannya adalah sama-sama membahas tentang *fitness*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini yaitu dalam penelitian ini membahas tentang Konsep Diri ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness* di AS Gym Palembang, sedangkan perilaku Sehat Ditinjau Dari *Personal Goals* Pada Mahasiswa Yang Menjadi *Member Fitness Center*<sup>15</sup>.

*Ketiga*, Annisa Putri Maysiza (2018) fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, jurusan sosiologi, universitas lampung. Dalam skripsinya yang berjudul berjudul Trend Gaya Hidup Sehat Di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat *Gym* Di *Fitness Center Empire* Kota Bandar Lampung). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, pustaka dan dokumentasi. hasil penelitian ini menunjukkan Hasil bahwa Trend Gaya Hidup Sehat di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat *Fitness Center* di Empire Kota Bandar Lampung menimbulkan hasil positif yang dirasakan oleh member-member Empire karena adanya faktor dari dalam diri sendiri untuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta dengan berbagai program yang dijalankan menjadikan pola hidup menjadi lebih teratur, faktor media sosial juga sangat

---

<sup>15</sup> Kholidatul Husna, *Perilaku Sehat Ditinjau Dari Personal Goals Pada Mahasiswa Yang Menjadi Member Fitness Center*, (Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), (Online) <https://digilib.uinsby.ac.id>, 16 Oktober 2019

berpengaruh terhadap trend gaya hidup sehat dan juga merupakan sarana untuk mengkampanyekan pola hidup sehat dengan cara *fitness*.

Persamaan dan perbedaan Annisa Putri Maysizar dengan penelitian ini persamaannya adalah sama-sama membahas tentang gaya hidup sehat *fitness*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini yaitu, dalam penelitian ini membahas tentang Konsep Diri ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* di AS Gym Palembang, sedangkan Annisa Putri Maysizar membahas tentang Trend Gaya Hidup Sehat Di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym Di *Fitness Center* Empire Kota Bandar Lampung).<sup>16</sup>

*Keempat*, Julhairman Agung Nugraha (2019) fakultas psikologi, jurusan psikologi, universitas UIN Jakarta. Dalam skripsinya yang berjudul pengaruh kepuasan citra tubuh terhadap kepercayaan diri orang yang mengikuti *fitness center*. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji hipotesis menghasilkan nilai  $r$  hitungan 369. Sementara nilai  $r$  table dengan  $n = 70$  taraf signifikansi 5%. Adalah 0.235. dengan nilai  $r$  table  $(0.369) > r$  table  $(0.235)$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dan kepercayaan diri ditolak. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepikiran citra tubuh dan kepercayaan diri diterima. Semakin baik kepuasan citra tubuh dan

---

<sup>16</sup> Annisa Putri Maysizar, *Trend Gaya Hidup Sehat Di Fitness Center (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym Di Fitness Center Empire Kota Bandar Lampung)*, (Lampung: Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu social dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, 2019), (Online) <https://digilib.unila.ac.id>, 16 Oktober 2019

kepercayaan diri diterima. Arah pengaruh yang didapat adalah positif yang bermakna bahwa semakin baik kepuasan citra tubuh seseorang akan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Persamaan dan perbedaan Julhairman Agung Nugraha dengan penelitian ini persamaannya adalah sama-sama membahas tentang seseorang yang mengikuti *fitness*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini yaitu, dalam penelitian ini membahas tentang Konsep Diri ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness* di AS Gym Palembang, sedangkan Julhairman Agung Nugraha membahas tentang pengaruh kepuasan citra tubuh terhadap kepercayaan diri orang yang mengikuti *fitness center*.<sup>17</sup>

*Kelima*, Achmad Jatmiko (2016) fakultas ilmu keolaragaan jurusan olahraga universitas negeri yogyakarta. Dalam skripsinya yang berjudul persepsi member *virenka gym fitness center* terhadap strategi pemasaran. Metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya berupa angket. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan presepsi member *Virenka Gym fitness center* terhadap strategi pemasaran berkategori baik yaitu 38%. Sedangkan ditinjau dari beberapa faktor dalam strategi pemasaran berdasarkan faktor harga diperoleh hasil dengan kategori sedang yaitu sebesar 41%, faktor promosi diperoleh hasil dengan kategori baik yaitu

---

<sup>17</sup> Julhairman Agung Nugraha, *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang Yang Mengikuti Fitness Center*, (Jakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas UIN Jakarta, 2019 ) (Online) (<http://respository.UIN.jkt.ac.id>), 16 oktober 2019

sebesar 53%, faktor lokasi diperoleh hasil dengan kategori baik yaitu sebesar 50%, dan factor produk/jasa diperoleh hasil sedang yaitu sebesar 41%.

Persamaan dan perbedaan achmad jatmiko dengan penelitian ini persamaannya adalah sama- sama membahas tentang pentingnya kesehatan dan tentang *fitness*, sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini yaitu, dalam penelitian ini membahas tentang Konsep diri Ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness* di AS Gym Palembang, sedangkan Achmad JOatmiko membahas tentang persepsi member verenka *gym fitness center* terhadap strategi pemasaran.<sup>18</sup>

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Psikologi komunikasi**

Psikologi komunikasi adalah Ilmu penyampaian energi dari alat-alat indera ke otak, pada peristiwa penerimaan dan pengolahan informasi, pada proses saling pengaruh di antara berbagai sistem dalam diri organisme dan di antara organisme.<sup>19</sup> ruang Lingkup Psikologi Komunikasi *Hovland, Janis, dan Kelly*, semuanya psikolog, mendefinisikan komunikasi sebagai *"the process by which an individual (the communicator) transmits stimuli (usually verbal) to modify the behavior of other individuals (the audience)*. Dance mengartikan komunikasi dalam kerangka psikologi behaviorisme

---

<sup>18</sup> Achmad Jatmiko, *Persepsi Member Virenka Gym Fitness Center Terhadap Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolaharagaan Jurusan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), (Online) <https://www.google.com/interstitial?url=http://eprints.uny.ac.id/40797/1/SKRIPSI.pdf> 16 Oktober 2019

<sup>19</sup> Rakhmat, Jalaluddin. 2009. *"Psikologi Komunikasi"*. Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.

sebagai usaha “menimbulkan respon melalui lambang-lambang verbal.” Psikologi mencoba menganalisa seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi. Menurut George A. Miller, Psikologi Komunikasi adalah ilmu yang berusaha untuk menguraikan, meramalkan, serta mengendalikan peristiwa mental dan behavioral dalam berkomunikasi. Peristiwa mental adalah *internal mediation of stimuli* yang menunjukkan akibat berlangsungnya komunikasi, sementara peristiwa behavioral yaitu apa yang terlihat ketika orang berkomunikasi.<sup>20</sup>

George A. Miller mengartikan psikologi komunikasi sebagai “ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral (perilaku) dalam komunikasi”. Menguraikan berarti Psikologi Komunikasi menganalisis mengapa suatu tindakan komunikasi dapat terjadi. Apa yang terjadi dalam diri kita sehingga tindakan itu muncul, Sedangkan meramalkan membawa kita pada pengertian bahwa dengan membuat generalisasi tertentu atas sejumlah perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kondisi psikologis tertentu dengan hal itu maka kita akan dapat meramalkan bentuk perilaku apa yang akan muncul jika suatu stimulus diberikan kepada seseorang dengan karakter psikologis tertentu.

Tidak semua komunikasi ditujukan untuk menyampaikan informasi dan membentuk pengertian. Komunikasi juga dimaksudkan untuk menimbulkan kesenangan. Komunikasi yang demikian menjadikan

---

<sup>20</sup> Markus Utomo Sukendar. (2017). *Psikologi Komunikasi: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Deepublish, h. 1-2

hubungan kita dengan orang lain hangat, akrab, dan menyenangkan, Pengaruh pada sikap.

Inilah komunikasi yang paling sering kita lakukan, yakni untuk mempengaruhi orang lain. Dalam hal ini dikenal apa yang disebut persuasi, Hubungan yang makin baik. Komunikasi juga bertujuan untuk menumbuhkan hubungan sosial yang baik. Terkait dengan persuasi maka komunikasi dimaksudkan untuk melahirkan tindakan yang dikehendaki.<sup>21</sup>

## **2. Konsep diri**

Konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. William D. Brooks mendefinisikan Konsep Diri sebagai “Persepsi yang sifatnya fisik, sosial, dan psikologis, tentang diri kita, yang diperoleh dari sebuah pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.”<sup>22</sup>

Jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial, dan fisis. Cara seseorang mengetahui konsep dirinya adalah dengan cara berkomunikasi dengan orang lain, melalui orang lain, kita bisa mengetahui informasi tentang diri kita sendiri. Oleh karena itu, orang yang tidak pernah berkomunikasi dengan orang lain kita bisa mengetahui seperti apa diri kita sendiri. Pada dasarnya, terbentuknya konsep diri seseorang dihasilkan dari komunikasi yang dilakukan orang tersebut dengan orang lain. Sejak lahir, kita berinteraksi

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, 3-5

<sup>22</sup> Nina M. Armando. (2015). *Psikologi Komunikasi*, Banten: Universitas Terbuka, cet. Ke-5, Jilid 2, h.44.

dengan orang lain. Kita belajar dari pandangan orang lain terhadap diri kita sendiri.

Hurlock (dalam Heidemans) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis.

Citra fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian dan ketidak sesuaian berbagai bagian tubuh untuk berperilaku. Sedangkan citra psikologis, didasarkan atas pikiran, perasaan dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian pada kehidupan. Selanjutnya ia mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran tentang dirinya yang ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain sebagai akibat dari kemanusiaan. Sedangkan secara khusus, disimpulkan bahwa konsep diri dapat dibedakan menjadi konsep diri real dan konsep diri ideal. Konsep diri real adalah persepsi diri individu tentang dirinya sebagaimana yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan konsep diri ideal adalah persepsi individu tentang dirinya sebagaimana individu menginginkannya.<sup>23</sup>

Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Anita Taylor et al. Mendefinisikan konsep diri sebagai “ *all you think and feel about you, the entire complex of beliefs and attitudes you hold about your self*”. Konsep diri memiliki dua komponen : yang pertama komponen

---

<sup>23</sup> Maryanti. *Konsep Diri*. [http://Andini.theses.uin-malang.ac.id/1655/7/07410076\\_Bab\\_2.pdf](http://Andini.theses.uin-malang.ac.id/1655/7/07410076_Bab_2.pdf) Diakses tanggal 23 November 2019.

kognitif dan yang kedua komponen afektif, dalam psikologi, sosial, komponen kognitif disebut Citra diri (*self image*), dan komponen afektif disebut harga diri (*self image*), dan komponen afektif disebut harga diri (*self esteem*).<sup>24</sup>

Mead mengemukakan bahwa konsep diri merupakan produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologi.<sup>25</sup>

Adapun pembentukan konsep diri positif dan negatif merupakan faktor penting dalam berinteraksi, kemampuan menyadari siapa dirinya, mengamati diri dalam setiap tindakan serta mampu mengevaluasi setiap tindakan sehingga dapat memahami tingkah laku yang dapat diterima oleh lingkungan, dengan hal ini, manusia memiliki kecenderungan dalam memegang nilai-nilai dan tingkahlaku individu tergantung pada kualitas konsep dirinya.<sup>26</sup>

Maka dari itu pada pengertian dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan kita tentang siapa diri kita, serta bagaimana kita melihat diri kita dan apa yang harus kita lakukan untuk diri kita. Pada pandangan tersebutlah terlihat mulai dari identitas diri, citra diri, harga diri, ideal diri, gambaran diri serta peran

---

<sup>24</sup> Markus Utomo Sukendar. (2017). *Psikologi Komunikasi Teori dan Praktik*, Yogyakarta : Deepublish. Cet. Ke-1 ed. 1 h. 53.

<sup>25</sup> Febry Ichwan Butsi. (2019). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur tinjauan Psikologi Komunikasi*, Medan: Penata Aksara, Ananta Bangun,h.11

<sup>26</sup> Hana Makmun. (2017). *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan mengenal diri)*, Yogyakarta: Deepublish, h. 44.

pada diri kita, yang bisa kita ketahui melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain.

### **3. Teori Komunikasi Interaksi Simbolik**

Teori interaksi simbolik merupakan salah satu teori keluarga yang terkait dengan ilmu psikologi dan komunikasi. Menurut kerangka psikologi sosial, terdapat dua hal yang sangat penting dalam keluarga, yaitu sosialisasi dan personalitas. Sosialisasi menitik beratkan pada bagaimana cara manusia menerima sesuatu, kemudian menerapkan perilaku menurut pola dan cara berfikir serta perasaan masyarakat. Sedangkan personalitas menitik beratkan pada sikap, nilai dan perilaku yang telah diorganisir.

Teori ini berfokus pada hubungan antara simbol (pemberian makna) dan interaksi (aksi verbal, non verbal, dan komunikasi). Setiap individu menggunakan simbol - simbol yang telah diwariskan kepadanya, untuk memberi makna pada tingkah lakunya sendiri . Dengan kata lain, ia menyebut manusia sebagai “aktor”. Ketika seseorang melihat atau mendengar apa yang dikatakan dan diperbuat aktor, maka dia akan memahami makna dari tindakan tersebut. Dalam dunia sosial ini disebut sebagai sebuah “realitas interpretif” (*interpretive reality*). Dimana, makna subjektif yang terbentuk dalam dunia sosial para aktor berupa sebuah

“kesamaan” dan “kebersamaan”. Sehingga, sebuah makna disebut sebagai intersubjektif.<sup>27</sup>

Teori Komunikasi interaksi simbolik pertama kali dicetuskan oleh George Herbert Mead (1863-1931). Namun, Herbert Blummer yang juga merupakan seorang murid pada prinsipnya blumer hanya meluruskan dan mengembangkan dari ide- ide yang telah sebelumnya dikemukakan oleh George Herbert Mead.<sup>28</sup> Mead yang mengukuhkan teori interaksi simbolik sebagai suatu kajian tentang berbagai aspek subjektif manusia dalam kehidupan sosial. Pada awal perkembangannya, teori interaksi simbolik terbagi pada dua mazhab, yaitu:

- a. Mazhab Chicago (dipelopori oleh Herbert Mead dan Blummer), yang memfokuskan pada pendekatan terhadap teori sosial yang menekankan pentingnya komunikasi bagi kehidupan dan interaksi sosial. Sehingga, menggunakan pendekatan kualitatif.
- b. Mazhab Iowa (dipelopori oleh Manfred Kuhn), yang memfokuskan pada konsep yang dapat dioperasionalkan, dikuantifikasi, dan diuji. Sehingga, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk studinya.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Burns, R.B. (2007). *Konsep Diri; teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta :PT. Arcan DeVito, Joseph A. *The Interpersonal Communication Book*. h 110.

<sup>28</sup> Munir Fuandy. (2015). *Teori- Teori Dalam Sosiologi Hukum*, Jakarta: Kencana, h. 299

<sup>29</sup> Pearson/Allyn and Bacon  
Litlejhon, Stephen W & Karen A. Foss. (2011). *Teori Komunikasi; Theories Of* h. 113.

Interaksi simbolik ada karena ide- ide dasar dalam hal membentuk suatu makna yang berasal dari pemikiran manusia (*Mind*) itu sendiri mengenai diri (*Self*), dan hubungannya di tengah- tengah interaksi sosial, dan bertujuan akhir untuk memediasi, serta menginterpretasi makna di tengah Masyarakat (*Society*) dimana individu tersebut menetap.<sup>30</sup> makna itu berasal dari interaksi, dan tidak ada cara lain untuk membentuk makna, selain dengan membangun hubungan dengan individu lain melalui interaksi. Definisi singkat dari ke tiga ide dasar dari interaksi simbolik ini lah yang menjadi gambaran dalam menuntukan konsep diri, antara lain:

a. Pikiran (*Mind*)

adalah kemampuan untuk menggunakan simbol yang mempunyai makna sosial yang sama, dimana tiap individu harus mengembangkan pikiran mereka melalui interaksi dengan individu lain, Pikiran menghasilkan suatu bahasa isyarat yang disebut simbol. Simbol-simbol yang mempunyai arti bisa berbentuk gerak-gerak atau *gesture* tapi juga bisa dalam bentuk sebuah bahasa.

b. Diri (*Self*)

Merupakan kemampuan untuk merefleksikan diri tiap individu dari penilaian sudut pandang atau pendapat orang

---

<sup>30</sup> Ardianto, (2007) Elvinaro dan Bambang Q-Anees, *Filsafat Ilmu Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

lain, Diri seseorang juga bisa berperan pada saat mereka melakukan interaksi menggunakan simbol. Maksudnya, seseorang bisa berkomunikasi pada saat mereka memahami apa yang orang lain bicarakan, kemudian memberikan respon yang bisa dimengerti oleh orang lain. Oleh karena itu, diri tidak bisa lepas tanpa adanya pikiran.

c. Masyarakat (*Society*)

Merupakan jejaring hubungan sosial yang diciptakan, dibangun, dan dikonstruksikan oleh tiap individu ditengah masyarakat, dan tiap individu tersebut terlibat dalam perilaku yang mereka pilih secara aktif dan sukarela, yang pada akhirnya mengantarkan manusia dalam proses pengambilan peran di tengah masyarakatnya.

Tiga tema konsep pemikiran George Herbert Mead yang mendasari interaksi simbolik *pertama*, Pentingnya makna bagi perilaku manusia. *Kedua*, Pentingnya konsep mengenai diri. *Ketiga*, Hubungan antara individu dengan masyarakat. Tema pertama pada interaksi simbol berfokus pada pentingnya membentuk makna bagi perilaku manusia, dimana dalam teori interaksi simbolik tidak bisa dilepaskan dari proses komunikasi, karena awalnya makna itu tidak ada artinya, sampai pada akhirnya di konstruksi secara interpretatif oleh individu melalui proses interaksi, untuk menciptakan makna yang dapat

disepakati secara bersama. Seperti Hal ini sesuai dengan karya Herbert Blumer dalam West-Turner itu Adalah Sebagai berikut:

- 1). Manusia bertindak terhadap manusia lainnya berdasarkan makna yang diberikan Orang lain kepada mereka.
- 2). Makna diciptakan dalam interaksi antar manusia.
- 3). Makna dimodifikasi Melalui Proses interpretif.

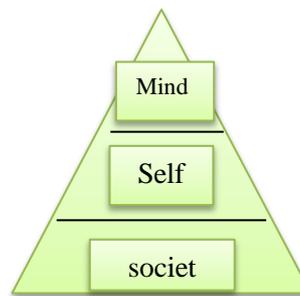
Tema. Kedua pada interaksi simbolik berfokus pada pentingnya "Konsep diri" atau "*Self- Concept*". Yang mana ditema interaksi simbolik ini menekankan Pada pengembangan konsep diri melalui individu tersebut secara aktif, didasarkan pada interaksi sosial dengan orang lain. Tema, menurut LaRossan & Reitzes dalam West-Turner, antara lain:

- 1). Individu-individu mengembangkan konsep diri melalui interaksi dengan orang lain.
- 2). Konsep diri membentuk motif yang penting untuk perilaku.

Tema terakhir pada interaksi simbolik berkaitan dengan hubungan antara kebebasan individu dan masyarakat, dimana ini mengakui bahwa norma-norma sosial membatasi perilaku tiap individunya, tapi pada akhirnya tiap individu-lah yang menentukan pilihan yang ada dalam sosial kemasyarakatannya. Fokus dari tema ini adalah untuk menjelaskan mengenai keteraturan dan perubahan dalam proses sosial. Hal yang berkaitan dengan tema ini adalah:

- 1). Orang dan kelompok masyarakat dipengaruhi oleh proses budaya dan sosial.
- 2). Struktur sosial dihasilkan melalui interaksi sosial

Inti dari pemahaman Mead, masyarakat yang dimaksud dalam interaksi simbolik ini ialah masyarakat dalam ruang lingkup yang lebih khusus saja seperti dalam ruang lingkup organisasi maupun komunitas. *Society* (masyarakat) juga diartikan sebagai wadah untuk menampung *mind* (pikiran) dan *self* (diri). Karena interaksi simbolik *society* inilah yang akan menentukan hasil dari konsep diri pada seseorang.



**Gambar 1**  
Teori Interaksi Simbolik

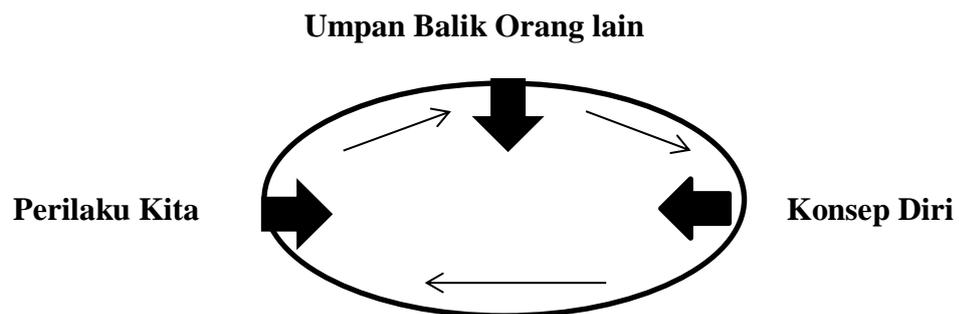
Penjelasan interaksi simbolik tersebut berawal dari pemikiran seorang ahli ialah George Herbert Mead yang memiliki asumsi dasar mengenai interaksi simbolik dimana *keyword* daripada teori interaksi simbolik adalah bagaimana simbol diproses didalam *mind*, yang mendorong *self* untuk melakukan interaksi dengan *society*.<sup>31</sup> Oleh sebab itu, ketiga premis yang terdiri dari *mind*, *self*, dan *society* yang

---

<sup>31</sup> Agus Rusmana. (2019). *The Future Of Organizational Communication In The Industrial Era 4.0: Book Chapter* Komunikasi Organisasi, Bandung: Media Akselerasi, h. 364.

dikemukakan oleh Mead tidak bisa dipisahkan, karena ketiganya saling berkaitan satu sama lain.

Dalam proses pembentukan konsep diri seseorang jika berlandaskan dengan teori interaksi simbolik George Herbert Mead, maka *mind* (pikiran) dan *self* (diri) akan berperan sebagai perilaku kita. Kemudian perilaku tadi akan memberikan umpan balik oleh *society* (masyarakat) dari 2 faktor yang mendominasi, yaitu *significant other* dan *reference group*, sehingga efek dari umpan balik tersebut akan membentuk konsep diri seseorang yang bisa dilihat dari gambar berikut:



**Gambar 2**

Proses Pembentukan Konsep Diri, George Herbert Mead

#### **4. Kodrat istri dalam Al- Quran**

Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, serta menjadi istri dan Ibu merupakan sosok utama yang memegang peranan penting dalam sebuah keluarga.

Dalam hal ini diterangkan dalam firman Allah yang berhubungan dengan Istri berbakti kepada suami yang berbunyi sebagai berikut :

الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا  
 أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۗ فَالصَّالِحَاتُ قَنِبَتْنَ حَفِظْنَ لِأَنْفُسِهِنَّ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّتِي  
 تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ ۗ  
 فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ۝

Yang artinya :

Laki-laki (suami) itu pelindung bagi perempuan (istri), karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan), dan karena mereka (laki-laki) telah memberikan nafkah dari hartanya. Maka perempuan-perempuan yang saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada, karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz, hendaklah kamu beri nasihat kepada mereka, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu) pukullah mereka. Tetapi jika mereka menaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari alasan untuk menyusahkannya. Sungguh, Allah Maha tinggi, Maha besar (QS. An- Nisa {4}: 34).<sup>32</sup>

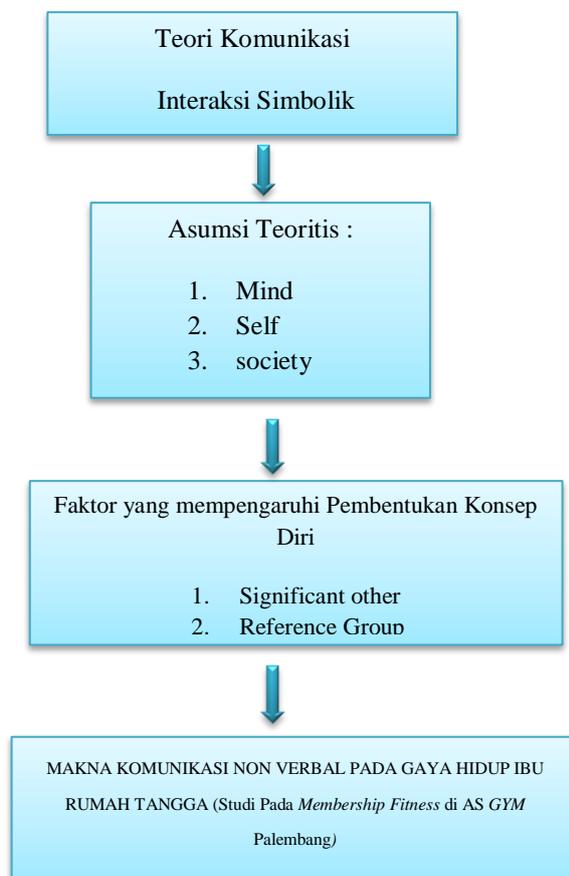
## 5. Hubungan Ibu Rumah Tangga Dengan Gaya Hidup Sehat

Ibu rumah tangga memang penuh dengan tantangan dalam melakukan kegiatan ibu rumah tangga yang memang bukanlah perkara mudah. Tiada hari libur dalam mengurus suami dan anak, ditambah masih banyak tugas-tugas lain yang menanti. Memasak untuk keluarga, mencuci pakaian, membereskan rumah, membuat makanan, mengatur anggaran rumah tangga dan masih banyak lagi. Banyaknya pekerjaan membuat Anda tidak efisien menggunakan waktu jika rutinitas Anda itu tidaklah teratur. Maka dari itu sosok seorang ibu rumah tangga perlu melakukan gaya hidup sehat, terlebih lagi gaya hidup sehat sekarang sudah menjadi *trend* dikalangan

<sup>32</sup> <https://Quran.Kemenag.go.id/Index.php/sura/4>

masyarakat saat ini untuk menunjang kesehatannya dan kesehatan keluarganya.

Kerangka Pemikiran penelitian “MAKNA KOMUNIKASI NON VERBAL PADA GAYA HIDUP IBU RUMAH TANGGA (Studi Pada *Membership Fitness* di AS GYM Palembang)”.



**Gambar 3**  
Kerangka Pemikiran

## **G. Metodologi Penelitian**

Dalam kesempatan penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan Kualitatif :

### **1. Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan penelitian kualitatif. Adapun penelitian yang dilakukan ini menggunakan penelitian studi kasus yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata- kata tertulis atau lisan dari orang- orang dan perilaku yang dapat diamati, serta meneliti suatu fenomena tertentu yang ada dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan, dan interaksi yang terjadi.<sup>33</sup>

### **2. Jenis data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan data primer dan data sekunder.

#### **a. Data primer**

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan atau melalui pengamatan langsung dari objek penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara langsung kepada member (ibu rumah tangga), *personal trainer* dan *asisten personal trainer*.

---

<sup>33</sup> Margono, *Metode Penelitian* . (2010). Jakarta : Rineka Cipta, h.36.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui beberapa literatur yang ada hubungannya dengan masalah yang akan dibahas yang diperoleh dari perpustakaan dan objek penelitian. Sumber data sekunder di dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Studi pustaka merupakan penelusuran serta pemahaman teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.

**3. Teknik Pengumpulan Data**

Agar dalam penelitian ini memperoleh data yang autentik maka penulis memilih metode pengumpulan data yang relevan dengan masalah yang ada. penelitian ini dilakukan dengan melakukan metode yang bersumber dari lapangan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam mengenai segala hal yang berkaitan dengan tema penelitian.

a. Metode Observasi

Secara umum observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui keadaan objek secara langsung serta keadaan wilayah, letak Geografis, keadaan sarana dan prasarana serta untuk mengetahui konsep diri dan bagaimana bentuk

konsep diri ibu rumah tangga yang mengikuti Fitness di AS Gym Palembang.

b. Metode wawancara

Jenis wawancara ini adalah wawancara terstruktur digunakan sebagai alat pengumpulan data, bila penelitian atau pengumpulan data menyiapkan *instrument* peneliti berupa pertanyaan yang *alternative* jawabanpun langsung diucapkan. Adapun sumber data yang akan diwawancarai yaitu lima member ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness, Personal Trainer, Asisten Personal Trainer*. Dari beberapa banyak member penulis mengambil lima informan ibu- ibu, satu informan *Personal Trainer* dan *Satu Asisten Personal Trainer* dari *Member* tersebut yaitu: Lukman (48) sebagai *Personal Trainer*, Aryo (43) sebagai *Asisten Personal Trainer*. *Member Pertama*, Eni (46) Ibu Rumah Tangga, *Kedua*, Meike (39) Ibu Rumah Tangga, *Ketiga*, Sari (43) Ibu Rumah Tangga, *Keempat*, Lia (49) Ibu Rumah Tangga, dan *kelima*, Lina (54) Ibu Rumah Tangga di AS Gym Palembang.

c. Metode dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumentasi bisa berbentuk tulisan gambar, atau karya-karya, catatan dan biografi. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data yang objektif mengenai sarana dan prasarana,

*Member, Personal Trainer, Admin, dan Data Sejarah AS Gym Palembang.*

#### **4. Lokasi penelitian**

Lokasi Penelitian ini adalah di Pusat Kebugaran *Fitness* di AS GYM Palembang Jalan Kebun bunga, kecamatan Sukarami No. 1466 B-D Palembang

#### **5. Teknik Analisis Data**

Data Penelitian dari Kualitatif adalah Non Statistic. Untuk menganalisis Data Kualitatif, Peneliti menggunakan cara Induktif. Analisis Induktif adalah mengenai data spesifik yang penulis peroleh melalui lapangan menjadi unit- unit kemudian dilanjutkan dengan kategorisasi, melalui langkah- langkah berikut.<sup>34</sup>

- a. Mengumpulkan data-data yang diperoleh dari hasil Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi.
- b. Menyusun seluruh data yang diperoleh melalui Survey dengan urutan data yang telah direncanakan.
- c. Mendeskripsikan data yang telah disusun secara runtut.
- d. Melakukan Interpretasi secukupnya terhadap data yang telah di jelaskan untuk menjawab Rumusan Masalah sebagai hasil untuk Kesimpulan.

---

<sup>34</sup> Juliansyah Noor. (2011). *Metodelogi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. Ke-1, h.163.

## **H. Sistematika Penulisan**

**BAB I** : Pendahuluan dalam bab ini meliputi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Teori, Metodologi Penelitian, Sistematika Penulisan.

**BAB II** : Bagian ini menjelaskan secara rinci mengenai Lokasi dari Objek yang diteliti di AS Gym Palembang.

**BAB III** : Bagian ini membahas tentang hasil dan pembahasan yang peneliti dapat dari Objek yang telah diteliti berdasarkan data yang sudah didapatkan dan Dianalisis.

**BAB IV** : Kesimpulan dan Saran, Kesimpulan ini berisi penjelasan singkat terhadap pertanyaan pada Perumusan Masalah, yang telah dijelaskan dalam bagian pembahasan. Patokannya adalah pada pertanyaan Penelitian dan jawaban rinci yang tertuang dalam bagian Pembahasan. Saran, berisikan rekomendasi- rekomendasi yang bias dilakukan oleh pihak yang diteliti ataupun masyarakat luas. Saran harus bernuansa Analisa yang Kongkrit, bukan bersifat Saran Teknis.

## BAB II

### GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

#### A. Profil AS Gym Palembang

AS Gym Palembang beralamat di Jalan Kebun Bunga, Kecamatan Sukarami No. 1466 B-D Palembang No. Telpon. (0711) 410898 Usaha ini didirikan pada tahun 28 september 2015 oleh Lia Wahyuni, Beliau adalah Pendiri sekaligus pemilik AS Gym Palembang. Ketertarikan dan pengalaman beliau terhadap dunia *fitness*, membuka ide beliau untuk membuka usaha ini. Beliau berkata, *“bahwa fitness adalah hobbinya dan keinginan iya untuk membuka peluang usaha serta mengajak masyarakat sadar akan pentingnya berolahraga untuk menjaga dan mencintai kesehatan.”*<sup>35</sup> AS Gym memiliki 3 Lantai dengan 3 Ruko yang mana di Lantai Pertama merupakan tempat Alat-alat *Fitness*, sedangkan di lantai dua itu adalah tempat *Aerobic*, dan lantai 3 untuk sementara diisi dengan barang-barang yang tidak terpakai. AS Gym mempunyai dua cabang yaitu di Sukabangun dan di Kebun Bunga. AS Gym Sukabangun dirikan pada tanggal 18 November 2007, AS Gym ini adalah yang pertama kali didirikan. kemudian pada tahun 2015 dibukalah Cabang Kedua di Kecamatan Sukarami Kebun Bunga Palembang.

AS Gym Palembang termasuk Tempat *gym* dengan harga yang terjangkau dengan alat-alat *gym* yang lengkap. AS Gym salah satu pusat kebugaran tubuh

---

<sup>35</sup> Hasil Wawancara Dengan Lia Wahyuni Sebagai *Owner* ( tanggal 13 Mei 2019: 10.00 WIB ) di AS Gym Palembang

yang paling banyak diminati terutama di daerah Sukarami Palembang, karena selain biaya member ataupun harian yang cukup murah dengan alat-alat *gym* yang lengkap, *AS Gym* Palembang juga memiliki 2 tempat Parkir yang cukup luas, yang pertama parkiran motor yang ada di depan gedung dan parkiran kedua ada parkiran mobil di belakang gedung. Jadwal buka *AS Gym* Palembang itu setiap hari, dengan waktu sebagai berikut:

- a. Senin-Jumat buka jam 07.00WIB –22.00 WIB
- b. Sabtu buka jam 07.00 WIB –22.00 WIB
- c. Minggu buka jam 07.00 WIB –15.00 WIB



**Gambar 4**  
*Lokasi AS Gym Palembang*

## **B. Tujuan Berdirinya AS Gym Palembang**

Selain sebagai tempat usaha kebugaran, *AS Gym* Palembang berdiri dengan tujuan:<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Dokumen *AS Gym* Palembang

1. Menjadi salah satu alternatif olahraga yang bersifat mendasar seperti halnya atletik, hal ini dikarenakan olahraga *fitness* adalah kombinasi berbagai aktifitas.
2. Dengan melakukan olahraga *fitness*, tubuh akan terbentuk lebih proporsional, hal ini dikarenakan *fitness* merupakan olahraga yang salah satu tujuannya adalah untuk Dokumentasi AS *Gym* Palembang. meningkatkan kualitas dan kuantitas otot dan pada saat yang sama, menurunkan kadar lemak dalam tubuh.
3. Dengan melakukan olahraga *fitness* akan membantu menjaga kesehatan dan menguatkan organ tubuh vital seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan sampai pada proses sirkulasi darah dalam peredaran darah dalam tubuh.
4. Untuk sebagian masyarakat yang terjebak pada rutinitas yang padat, *fitness* dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengurasi stress.
5. Memberikan solusi kesehatan agar masyarakat lebih sehat dan lebih mengenal apa arti sehat dan dapat meluruskan manfaat dari *fitness* itu seperti apa.
6. Membantu usaha pemerintah, swasta, maupun masyarakat dalam memberikan mutu pelayanan jasa kebugaran yang lebih baik.
7. Meningkatkan kualitas serta ketersediaan praktisi kebugaran yang berkompeten di masyarakat.

### **C. Visi dan Misi AS *Gym* Palembang**

Dalam menjalankan usahanya *AS Gym* memiliki visi dan misi agar kegiatan usaha kebugaran tubuh ini bisa berjalan dengan baik, bahkan bisa menjadi lebih maju lagi, dan tidak melenceng atau tidak keluar dari Visi dan Misi yang telah dibuat oleh *AS Gym Palembang*.

Visi

Tua muda hidup sehat

Misi

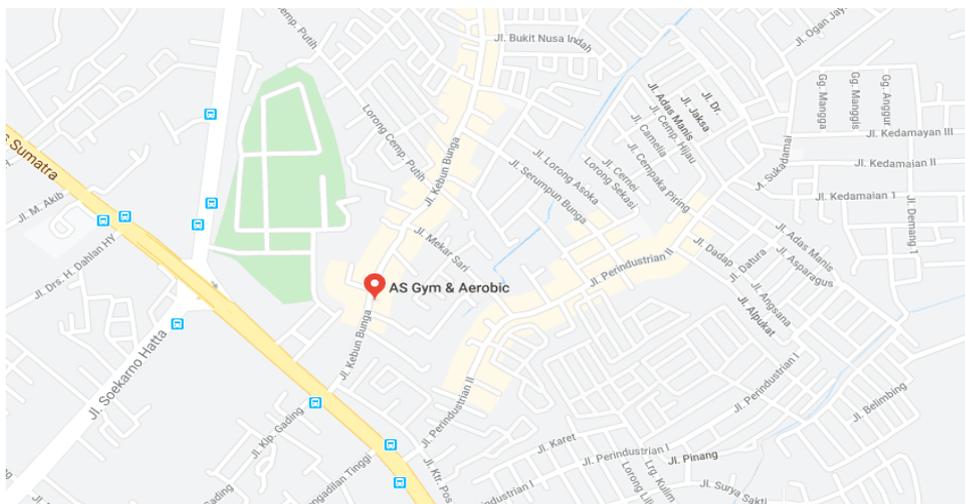
1. Menciptakan masyarakat peduli kesehatan
2. Berkembang dan terus meningkatkan pelayanan yang berkualitas
3. Menjadi pusat informasi kebugaran
4. Menjadi wadah silaturahmi melalui kegiatan kebugaran.

#### **D. Logo *AS Gym Palembang***



**Gambar 5**  
*Logo AS Gym Palembang*

### **E. Letak Geografis AS Gym Palembang**



**Gambar 6**  
*Denah Lokasi AS Gym Palembang*

### **F. Alat- alat Yang Digunakan di AS Gym Palembang**

- a. *Bench Press, Incline Bench Press, Decline Bench Press*, Merupakan alat olahraga yang berguna untuk melatih otot dada, yaitu otot dada atas, dada bawah. Selain itu ada pula *Butterfly Machine*, juga berguna untuk membentuk otot dada.
- b. *Lat Pull Down*, Alat olahraga ini berguna untuk membentuk otot belakang (*Back*) atau sering disebut otot sayap. Ada beberapa variasi dalam membentuk otot sayap pada *Lat Pull Down* ini.
- c. *Electric Bike*, Berguna untuk melatih otot paha, atau olahraga *Cardio*. Ada tiga *Electric Bike* yang tersedia, dan juga sebuah *Treadmill*.
- d. *Leg Press*, Merupakan alat olahraga yang berguna untuk membentuk otot paha. Ada dua jenis *Leg Press*, yaitu duduk juga tidur. Kedua alat ini dapat ditambahkan beban.
- e. *Barbell dan Dumbell*, Kedua alat ini berguna untuk melatih otot tangan atau otot lain. Ukuran alat ini pun bermacam macam, mulai dari beban kecil hingga batas beban 20kg.

#### **G. Program Latian *Fitness***

Ada 4 jenis latihan yang bisa dilakukan di tempat *fitness* :

- a. Latihan daya tahan (*Endurance*), Latihan ini untuk meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah. Contoh latihan *Aerobic*, RPM dan Joging.
- b. Kekuatan (*Strength*), Latihan ini berpusat pada kekuatan otot. Contohnya Angkat Beban/ *Weight Training*.

- c. Keseimbangan (*Balance*), Latihan untuk melatih keseimbangan tubuh. Contohnya *Body Balance*.
- d. *Fleksibilitas (Flexibility)*, Latihan untuk kelenturan tubuh Contohnya Yoga, Pilates.

Dari keempatnya yang telah di sebutkan di atas latihan yang paling dominan ditempat *Fitness* adalah *Strength/Weight Training*. Ada 4 jenis *Weight Training* berdasarkan fungsinya :

- a. *Body Building*, Tujuan dari *Body Building* adalah untuk memperbesar otot
- b. *Power Lifting*, Tujuan dari *Power Lifting* adalah untuk kekuatan
- c. *Circuit Training*, Tujuan dari Latihan *Circuit Training* adalah untuk membakar lemak, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan sedikit kekuatan otot.
- d. *Isometric*, Tujuan dari latihan *Isometric* adalah untuk meningkatkan stamina dan kekuatan pada otot yang digunakan untuk menahan posisi tertentu.

Untuk mencapai beberapa tujuan latihan di atas maka menurut *Personal Trainer AS Gym Palembang Center (Lukman)* member *gym* pemula memiliki latihan seperti:

- a. *Lat Pulldown*, Latihan ini berfungsi untuk bagian lengan
- b. *Squat*, Latihan ini berfungsi untuk bagian otot paha, pantat dan betis
- c. *Shoulder Press*, Latihan ini berfungsi untuk bagian bahu
- d. *Bench press*, Latihan ini berfungsi untuk tubuh bagian atas terutama otot dada, lengan dan bahu.

- e. *Dumbbell Row*, Latihan ini berfungsi untuk otot bahu, bicep serta lengan.
- f. *Abdominal Bicycle*, Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot perut.
- g. *Deadlift*, Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan otot punggung, melalui gerakan mengangkat bar dengan posisi menekuk dan menegakan badan.

#### H. Fasilitas yang Tersedia di AS Gym Palembang

Adapun fasilitas yang tersedia di AS Gym Palembang ialah *Wifi Gratis*, Ruang *Aerobic*, *Locker*, Air Minum Gratis, Ruang *Gym*, 3 *Kamar Mandi*, serta memiliki 2 tempat Parkiran Motor dan Mobil yang cukup Luas. Selain itu, AS Gym juga menyediakan beberapa alat yang dapat menunjang Program Member dalam Membentuk Tubuh yang diinginkan. Berikut adalah Table Fasilitas yang tersedia di AS Gym Palembang.

**Tabel 1. Daftar Alat-alat *Fitness***

No	Nama Fasilitas	Jumlah
1.	<i>Abdominal Machine</i>	1 Buah
2.	<i>Back Up Roman Chair</i>	1 Buah
3.	<i>Barbell Machine</i>	1 Buah
4.	<i>Dumbble</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 kg</li> <li>• 5 kg</li> <li>• 8 kg</li> <li>• 10 kg</li> <li>• 12 kg</li> </ul>	10 Pasang <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Pasang</li> <li>• 1 Pasang</li> <li>• 2 Pasang</li> <li>• 2 Pasang</li> <li>• 2 Pasang</li> </ul>

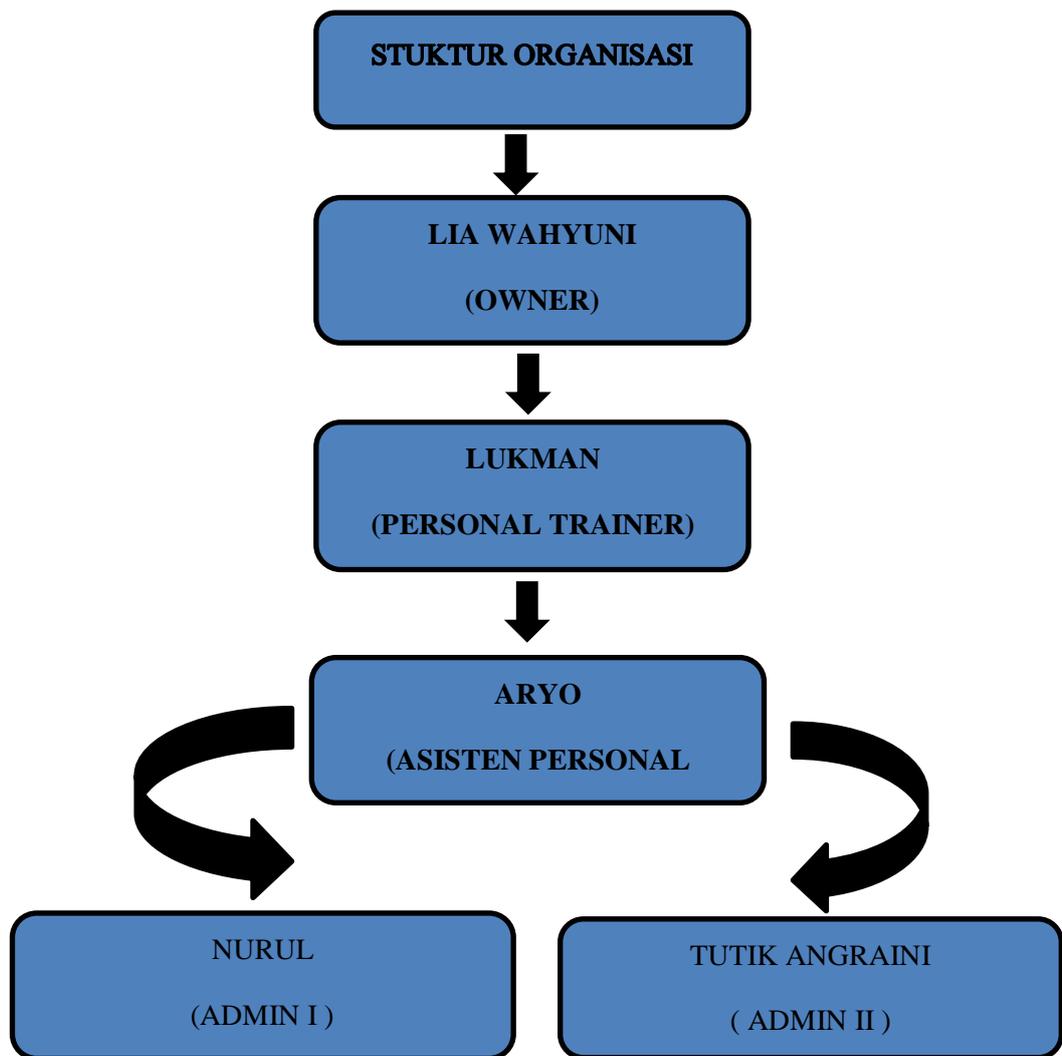
	• 14 kg	• 2 Pasang
5.	<i>Bench Press</i>	1 Buah
6.	<i>Bicep curl machine</i>	1 Buah
7.	<i>Burn fat Machine</i>	1 Buah
8.	<i>Butterfly Machine</i>	1 Buah
9.	<i>Cable Cross Over (Cable Fly)</i>	1 Pasang
10.	<i>Electric bike</i>	3 Buah
11.	<i>Chest press machine</i>	1 Set
12.	<i>Decline Press</i>	1 Buah
13.	<i>Dip bar</i>	1 Buah
14.	<i>Barbell</i>	2 Pasang
15.	<i>Elliptical Machine</i>	1 Buah
16.	<i>Fitness bench</i>	2 Buah
17.	<i>Incline Press</i>	1 Buah
18.	<i>Lat Pull Down</i>	1 Buah
19.	<i>Leg curl</i>	1 Buah

20.	Besi <i>Barbell</i> / penambah beban	20 Pasang
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.5 kg</li> <li>• 5 kg</li> <li>• 8 kg</li> <li>• 10 kg</li> <li>• 15 kg</li> <li>• 20 kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Pasang</li> <li>• 3 Pasang</li> <li>• 2 Pasang</li> <li>• 4 Pasang</li> <li>• 4 Pasang</li> <li>• 4 Pasang</li> </ul>

Sumber : Lukman, *Personal Trainer AS Gym Palembang, 2019*

## I. Stuktur Organisasi AS Gym Palembang

Adapun Struktur Organisasi AS Gym Palembang adalah sebagai berikut ini :



**Gambar 7**  
*Stuktur Organisasi AS Gym Palembang 2020*

## Struktur Organisasi AS *Gym* Palembang Meliputi :

### 1. *Owner*

Merupakan seseorang pemilik yang mendirikan serta memegang peranan khusus dalam mengelolah usaha baik dari alat- alat, tempat, produk yang dijual serta layanan yang disediakan di tempat tersebut.

### 2. *Personal Trainer*

Seseorang yang bertugas melatih, mengarahkan, serta mencontohkan bagaimana penggunaan alat serta apa saja yang harus dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang kita inginkan.

### 3. *Asisten Personal Trainer*

Bertugas untuk membantu *Personal Trainer* mengarahkan dalam latihan.

### 4. Admin I

Seseorang yang bertugas mencatat dan mendata Member-member yang ada ataupun Non member yang sedang berlatih, tidak hanya itu tugas admin ini juga mencatat berbagai macam Pemasukan, Pengeluaran, dan Produk-produk yang laku terjual seperti Suplemen dan Minuman.

### 5. Admin II

Seseorang yang membantu Asisten Personal Trainer, Admin I dan Pelanggannya. hal ini juga berkaitan dengan sebuah Fasilitas yang disediakan di AS *Gym* Palembang..

### **BAB III**

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab hasil pembahasan peneliti akan menganalisis data yang telah diperoleh berdasarkan dari hasil wawancara yang telah di deskripsikan oleh peneliti dalam menjawab rumusan masalah yakni “Bagaimana konsep diri ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *fitness*?”. Gambaran analisis data diatas merupakan salah satu bagian dari penelitian kualitatif dimana hal ini adalah suatu upaya untuk pengolahan data menjadi sebuah informasi yang baru.

#### **A. Konsep Diri Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS Gym Palembang**

Peneliti dalam hal ini mencoba memberi penjelasan terdalam tentang bagaimana konsep diri pada gaya hidup ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *Fitness* di AS Gym Palembang. Melalui hasil penelitian lapangan yang dilakukan di Pusat Kebugaran AS Gym Palembang dengan Subyek Penelitian yang meliputi *Membership Fitness*, dan *Personal Trainer serta Staff*, dan kemudian para *Member-member* terutama ibu rumah tangga dengan pertanyaan yang berbeda, dan hasil dari penelitian ini bisa dilihat melalui tulisan ini.

Sebelum memasuki ruang lingkup pembahasan, peneliti akan mendeskripsikan ulang landasan teori yang dipakai dalam penelitian ini secara singkat. Konsep diri, untuk memahami perilaku konsep diri seorang ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *fitness* yang dapat dilihat dari tiga

sisi yaitu : *mind, self, dan society*. secara singkat definisi dari konsep diri itu terbentuk dari pikiran, diri, dan lingkungannya itu sendiri sehingga terbentuknya lah konsep diri pada seseorang. selanjutnya mengenai penggunaan teori interaksi simbolik dimana disini memiliki tiga landasan yaitu, *mind, self, society*. teori yang berasumsi bahwa manusia melakukan interaksi dengan cara menggunakan simbol atau bahasa yang hanya dimengerti oleh sekelompok tertentu yang berdasarkan, tiga indikator, diantaranya: *mind* (pikiran), *self* (diri), *society* (masyarakat). Maka peneliti akan paparkan data hasil penelitian sebagai berikut:

### **1. *Mind* atau Manusia Menggunakan Pikirannya Untuk Memahami Sesuatu**

Mendengar kata *fitness* di tengah masyarakat kita khususnya di kota Palembang sudah tidak asing lagi. Aktivitas yang lahir dari sebuah kebiasaan dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk menjaga kesehatannya seperti berolahraga *fitness*. Berbicara tentang kesehatan dan pola hidup sehat, kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Setiap orang tentunya menginginkan hidup dalam kondisi yang sehat. Tentunya hal ini yang memotivasi seseorang mengikuti *fitness*, pada awalnya hanya untuk kesehatan, mengurangi berat badan, kini menjadi sesuatu yang baru, dan menjadi *trend*. tidak hanya dikalangan laki-laki kini *fitness* menjadi *trend* dikalangan perempuan terutama pada kaum wanita terkhusus ibu rumah tangga. Tubuh yang sehat mempunyai pengaruh penting dalam mendapatkan kebahagiaan dalam hidup.

Syarat Utama seseorang untuk bisa menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah ketika mereka mempunyai tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, tentu aktivitas tidak dapat dilakukan dengan optimal. banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud untuk menjalankan pola hidup sehat, diantaranya selalu memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.

Informan utama : *“Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukan saya selalu menyempatkan diri untuk berolahraga, karna olahraga itu penting menurut saya untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat.”*<sup>37</sup>

*“Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukan saya, tentunya dirumah saya harus selalu aktif bergerak, serta rutin berolahraga agar dapat menjaga keseimbangan tubuh, makanannya juga harus bergizi. Karna itu olahraga itu penting menurut saya untuk menjaga kebugaran tubuh.”*<sup>38</sup>

*“Dengan cara selalu menyempatkan diri untuk bergerak dan sebisa mungkin untuk dapat menyempatkan diri pergi ketempat pusat kebugaran fitness.”*<sup>39</sup>

*“Untuk menjaga kebugaran saya selalu menjaga kesehatan dari segi makanan, tidur yang cukup, minum air putih. Karna sebagai ibu rumah tangga banyak sekali yang harus dilakukan oleh karena itu harus*

---

<sup>37</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>38</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>39</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

*diimbangi dengan berolahraga dan fitness ini sebagai pilihan saya.”<sup>40</sup>*

*“Untuk menjaga kebugaran tubuh saya rutin berolahraga karna olahraga sangat penting untuk menunjang kesehatan kita.”<sup>41</sup>*

Dari pernyataan yang mereka berikan diatas dapat kita lihat bahwa cara seseorang untuk menjaga kebugaran tubuhnya dari berbagai kegiatan dan kesibukannya di rumah dengan cara berolahraga. Begitupun sesuai pada saat *mind* atau pikiran mereka semuanya hampir mengatakan bahwa olahraga itu sangat penting bagi mereka.

Pernyataan seluruh informan utama diatas dapat kita simpulkan bahwa pemikiran mereka tentang kesehatan sudah menjadi rutinitas mereka dan juga sudah melekat kuat didalam pikiran mereka. Jawaban mereka yang mereka lontarkan secara spontan dari mulut mereka tentang bagaimana mereka menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatannya sebagai ibu rumah tangga. Informan utama pertama yang mengatakan bahwa Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukannya ia selalu menyempatkan diri untuk berolahraga, karna olahraga itu penting menurutnya untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Ini menunjukkan bahwa informan utama pertama ini selalu menyempatkan diri dan menganggap penting berolahraga walaupun sesibuk apapun dia. Sedangkan pada informan utama kedua, mengatakan Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukannya, tentunya dirumah dia harus selalu aktif bergerak, serta rutin berolahraga agar dapat menjaga

---

<sup>40</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>41</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

keseimbangan tubuh, makanannya juga harus bergizi. Karna itu olahraga itu penting menurut saya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa seorang informan 2 ini lebih *energik* dan lebih sehat karna bukan hanya tubuh yang ia perhatikan tetapi juga asupan gizi yang ia makan selalu ia perhatikan. Hal ini juga diperkuat ketika peneliti melihat langsung dilapangan.

Pernyataan dalam KONSEP DIRI PADA GAYA HIDUP IBU RUMAH TANGGA tentang apa yang dilakukan mereka seperti *fitness*, hal ini dapat membentuk sebuah kebiasaan dan membentuk konsep diri seseorang tentang apa yang mereka lakukan. Hal senada pun diungkapkan oleh informan utama ketiga keempat dan kelima : bahwa untuk menjaga kebugaran tubuh mereka, ia harus rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

Pernyataan seluruh informan utama diatas dapat kita simpulkan bahwa untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukan sebagai seorang ibu rumah tangga bahwa untuk mengimbangi semua aktifitas dirumah maka menjaga kebugaran dan kesehatan mereka sangatlah penting hal ini membuat mereka harus menyempatkan diri untuk menjaga tubuh dengan berolahraga. Hal ini dikarenakan mereka memiliki sebuah pandangan tersendiri tentang bagaimana mereka memandang makna sehat. Hal ini dilontarkan oleh semua para informan utama : “*Makna sehat menurut saya adalah mempunyai tubuh*

*yang selalu terlihat bugar, fresh, tidak gampang sakit, pikiran tenang, dengan hati yang bahagia.”<sup>42</sup>*

*“Makna sehat menurut saya adalah seseorang sakit, mempunyai tubuh yang selalu terlihat bugar, berenergi, tidak gampang sakit, perasaan sehat, dengan hati yang senang dan bahagia.”<sup>43</sup>*

*“Pandangan saya tentang makna sehat adalah hidup sehat, pikiran tenang, bahagia dan sehat jasmani dan rohani.”<sup>44</sup>*

*“Sehat adalah dimana diri kita bisa mengekspresikan sesuatu yang kita sukai dengan bahagia, sehat hati, pikiran, dan tubuh yang terlihat bugar.”<sup>45</sup>*

*“Makna sehat itu menurut saya, kita tidak sakit, badan terlihat bugar, sehat jasmani rohani, pikiran sama badan sehat, bahagia pikiran tenang dan lain-lain. Jadi kalo sehat itu sangat penting.”<sup>46</sup>*

Dari ungkapan kelima informan utama diatas mereka memiliki asumsi tersendiri tentang makna sehat seperti halnya yang dilontarkan oleh salah seorang informan diatas bahwa yang penulis lihat mereka memaknai sehat tersebut dalam hal mementikan kesehatan diri seperti tubuh, pikiran, yang dapat membuat mereka menjadi lebih sehat dan berenergi.

---

<sup>42</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>43</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>44</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>45</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>46</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

Makna sehat yang luas, mengakibatkan para ibu- ibu terutama ibu rumah tangga berpendapat tentang bagaimana ia memandang mengenai pentingnya menjaga kesehatannya. Hal ini diungkapkan oleh informan utama, yang mana mereka mempunyai pandangan tentang pentingnya menjaga kesehatan : *“Kalo menurut saya menjaga kesehatan itu sangatlah penting, karena dengan menjaga kesehatan kita bisa melakukan beragam hal yang kita lakukan, baik kegiatan dirumah, maupun diluar rumah seperti berolaraga fitness ini.”*<sup>47</sup>

*“Jika menurut saya menjaga kesehatan itu sangatlah penting, karena kesehatan mahal harganya, sebelum kita mengobati lebih baik mencegah, terkadang kita telah menjaga masih kena sakit apalagi yang enggak sama sekali.”*<sup>48</sup>

*“Menjaga kesehatan sangatlah penting karena kesehatan merupakan suatu yang harus dijaga sebelum kamu sakit, jadi jagalah sebelum terlambat.”*<sup>49</sup>

Berbeda dengan informan pertama, kedua dan ketiga ia memandang mengenai pentingnya menjaga kesehatan menjadi sebuah hal yang sangat positif. Berikut penjelasannya: *“menjaga kesehatan tentunya sangatlah*

---

<sup>47</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>48</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>49</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

*penting karena kesehatan adalah aset yang harus kita jaga untuk jangka lama.*<sup>50</sup>

Informan keempat berpandangan bahwa kesehatan adalah sebuah aset yang harus ia jaga untuk jangka lama untuk dimasa tuanya, tentunya hal ini sangat menarik untuk diketahui. Dari ungkapan keempat informan diatas dapat dikatakan bahwa seseorang yang memandang mengenai pentingnya menjaga kesehatan itu mengarah kehal yang positif untuk dirinya, bahkan bisa juga kearah yang negatif. Tergantung bagaimana cara orang itu memandangnya hal ini diperkuat dengan fakta yang telah terjadi seperti yang peneliti jelaskan di bab sebelumnya bahwasannya seorang ibu rumah tangga mempunyai segudang pekerjaan rumah yang harus dilakukannya sehari-hari agar semua pekerjaan rumahnya tidak menumpuk. Begitupun informan ke lima, berikut penjelasannya:

*“Kalo menurut saya sangat penting untuk kita menjaga kesehatan tubuh, terlebih lagi dalam faktor umur, kesehatan harus dijaga karena seumuran saya sangat rentan terkena penyakit. Maka dari itu pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat sangat bagus untuk dijalankan selagi muda.”*<sup>51</sup>

Dari pernyataan informan kelima tentunya jawaban ini dapat diartikan untuk membuat dirinya semakin menjaga kesehatan dan juga menjaga tubuhnya bukan hanya dari segi menjaga dengan berolahraga saja iya pun menjalankan pola hidup sehat untuk menunjang kesehatannya hal ini

---

<sup>50</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>51</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

merupakan anjuran juga untuk menjaga kesehatan terlebih lagi dengan faktor umur yang sangat rentan terkena penyakit.

Penuturan tersebut membuat membuat mereka sangat mengutamakan kesehatannya dalam berbagai faktor sebagai seorang ibu, yang harus merawat anak-anak, suami, serta mengerjakan pekerjaan rumah yang banyak terlebih lagi mereka seorang ibu rumah tangga yang harus meluangkan waktu untuk menjaga kesehatannya juga sebagai ibu rumah tangga hal ini mempunyai pandangan yang tersendiri tentang ibu- ibu yang mengikuti *fitness* terutama ibu rumah tangga.berikut penjelasannya: “*kalo pandangan saya tentang ibu rumah tangga yang mengikuti fitness itu sangat bagusnya, karena seorang ibu rumah tangga yang aktifitasnya dirumah iya bisa menyempatkan diri untuk menjaga kebugaran tubuhnya sehingga bisa lebih optimal menjaga keluarganya.*”<sup>52</sup>

Pernyataan informan pertama mengenai pandangannya tentang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* memang terbilang cukup positif karena ia sengaja menyempatkan diri walaupun sibuk dirumah masih tapi masih bisa mengikuti *fitness* iya tidak mempermasalahkan hal itu seperti yang ia ungkapkan bahwa ia bisa menyempatkan diri untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya dengan mengikuti *fitness*.

Hal senada pun diungkapkan oleh informan utama kedua : “*ibu-ibu yang sering berolahraga tentunya sangat baik, apalagi ibu-ibu yang berolahraga*

---

<sup>52</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

*fitness, iya akan terlihat awet muda, dan badannya semakin kencang dan semakin oke.*"<sup>53</sup>

Pernyataan informan utama kedua mengatakan bahwa sangat bagus untuk ibu-ibu untuk tetap berolahraga terutama *fitness* karena menurutnya orang yang berolahraga *fitness* akan terlihat lebih awet muda dan dapat mengencangkan tubuh agar terlihat lebih bagus.

Sementara itu informan utama ketiga melontarkan tanggapan terhadap pemikirannya pada ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* ia menganggap ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* positif.

*"kalo menurut saya ya sangat bagus, karena, ibu rumah tangga harus menjaga kesehatannya terlebih lagi menjaga dirinya, karena jaman sekarang banyak sekali pelakor, jadi untuk menunjang supaya suami gak berpaling kelain hati maka saya harus menjaga kesehatan dan tubuh kita, apalagi ibu-ibu itu jika udah nikah gampang sekali gemuk terlebih lagi kalo sudah habis melahirkan."*<sup>54</sup>

Informan utama ketiga merasa bahwasannya ibu-ibu perlu menjaga tubuhnya dikarnakan sekarang banyaknya pelakor hal ini membuat ibu rumah tangga harus menjaga kesehatan dan menjaga dirinya agar suami tidak berpaling kelain hati maka dari situ mereka mau berolahraga agar membuat tubuhnya tetap stabil karena habis melahirkan. Jika hal ini di liat dari sisi yang positif memang baik untuk menjaga kesehatan, dan agar suami tidak berpaling, tetapi jangan menjadikan hal itu sebagai ketakutan yang teramat bagi ibu karena akan berdampak pada pemikirannya (*mind*) sendiri.

---

<sup>53</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>54</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

Hal ini juga dikatakan oleh informan utama keempat terhadap pandangannya tentang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness*: *“ibu rumah tangga yang mengikuti fitness sangatlah bagus karena fitness banyak sekali manfaatnya, selain bisa olahraga, kami sebagai ibu rumah tangga bisa bertemu sama teman-teman, jadi lebih banyak bersosialisasinya.”*<sup>55</sup>

Informan utama ketiga merasa bahwa mengikuti *fitness* adalah hal yang positif disamping untuk olahraga ia pun bisa bertemu sosialisasi kepada teman-teman sehingga pergaulannya lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwasannya informan utama keempat ini senang bersosialisasi dan bertemu orang-orang baru. Begitupun pada informan utama kelima ia berpendapat positif: *“seorang ibu rumah tangga yang mengikuti fitness sangat bagus ya, karena untuk menunjang penampilannya agar tetap terlihat cantik didepan suaminya dan biar tetap sehat.”*<sup>56</sup>

pernyataan informan utama kelima tidak beda jauh dengan informan ketiga karna ia ingin terlihat selalu cantik didepan suaminya dan juga untuk menunjang penampilannya. Mungkin salah satu faktornya adalah untuk menjaga kesehatan dan faktor keharmonisan keluarganya. Hal ini membuat ibu rumah tangga mempunyai harapan kedepan mengenai dirinya. Berikut penjelasnya : *“harapan saya semoga diri saya kedepannya menjadi lebih baik*

---

<sup>55</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 16 januari 2020

<sup>56</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 18 januari 2020

*lagi, menjadi seorang ibu dan istri yang baik untuk keluarga saya, semoga diri saya selalu sehat.*"<sup>57</sup>

Dalam hal ini hampir seluruh informan utama pertama, kedua, ketiga keempat dan kelima beranggapan akan harapan mereka untuk dirinya kedepan merupakan suatu pemikiran yang baik, karna ia menginginkan kebugaran dan tubuh yang sehat serta mewujudkan impian mereka tentang citra tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang konsep *mind* atau pemikiran diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang bisa membentuk konsep *mind* terhadap seorang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness*. seperti informan utama perama yang mengakui jika iya untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukannya dirumah ia selalu menyempatkan diri untuk berolahraga, karna olahraga itu penting menurutnya untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat. Hal ini menunjukkan bahwa betapa sibuknya ia iya akan selalu menyempatkan diri untuk berolahraga hal ini membuat suatu *mind* yang masuk di informan pertama.

Selanjutnya informan utama kedua yang berbicara tentang pandangan ia mengenai makna sehat. Informan kedua ini beranggapan bahwa makna sehat menurutnya adalah seorang yang tidak sakit, mempunyai tubuh yang terlihat bugar, berenergi, tidak gampang sakit, perasaan sehat, dengan hati senang dan bahagia.karena informan utama kedua selalu beranggapan bahwa

---

<sup>57</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

iya memaknai kesehatan dalam konsep ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* itu sendiri. Tanpa ia sadari bahwa yang dilakukannya merupakan hal yang baik yang mengarah ke hal yang positif.

Konsep *mind* pada informan utama ketiga tentang bagaimana pandangan ia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Hal ini terbentuk sejak ia menyadari bahwa kesehatan merupakan hal yang harus dijaga sebelum sakit. Jadi ia selalu mempunyai konsep pemikiran “sebelum sakit maka jagalah” hal ini terlihat bahwa ia mengungkapkan sesuatu agar kita selalu menjaga kesehatan sebelum kita sakit, konsep *mind* pada informan utama ketiga sendiri mengenai pentingnya menjaga kesehatan, telah dianggap sebagai kebiasannya yang telah ia jalani.

Kemudian konsep *mind* informan keempat tentang pandangan ia mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* merupakan hal yang bagus menurutnya karena *fitness* banyak sekali manfaatnya, selain bisa olahraga, ia sebagai ibu rumah tangga bisa bertemu teman-teman sehingga ia bisa lebih banyak bersosialisasi. Hal ini bisa dilihat dalam ungkapannya bahwa informan utama keempat mempunyai konsep *mind* yang bagus tentang bagaimana olahraga seorang ibu rumah tangga.

Selanjutnya konsep *mind* pada sebuah harapan tentang bagaimana harusnya yang ia inginkan, informan kelima beranggapan bahwa harapan untuk dirinya kedepan agar ia sehat, menjadi istri yang baik untuk suami dan anaknya dan ia menjadi orang yang dapat memotivasi orang lain. Hal ini termaksud dalam sebuah konsep *mind* karna informan utama kelima,

mempunyai pemikiran yang baik untuk dirinya dan juga mempunyai pemikiran untuk orang lain.

## **2. Manusia Memiliki Peran Dalam Melakukan Sebuah Interaksi Ataupun Tindakan (*Self*).**

Interaksi individu yang terjadi ditengah masyarakat akan lebih banyak dibentuk agar bisa memahami dan menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku. Karena individu memiliki sifat dan perilaku tersendiri dalam melakukan interaksi. Dalam konsep diri, proses pembentukan konsep *self* amatlah panjang. Faktor *mind* dan *society* tentunya sangat berpengaruh dalam pembentukan proses konsep *self*. Pembentukan proses *self* dalam pemaknaan ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness*, mereka harus menunjukkan seberapa jauh mereka untuk mendapatkan konsep *self* individu.

Informan utama pertama merupakan seorang ibu rumah tangga yang tidak hanya dirumah saja melakukan pekerjaan rumahnya tetapi ia mengaku bahwa ia rutin berolahraga juga walaupun dengan berbagai kesibukannya dirumah yang tidak menentu, hal ini membuat ia lebih memilih mengikuti dan menyisihkan uang bulananya untuk mengikuti *fitness* sehingga *fitness* menjadi olahraga yang ia sukai sampai saat ini. Berikut penjelasannya: “*Karena kalo fitness enak alat- alatnya lengkap, selain itu kita juga bisa ketemu dengan teman- teman dengan lebih dekat lagi, bisa saling berkomunikasi dan sharing.*”<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

Tidak jauh beda yang dilontarkan oleh informan utama pertama dan kedua mereka beranggapan bahwa dikarnakan tempat *fitness* mempunyai alat yang lengkap jadi mereka tidak perlu keluar untuk berolahraga di banyak tempat karena semua alat bisa di gunakan sesuai kebutuhan. Berikut penjelasannya : *“ Karena olahraga fitness mempunyai manfaat lebih banyak di banding olahraga yang lain, kemudian kalo fitness alat-alatnya lengkap didalam ruangan jadi enak bisa kita pakek untuk sesuai dengan kebutuhan.”*<sup>59</sup>

*“ Kalo alasan saya mengikuti fitness itu selain untuk kesehatan tujuan saya fitness ini untuk menurunkan berat badan, menghilangkan rasa bosan, menghilangkan rasa penat akan tugas- tugas dirumah, agar terlihat awet muda, biar tambah fit, bisa menambah teman, dan dapat membentuk tubuh serta untuk menjaga keharmonisan keluarga.”*<sup>60</sup>

Kalo dilihat dari pernyataan informan ke tiga diatas bahwasannya iya bukan hanya berolahraga untuk menurunkan berat badan dan menghilangkan kejenuhan saja tetapi iya juga ingin menambah pergaulan serta iya ingin menjaga keharmonisan keluarganya. Dengan pengungkapannya tersebut penulis menilai bahwa informan ke tiga ini adalah sosok yang sangat menyayangi keluarganya. Tetapi berbeda dengan informan utama keempat dan kelima . Berikut penjelasannya.

*“ Karena fitness bisa membuat lebih banyak kalori yang terbakar, saya juga bisa melakukan berbagai macam variasi gerakan beban, dan di fitness juga ada music yang bisa membangkitkan semangat pada saat latihan sehingga teman- teman terutama saya lebih bersemangat sehingga latihan semakin optimal. Tak hanya itu banyak temen- temen*

---

<sup>59</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>60</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

*yang bisa kita temui disana yang menjadi pembangkit semangat saat latihan.”<sup>61</sup>*

*“ Saya menyukai fitness karena kalo saya berolahraga diluar seperti lari atau yang lainnya saya belum tentu ada temannya. Tetapi kalo di fitness tempatnya enak, didalam ruangan alat-alat pun lengkap, jadi bisa satu kesatuan. Di tempat fitness terutama di AS ini juga enak punya banyak teman, orang-orangnya baik- baik, bisa bersosialisasi lebih banyak keorang-orang dan gak canggung untuk bertanya kepada sesame member ataupun kepada coach (personal trainer) disana.”<sup>62</sup>*

Pernyataan informan utama keempat dan kelima mengenai bagaimana fitness menjadi tempat yang menyenangkan bagi mereka, tidak hanya untuk berolahraga saja tetapi bagaimana mereka menikmati serta bermain alat-alat yang mereka inginkan tersebut menjadi sebuah tempat yang menyenangkan dan mengasikkan. Dengan menggunakan uang yang mereka sisi kan setiap bulannya untuk menjaga kesehatan. Hal ini juga guna melepaskan kesuntukan akan hal-hal yang setiap hari mereka lakukan dirumah. Dengan mengikuti fitness akan membuatnya menjadi lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu sehingga bisa lebih optimal.

Ungkapan yang dilakukan oleh informan utama pertama keduapun mengungkapkan bahwa kenapa ia memilih *fitness* karena disana memiliki alat- alat yang lengkap dalam satu ruangan. Begitu pun dengan informan utama ketiga dengan *fitness* ia bisa menjaga tubuhnya dan juga menjaga keharmonisan keluarganya, dengan begitu semua informan rela menyisihkan uang bulananya untuk membayar member *fitness*. Namun konsep *self*

---

<sup>61</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>62</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

mengenai ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* sudah menjadi sebuah kebiasaan pada dirinya, sehingga ketika member sudah habis ia rela mengeluarkan uang untuk membayar member untuk bulan berikutnya. Hal ini juga di perkuat dengan ungkapan *Coach* (Personal Trainer) berikut ungkapannya:

*“orang menyukai bahkan rela mengeluarkan uang untuk membayar member agar mereka bisa berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh mereka, karena fitness juga bisa dilakukan kapan saja, hal ini dikarenakan di dalam ruangan tidak seperti melakukan olahraga diluar ruangan. Orang rela meluangkan waktu untuk berolahraga karena nanti mereka akan mendapatkan feed back pada diri mereka, karena kesehatan itu sangatlah mahal dan merupakan investasi di masa yang akan datang.”*<sup>63</sup>

Dengan hal tersebut kita tahu bahwa hal yang paling utama orang berolahraga *fitness* adalah kesehatan. Hal ini tentunya bisa kita lihat dari sejak kapan ia menyukai olahraga terutama *fitness*. Berikut penuturannya dari informan utama: *“Sejak 6 tahun lalu pada saat saya setelah sakit, karena saya dulu sering sakit-sakitan, jadi kata dokter harus menjaga kesehatan dan rutin berolahraga hal ini lah awal saya berolahraga fitness.”*<sup>64</sup>

Informan pertama berkata bahwa ia mengikuti *fitness* dikarenakan dahulunya ia sering sakit-sakitan dan dianjurkan oleh dokter untuk tetap menjaga kesehatan dan harus rutin berolahraga hal ini bisa kita lihat bahwa dengan berolarga *fitness* mempunyai efek yang baik untuk dirinya.

*“kalo fitness, mbak udah lama kurang lebih 7 tahun yang lalu, pada saat itu saya tuh terasa penat sekali binggung mau ngapain lagi, gak*

---

<sup>63</sup> Lukman, Coach Personal Trainer Dan Staff AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 19 januari 2020

<sup>64</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

*enak kalo dirumah aja gak ngapa-ngapain lagi setelah beres-beres rumah, memasak dan mengantar anak sekolah. Kemudian kebetulan ada teman saya yang bekerja disalah satu pusat kebugaran fitness, jadi saya minta izin suami untuk ikut dan mendaftar jadi member disana.”<sup>65</sup>*

Informan kedua pun melontarkan bahwasannya iya mengalami kepenatan, kebosenan akan aktifitas yang iya jalanin sehari-harinya dikarenakan hal tersebut iya mempunyai nian untuk berolahraga hingga sekarang.

*“Awalnya pada saat dulu saya memiliki badan yang gemuk terlebih lagi saya juga habis melahirkan anak pertama. Badan saya semakin gemuk, jadi ketika itu saya berusaha untuk menurunkan berat badan dari yang dulunya gemuk hingga bisa seperti turun sekarang. Sejak saat itu saya semakin konsisten dan mencintai olahraga.”<sup>66</sup>*

Informan utama ketiga pun melontarkan penjelasannya mengenai sejak kapan ia menyukai olahraga *fitness* hal ini berkaitan bukan hanya untuk kesehatan tetapi iya telah mendapatkan sebuah hasil dari apa yang ia lakukan selama ini ini tentu nya bagus untuknya. Hal serupa pun diungkapkan oleh informan utama keempat dan kelima: *“Saya menyukai dan memulai fitness pada tahun 2012 karena saya ingin membuat tubuh saya menjadi lebih sehat.”<sup>67</sup>*

*“Saya menyukai fitness sejak 9 tahun yang lalu, sejak saat itu saya melihat tempat fitness, makin kesini banyak perubahan yang positif*

---

<sup>65</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>66</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>67</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

*yang telah saya dapat dari sana. sampai sekarang jadi menyukai olahraga ini di banding dengan olahraga lain.”<sup>68</sup>*

Pernyataan dari keseluruhan informan utama dapat kita simpulkan bahwasannya untuk memulai suatu hal baru tentunya memiliki suatu niat tersendiri hal ini terletak bagaimana mereka memulai awal dari mengikuti olahraga *fitness*. mereka memiliki hobi yang sama, sehingga mereka menemukan wadah untuk menyalurkan aktifitasnya. Proses pembentukan *self* sendiri, akan lebih cenderung terbentuk disana.

Dari awalnya sebuah keinginan yang kemudian memberikan sebuah motivasi kepada diri mereka untuk mengikuti *fitness*. berikut penjelasannya: *“Motivasi saya tentunya saya pengen sehat selalu, terus juga dukungan dari keluarga saya yang membuat saya semangat menjalaninya.”<sup>69</sup>*

*“Motivasi saya biar sehat, banyak ketemu teman-teman, lebih aktif bersosialisasi, karena saya suka bergaul dan tentunya untuk membentuk tubuh, biar wajah tambah seger, lebih bersemangat dan lebih memperkuat tulang sehingga bisa menunjang pekerjaan yang lebih banyak.”<sup>70</sup>*

*“Motivasi saya mengikuti fitness tentunya untuk sehat, untuk menguruskan badan, sehingga menjadi lebih ideal, ditempat fitness juga bisa ketemu teman-teman yang asik-asik, seru-seru juga, jadi jika kita penat akan pekerjaan dirumah di fitness ini kita bisa ketawa-ketawa ceria, seru-seruan bareng temen-temen dari itu beban pikiran, permasalahan yang ada akan berkurang, terlebih lagi kalo di AS Gym ini kan orang-orangnya pada enak-enak udah kayak keluarga sendiri.”<sup>71</sup>*

---

<sup>68</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

<sup>69</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>70</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>71</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

dari ungkapan yang dilontarkan oleh informan utama pertama, kedua dan ketiga selain tentang kesehatan yang mereka ingin dapatkan, mereka juga mencari kesenangan disana, dengan banyaknya teman-teman yang bisa diajak ketawa dan seru-seruan, sehingga kepenatan yang mereka rasakan bisa hilang karena sudah bertemu teman-teman disanadengan demikian hal tersebut bisa *meresfresh* pikiran yang sedang kusut.

Hal senadapun telah diungkapkan oleh informan utama keempat.

Sebagai berikut:

*“Motivasi saya agar saya bisa menjadi ibu yang sehat bisa mengurus anak dan suami, agar diri saya selalu sehat sampai tua nanti, karena saya liat banyak sekali orang-orang yang umurnya belum terlalu tua tapi sudah terkena berbagai penyakit, seperti jantung, asam urat, rematik, diabetes dan lain-lainnya. Saya tidak ingin menjadi seperti itu sebaik mungkin saya harus jaga dari saat ini sampai tua kelak.”<sup>72</sup>*

Berbeda dari informan utama pertama dan kedua, informan ketiga memiliki sudut pandang yang lebih peduli akan kesehatannya di kemudian hari ini diungkapkan informan utama ketiga sebagai suatu himbauan untuknya agar tetap menjaga kesehatan sejak sekarang, tidak harus menunggu tua, dan diapun tidak mengiginkan atas apa yang akan terjadi jika ia tidak menjaga kesehatannya. Hal serupa pun diungkapkan oleh informan utama kelima Sebagai berikut: *“Motivasi diri saya, tentunya untuk kesehatan, untuk menurunkan berat badan, membuat tubuh menjadi lebih baik, menambah banyak teman, menambah wawasan tentang olahraga.”<sup>73</sup>*

---

<sup>72</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>73</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

Adanya ungkapan dari informan ke lima ini tentang motivasi untuk menurunkan berat badanya biar menjadi lebih baik adalah keinginannya, selain itu iya juga ingin menambah banyak teman sehingga bisa bertukar pikiran tentang hal olahraga, sehingga kemudian ia pun mempunyai sebuah wawasan yang lebih tentang olahraga, tidak hanya untuk dirinya ia pun bisa berbagi kepada orang lain.

Dengan banyaknya pengetahuan yang didapat serta kebiasaan yang dilakukan tentunya menimbulkan sebuah perubahan yang terjadi pada diri seorang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness*. berikut penjelasannya: *“Tentu banyak perubahan yang saya dapat dari olahraga fitness, badan tambah kencang, lebih sehat, badan juga terasa enteng, tidak gampang sakit seperti sebelumnya.”*<sup>74</sup>

Dari ungkapan informan pertama tentunya olahraga *fitness* membuat dirinya menjadi terasa lebih baik dan tidak mudah sakit dari sebelumnya hal ini membuat seseorang merasa sebuah perubahan yang ia miliki menjadikan kesehatan dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini juga bisa kita lihat dari informan kedua dan ketiga sebagai berikut:

*“Kalo untuk perubahan saya sangat banyak perubahan yang terjadi pada diri saya, yang dulunya saya mempunyai tubuh yang sangat kurus kini badan saya sudah jauh lebih berisi dan sehat, hal ini yang membuat saya tambah mencintai yang namanya olahraga, suami pun juga ikut senang dengan perubahan dari yang dulu sampai sekarang, soalnya gak enak kalo badan terlihat sangat kurus apalagi cewek, makanya dari*

---

<sup>74</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

*itu saya berusaha membuat tubuh saya menjadi lebih ideal dan lebih berisi.”<sup>75</sup>*

*“Perubahan jelas ada banyak perubahan yang saya dapatkan semenjak saya fitness ini, dari berat badan saya yang sangat gemuk kini menjadi kurus dan lebih ideal, wajah yang dulunya kurang seger kini semenjak rutin berolahraga muka saya menjadi lebih fresh, awet muda, saya juga lebih percaya diri dengan hasil yang saya dapat, gampang mencari pakaian dan lebih banyak mendapatkan teman yang sehoobi.”<sup>76</sup>*

Dari pernyataan informan utama kedua dan ketiga bahwasannya perubahan yang terjadi pada dirinya membuat mereka semakin bersemangat untuk rutin berolahraga dikarenakan mereka sadar akan pentingnya kesehatan bagi diri mereka, tentunya dengan rutin berolahraga bukan hanya kesehatan saja yang mereka dapat hal ini juga tentang kesehatan jasmani dan rohani mereka pun ikut merasakannya. Hal ini bisa kita lihat dari ungkapan mereka bahwa dari informan kedua ia yang dulunya kurus sekarang memiliki tubuh yang lebih ideal dan lebih berisi, hal ini juga hampir sama dengan ungkapan dari informan ketiga hanya saja untuk informan utama ketiga awalnya ia memiliki tubuh yang gemuk, dengan ia mengikuti *fitness* tubuhnya kini menjadi lebih ideal dan tidak terlalu gemuk seperti dahulu karena saat penulis wawancarai informan utama ketiga, ia pun berkata dahulunya saat tubuhnya gemuk rasanya sangat sulit menjadi baju yang begitu cocok untuk digunakannya, hal ini membuat ia terasa lebih kelihatan lebih tua dari umurnya, bukan hanya itu saja ia berkata olahraga *fitness* telah merubah hidupnya menjadi lebih baik, dan kini ia lebih percaya diri dengan hasil yang

---

<sup>75</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>76</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

ia dapat. Hal itu bisa penulis lihat dari cara dia mengekspresikan sesuatu pada dirinya. Perubahan ini juga terjadi pada informan utama ke empat berikut penjelasannya:

*“Perubahan yang saya dapat sejak berolahraga fitness adalah perubahan pada tubuh saya yang dulunya sangat kurus kini semakin berisi, dan ideal, karena fitness jugalah tubuh yang awalnya sehabis melahirkan dulu kendor kini terlihat kencang kembali dan terlihat lebih seger, badan yang dulunya menyimpan banyak lemak kini sudah berkurang, dulu juga pola makan saya sembarangan kini saya selalu menerapkan pola hidup sehat dan memilih makanan yang lebih bergizi di banding junk food (siap saji).”<sup>77</sup>*

Penjelasan dari informan keempat hampir sama dengan informan utama kedua karena perubahan yang ia dapat yang dulu badannya kurus kini menjadi lebih berisi dan ideal, kulit yang dulunya kendor sehabis melahirkan membuat mereka harus menjaga tubuhnya, hal yang ditakuti oleh banyak wanita diluar sana jika sehabis melahirkan tentunya mereka khawatir akan perubahan yang terjadi pada dirinya dengan hal begitu mereka mulai melakukan pola hidup sehat yang membuat dirinya lebih sehat, tentunya bukan hanya dari olahraga ia juga harus menjaga pola makan ya menjadi lebih sehat serta mengurangi makanan-makannya yang cepat saji (*junk food*). Pernyataan dari informan keempat dapat penulis simpulkan bahwa informan utama keempat ini sangat bahagia akan perubahan yang ia dapat, karena bukan hanya kesehatan yang Begitupun pernyataan dari informan utama kelima berikut penjelasannya:

*“Tentu, pasti ada perubahan karena dulunya saya mudah lelah kini saya bisa*

---

<sup>77</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

*lebih banyak melakukan berbagai sesuatu, badan saya semakin enteng, tubuh jarang sakit, saya juga semakin sehat.”<sup>78</sup>*

Ungkapan dari informan utama kelima sama halnya seperti halnya informan pertama utama perubahannya yang dialami mereka membuat dirinya menjadi lebih semangat serta mempermudah mereka melakukan berbagai macam sesuatu, dalam hal ini penjelasan dari pernyataan beberapa informan utama, pertama, kedua, ketiga keempat dan kelima penulis simpulkan bahwa tanggapan yang dituturkan oleh semua informan mengarah keperubahan yang lebih baik dan positif bagi diri mereka. Tentunya hal ini hampir sepenuhnya terdapat pada diri setiap orang masing-masing terutama bagaimana ibu rumah tangga untuk membagi waktu serta menyempatkan diri untuk memulai kebiasaan mereka menjadi lebih optimal, sehingga bukan hanya kesehatan yang mereka dapat tetapi kebiasaan yang baik yang bisa membentuk sebuah karakter mereka. Karena hal ini anggapan bagi seseorang tentang ibu rumah tangga yang hanya dirumah mengurus semua perkerjaan rumah saja tidaklah benar, karena seorang ibu rumah tangga tetap bisa melakukan apa yang ia inginkan tanpa lalai akan tugas-tugas yang harus mereka jalankan sebagai istri, serta ibu untuk keluarganya. Untuk itu kepenatan yang kadang hadir disetiap waktu membuat ibu-ibu ini bingung harus melakukan apa, karna hal ini bisa mengarahkan ke hal yang positif bahkan negatif, tetapi untungnya tidakan yang dilakukan ibu rumah tangga ini adalah hal yang positif.

---

<sup>78</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

### 3. Peran *Significant Other* Dan *Reference Group* Dalam Memaknai Konsep Diri Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti *Fitness (Society)*.

Pembentukan konsep diri pada seseorang terjadi karena adanya hasil interaksi individu dengan orang di lingkungan sekitarnya. Salah satu yang memperkuatnya ialah mereka mampu dalam memahami kelebihan maupun kekurangan akan potensi yang dimilikinya. Didalam teori interaksi simbolik menurut George Herbert Mead, pembentukan konsep diri tidak terlepas dari konsep *mind*, *self*, dan *society*. *Society* menjadi salah satu hal yang penting dalam *society* ini adalah orang terdekat mereka atau *signifikan other* dan kelompok rujukan atau disebut *reference group*.

Secara sadar maupun tidak seseorang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* akan lebih terarah dikarenakan peran *signifikan other* tentang bagaimana pandangan orang di lingkungan sekitarnya terhadap ia yang mengikuti *fitness* Seperti yang dikatakan informan utama pertama berikut yang diungkapkannya: “*untuk dilingkungan sekitar, mereka senang melihat saya aktif berolahraga.*”<sup>79</sup>

Pernyataan informan utama pertama, menjelaskan bahwa dilingkungannya senang melihat ia berolahraga, tetapi berbeda pada informan kedua berikut penjelasannya: “*untuk dilingkungan sekitar mereka senang melihat saya aktif berolahraga, soalnya lingkungan sekitar saya banyak yang menyukai olahraga.*”<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>80</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

Dari pernyataan tersebut bahwa orang-orang dilingkungannya senang melihat ia berolahraga karena dilingkungan sekitarnya banyak tetangga serta masyarakat yang gemar berolahraga, karna itu orang-orang sekitarnya senang melihat ia berolahraga. Begitupun dengan informan utama ketiga, berikut penjelasannya: *“pandangan sekitar ya senang-senang aja, karena mereka juga memiliki pilihan olahraga masing-masing.”*<sup>81</sup>

Pernyataan informan utama ketiga ini hampir sama dengan pernyataan informan utama kedua karena orang-orang disekitarnya juga gemar berolahraga walaupun mereka mereka memiliki kegemaran olahraga masing-masing. Berbeda halnya dengan ungkapan dari informan keempat berikut penjelasannya: *“pandangan mereka baik-baik saja selama ini dan mereka gak masalah akan hal itu.”*<sup>82</sup>

Dilihat dari ungkapan informan keempat bahwa pandangan disekitarnya selama ini baik-baik saja dan orang disekitarnya tidak masalah akan hal itu, tetapi terlihat jika dilingkungan sekitarnya tidak terlalu memperdulikan dan tidak terlalu menggemari yang namanya olahraga. Hal ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh informan utama kelima, berikut penjelasannya:

*“pandangan dilingkungan saya mereka pada senang, apalagi temen-temen saya sering saya ajakin untuk berolahraga dan mereka semua pada suka. Mereka bilang jarang-jarang saya bisa begini biasanya*

---

<sup>81</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>82</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

*juga dirumah habis masak, nyuci, beresin rumah, nonton tv, tidur, ya begitulah tiap hari.*”<sup>83</sup>

Dari pernyataan informan utama kelima terlihat bahwa ia sangat peduli akan kesehatan, dengan mengajak teman-teman serta orang-orang dilingkungannya untuk berolahraga hal ini mengenai *signifikan other* yang membuat orang-orang senang melihatnya karena dirinya orang lain bisa termotivasi berolahraga karena hal ini tidak lain karena adanya teman, seseorang akan lebih bersemangat jika memiliki seseorang yang mempunyai hobi yang sama. Hal ini tak jauh dari peran orang-orang terdekat seperti keluarga, suami dan anak tentang ia yang mengikuti *fitness* : “*Peran suami sangat mendukung karena atas izin dari suami saya dibolehin buat ikut fitness ini, dan anak juga ikut mendukung saya fitness*”<sup>84</sup>

Hal ini di ungkapkan langsung oleh suami dari ibu eni tentang istrinya yang mengikuti *Fitness* bahwa:

*“Kalo saya tidak apa-apa kalo dia ikut fitness ataupun kegiatan diluar rumah lainnya asal dia seneng,dan sehat karena kan kemarin dia itu pernah sakit lama dan dokter juga menyarankan untuk banyak-banyak olahraga, makanya saya menyuruh dia untuk berolahraga karena itu demi kebajikannya juga.”*<sup>85</sup>

*“Peran suami tentu sangat mendukung karena suami saya juga telah bolehin buat ikut fitness ini, dan anak saya juga ikut mendukung saya*

---

<sup>83</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

<sup>84</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>85</sup> Endah,48 Tahun,Karyawan PT.,Suami Ibu Eni, Wawancara tanggal 15 april 2021

*fitness, kadang juga kan suka ditemenin anak kalo fitness, kalo dia libur sekolah atau udh pulang sekolah*”<sup>86</sup>

sama halnya pernyataan ini pun diungkapkan oleh suami dari ibu meike bahwasannya :

*“Kalo saya pribadi tidak keberatan kalo istri saya ikut fitness karena itu memang kesukaan dia, lagian untuk kesehatan juga sama mengisi waktu kosong dia selama gak ada kerjaan dirumah, karena kadang dia sendiri dirumah gak ada temenya dan anak-anak juga pada sekolah pulangnyapun sore, jadi kalo dia mengisi waktu untuk ikut fitness ya gak masalah dia juga kalo kemana-mana suka bilang dulu sama saya, kadang juga kalo saya ada waktu sayapun ikut juga fitness jadikan bisa bareng-bareng, Cuma dari sana kadang saya takut juga jika istri saya ada yang godain*”<sup>87</sup>

Pernyataan dari informan utama pertama dan informan utama kedua hampir sama karena peran dari orang-orang terdekat mereka terdapat pada dukungan suaminya yang membolehkan ia mengikuti *fitness* tetapi perbedaannya informan kedua ini mendapat dukungan juga oleh sang anak dan suami hanya saja suaminya sedikit takut kalo nanti ada yang godain istrinya, terkadang ia mengajak anaknya untuk nemenin dia *fitness* ketika dia sudah pulang sekolah atau pun ketika sekolah lagi libur. Hal serupa pun diungkapkan oleh informan utama ketiga berikut penjelasannya:

*“peran keluarga disini sangat penting ya, karena mereka yang selalu mendukung saya dan apa saja yang saya lakukan. terutama suami saya.”*<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>87</sup> Rendy, 45 Tahun, Suami Ibu Meike, Kepala Cabang BRI, Wawancara 15 april 2021

<sup>88</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

hal tersebut juga sesuai dengan apa yang diutarakan oleh suami ibu sari tentang iya mengikuti *fitness* bahwa:

*“bahwa tidak masalah kalo mau fitness karena untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya juga, sebagai suami saya hanya bisa mendukung aja.”*<sup>89</sup>

Pernyataan informan utama ketiga ini berkata bahwa peran keluarga itu sangat penting baginya dikarenakan dukungan keluarganya yang membuat dia semangat terutama dari suaminya, hal ini mengungkapkan bahwa baginya keluarga adalah hal terpenting baginya. Berbeda dengan ungkapan dari informan keempat berikut penjelasannya: *“mereka mendukung, kan juga fitness ini untuk mengisi waktu kosong selagi menunggu anak pulang sekolah, suami saya pun tidak masalah, selagi istrinya senang diapun ikut senang.”*<sup>90</sup>

Ungkapan dari informan utama keempat ini bukan hanya didukung oleh keluarganya tetapi ia lebih memanfaatkan waktu kosongnya untuk melakukan olahraga *fitness*, hal ini tentunya tidak apa-apa dikarenakan menunggu anak sekolah terbilang cukup lama ia mencoba mengikuti olahraga, disini terlihat seorang ibu rumah tangga yang cerdas memanfaatkan waktu luang setelah ia mengerjakan pekerjaan rumah. Seperti yang diungkapkan anak kandung ibu lia bahwa: *“ Tidak apa-apa karena bunda kan ikut fitness sambil anter dan nungguin adek pulang sekolah jadi kalo mau fitness juga gak masalah, lagian*

---

<sup>89</sup> Anton, 47 Tahun, Suami Ibu Sari, Pegawai Swasta, Wawancara tanggal 15 april 2021

<sup>90</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

*sambilan nunggu adek pulang, bunda juga bisa fitness sambilan olaraga, karena jarak sekolah sama tempat fitness gak terlalu jauh.*"<sup>91</sup>

Informan utama kelima pun mengungkapkan sebagai berikut: *"peran keluarga sangat berpengaruh untuk memberi dukungan kepada saya terutama suami dan anak saya, mereka bilang saya jauh terlihat lebih sehat."*<sup>92</sup>

hal ini pun kini diungkapkan oleh teman yang ada disekitar rumahnya bahwa:

*" Menurut saya bagus karena kan kalo orang berolaraga tubuhnya terlihat lebih bugar dan sehat, sayapun ikut merasakannya karena kalo tubuh semakin tua, maka tubuh harus selalu dijaga karena menjaga lebih baik dari pada mengobati."*<sup>93</sup>

Pernyataan informan kelima pun senada dengan informan utama pertama, kedua dan ketiga, peran keluarga dan orang sekitar sangat berpengaruh untuk memberi dukungan kepadanya. Hal ini membuat peran keluarga dan sosial sangat berpengaruh dalam kehidupan seorang ibu rumah tangga, maka dari itu penulis ambil kesimpulan dari kelima informan utama bahwa peran seorang istri memang sangat dibutuhkan tetapi peran seorang keluarga terutama suami dan anak yang menjadi semangat bagi seorang ibu. Dan ada berbagai bentuk dukungan dan motivasi yang didapatkan ibu –ibu

---

<sup>91</sup> Andre, 22 Tahun, Anak Dari Ibu Lia, Mahasiswa, Wawancara tanggal 17 mei 2021

<sup>92</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

<sup>93</sup> Ema 52 Tahun, Tetangga Ibu Lina, Ibu Rumah Tangga , Wawancara, 18 mei 2021

yang mengikuti *fitness* sebagai berikut: *“mereka semua selalu memotivasi dan mendukung apa yang saya sukai dengan selalu mengingatkan.”*<sup>94</sup>

Dari pernyataan informan utama pertama menjelaskan iya selalu mendapatkan motivasi dan dukungan atas apa yang dia sukai dan mereka selalu mengingatkannya dengan begitu informan utama pertama semakin bersemangat. Hal senada pun diungkapkan oleh informan utama kedua sebagai berikut: *“mereka selalu mendukung karena sebagian mereka juga mengajak buat berolahraga”*<sup>95</sup>

Pernyataan dari informan kedua merupakan bentuk saling support satu sama lain karna selain memotivasi orang-orang terdekat informan utama kedua ini merupakan orang yang aktif berolahraga juga, tidak heran bahwa ia selalu disemangati oleh orang terdekatnya sehingga bisa bersama-sama berolahraga. Begitu pun yang diujarkan oleh informan utama ketiga sebagai berikut: *“bentuk dukungan dengan cara mengizinkan, memberi support kepada saya sehingga saya lebih bersemangat lagi untuk menjalanin hari”*<sup>96</sup>

Pernyataan yang senada yang diungkapkan oleh informan utama keempat sebagai berikut: *“bentuk dukungan mereka tentunya dengan mengizinkan dan tidak mempermasalahkan saya untuk mengikuti ini, karena*

---

<sup>94</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>95</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>96</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

*dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat sangat penting untuk membuat saya lebih bersemangat lagi”.*<sup>97</sup>

Dari pernyataan kedua informan utama ketiga dan keempat bahwa bentuk dukungan yang mereka dapat dari orang-orang terdekat mereka merupakan sebuah dukungan yang mengizinkan untuk melakukan hal tersebut sehingga dari sebuah dukungan ia dapat menjalankannya dengan hati senang, pernyataan serupa pun diungkapkan oleh informan utama kelima sebagai berikut: *“dukungan dan motivasi dari mereka dengan mengingatkan saya berolahraga, menyuruh selalu rutin berolahraga agar tetap sehat”*<sup>98</sup>

Pernyataan diatas sama halnya seperti yang diungkapkan oleh empat informan diatas sebelumnya. Dari semua pernyataan itu penulis melihat begitu penting dukungan orang-orang terdekat untuk menunjang suatu hobi seseorang, seperti halnya yang dialami oleh sosok wanita yang sudah berumah tangga seperti ibu rumah tangga ini. Dari hal itu akan timbul lah sebuah tanggapan yang dilontarkan oleh teman-teman, suami, anak serta keluarganya tentang kegiatan *fitness* yang diikutinya berikut tanggapannya:

*“ Kalo dari temen-temen, mereka bilang banyak yang positif, dan bertanya-tanya gimana cara menurunkan berat badan. Kalo dari suami, anak dan keluarga, mereka bilang suka dan selalu mendukung*

---

<sup>97</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>98</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

*apa yang saya lakukan selagi untuk menjaga kesehatan dan menjaga tubuh.”<sup>99</sup>*

Pernyataan informan utama menyatakan bahwa ia mendapatkan tanggapan yang positif tentang kegiatan yang ia lakukan terlebih lagi dari orang-orang sekitarnya menanyakan bagaimana tips menurunkan berat badan hal ini dapat disimpulkan bahwa orang disekitarnya pun ikut terpengaruh hal yang positif dari dirinya. Hal senada pun diungkapkan oleh informan utama kedua, berikut penjelasannya:

*“kalo dari temen-temen, beranggapan positif dan mereka ikut seneng. Kalo dari suami, anak dan keluarga, mereka bilang “gak apa-apa mami fitness biar badan mami bagus” mereka semua suka dan selalu mendukung apa yang saya lakukan.”<sup>100</sup>*

Pernyataan tersebut sama halnya seperti ungkapan yang dilontarkan oleh informan utama pertama yang mana sosok keluarga anak dan suami mendukung penuh akan kegiatannya diluar rumah seperti *fitness* ini. Begitupun dengan informan utama ketiga mengatakan, sebagai berikut:  
*“Mereka ikut seneng, dan bahagia liat mamanya sehat, dan juga suami dan anak melihat hasil perubahan sebelum dan sesudah saya mengikuti fitness ini.”<sup>101</sup>*

---

<sup>99</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>100</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>101</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

Ungkapan yang dilontarkan oleh informan utama ketiga ini menunjukkan bagaimana keluarganya melihat hasil dari perubahan yang ia dapat selama mengikuti *fitness* hal ini membawahkan perubahan yang kelihatan dari dia sebelum dan sesudah *fitness*. adapun juga pernyataan dari informan utama keempat dan kelima, berikut pernyataannya:

*“Tanggapan dari teman-teman semua positif banyak yang pengen ikutan juga biar bisa kayak saya, kalo suami dan anak melihat perubahan saya ya senang, terlebih lagi suami senang melihat istrinya seger kalo pulang kerja, sehat, dan tambah kelihatan muda walau umur udah tua begini.”<sup>102</sup>*

*“Mereka sangat senang, kalo suami dia tambah bahagia liat istrinya sehat, anak saya pun juga begitu dan alhamdulillah semuanya beranggapan positif.”<sup>103</sup>*

Dari ungkapan informan utama keempat dan kelima diatas mengungkapkan bahwa tanggapan yang mereka dapat mengarah kepada hal yang positif, dalam ungkapan informan utama keempat bahwa ia merasa lebih sehat dan orang yang melihatnya lebih muda dari umurnya sekarang, disini menunjukkan bahwa seorang yang rutin berolahraga bisa membuat orang tersebut lebih muda dari umurnya. Pernyataan ini dibenarkan oleh Lukman seorang *personal trainer AS Gym Palembang* yang sudah berpengalaman dibidangnya menyatakan bahwa:

*“ketika seseorang rutin berolahraga maka ia akan terlihat lebih awet muda dari umurnya dikarenakan olahraga membuat tubuh kita menjadi lebih bugar serta aktif bergerak, dengan demikian disaat kita*

---

<sup>102</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

<sup>103</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

*melakukan olahraga terutama fitness kita akan merasa lebih bugar dan lebih awet muda dari umur kita. yang sebenarnya terjadi karena adanya suatu hal yang membuat orang itu semakin lebih bahagia dan membuat orang yang bersangkutan lebih percaya diri, terlebih lagi ditempat fitness ini selain untuk berolahraga disini juga kita bisa bercanda sesama teman-teman yang lain sehingga membuat perasaan dan beban pikiran kita selama dirumah ataupun ditempat kerja hilang dan lebih bahagia serta terasa plong, dan bonusnya mereka yang rutin berolahraga akan mendapatkan tubuh yang fit dan ideal seperti bagaimana yang mereka mau itu juga berlaku bukan hanya untuk wanita ibu rumah tangga saja tetapi laki-laki pun sama.”<sup>104</sup>*

Pernyataan yang di ungkapkan oleh seorang *Coach Personal Trainer* yang mana ia mengetahui betul berbagai hal terkait yang ada di *AS Gym* serta pengalaman yang diliat ia membenarkan bahwa olahraga bisa membuat orang yang melakukannya menjadi lebih fit, bugar dan awet muda. Sama halnya yang diungkapkan oleh Asisten *Personal Trainer* berikut ungkapannya:

*“Seseorang yang rutin berolahraga akan beda dengan orang jarang atau tidak sama sekali berolahraga, karena ketika kita berolahraga memang kita akan melepaskan semua hal yang membuat kita menjadi kepikiran, tetapi dengan mereka mengikuti gym biasanya untuk bersenang-senang, ketawa, sambil berolahraga. Tentunya mereka mendapatkan dua hal kesehatan dan kesenangan.”<sup>105</sup>*

Dari semua pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa memang benar ketika seseorang berolahraga, seseorang itu akan mendapatkan sesuatu yang berbeda dibandingkan dengan ia yang tidak berolahraga, dan penulis membenarkan pernyataan dari beberapa informan utama, *Coach Personal Trainer* dan *Asisten Personal Trainer* hal ini merupakan sesuatu yang mengarah pada *signifikan other dan Reference Group*. Tetapi pernyataan

---

<sup>104</sup> Lukman, Coach Personal Trainer Dan Staff AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 24 febuari 2020

<sup>105</sup> Aryo, Asisten Personal Trainer dan Staff AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 26 Februari 2020

yang berbeda yang diungkapkan oleh orang-orang yang tidak terlalu menyukai olahraga dalam lingkungan informan utama tentang apa yang mereka lakukan seperti berolahraga *fitness* ini. Berikut yang diungkapkannya: *“Kalo dari mereka ya biasa aja, paling Cuma bilang mau kemana, kalo pun mereka ada yang gak suka olahraga mereka bisa melakukan hal yang lain.”*<sup>106</sup>

Dalam hal ini dilontarkan oleh informan utama pertama yang mengatakan orang disekitarnya biasa saja dan jika bertemu hanya sekedar menanyakan mau kemana, dan jika ada yang tidak menyukai hal tersebut informan utama ini tetap berfikir positif. Hal serupa dikatakan oleh informan utama kedua sebagai berikut:

*“Kalo dari mereka ya gak terlalu menghiraukannya, soalnya orang-orang sekitar rumah juga pada jarang keluar. Paling kalo ketemu Cuma sepapasan aja, kalo pun mereka ada yang gak suka olahraga mereka bisa melakukan hal yang mereka suka (gak harus sama).”*<sup>107</sup>

Dari pernyataan yang diungkapkan oleh informan utama kedua ia memiliki lingkungan yang sibuk akan kesibukan sendiri karna dari ungkapannya tersebut terlihat bahwa dilingkungannya termaksud lingkungan yang orang-orangnya cuek.

Hal yang sama diungkapkan oleh informan utama ketiga dan keempat, sebagai berikut: *“Kalo tanggapan mereka mungkin sebagian biasa saja dan mengurus hidup mereka masing-masing, walaupun ada beberapa yang*

---

<sup>106</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 29 januari 2020.

<sup>107</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 29 januari 2020

*mungkin bilang “ngapain sih fitness ntar otot gede” badan semua bakal sakit dan lain-lain.<sup>108</sup>*

*“Kalo tanggapan mereka paling pernah bilang emang gak besar otot kalo fitness, kita sebagai orang yang menyukai olahraga dan tau manfaatnya coba jelaskan saja. Menurut saya mereka bukan gak suka olahraga tapi mungkin belum tau manfaatnya dari olahraga tersebut.”<sup>109</sup>*

Tanggapan yang dilontarkan oleh dua informan utama diatas menjelaskan bahwa seseorang yang belum paham akan yang belum ia lakukan pasti akan berbicara hal yang sama, dalam hal ini banyak orang yang salah tanggapan akan manfaat yang didapat dalam mengikuti *fitness*. hal ini karena wanita yang *fitness* bukan untuk membesarkan otot, akan tetapi dengan *fitness* akan membuat pengencangan dibagian tubuh seseorang yang kemudian menjadi sebuah otot dan otot inilah yang akan membakar lemak tubuh menjadi energi.

Pada hal ini mempermudah kita dalam membentuk tubuh menjadi lebih ideal dan tentunya bisa dilakukan apabila kita konsisten melakukannya. Wanita yang *fitness* tidak akan besar ototnya karena wanita tidak memiliki hormon yang dapat membesarkan otot seperti laki-laki, karena banyak orang-orang yang melihat atlet-atlet binaraga yang badannya besar-besar, terlebih lagi wanita, disini diperjelaskan lagi bahwa itu tidaklah

---

<sup>108</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 28 januari 2020

<sup>109</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

benar, wanita mempunyai otot tidak akan sebesar laki-laki, kalopun ada itu menggunakan alat suntik, untuk menyuntikan hormon untuk mempercepat perkembangan ototnya. Adapun tanggapan yang dilontarkan oleh informan kelima mengatakan: “*Tanggapan mereka ya biasa aja, karena mereka punya pekerjaan saya pun melakukan apa yang saya suka, selagi tidak merugikan orang lain.*”<sup>110</sup>

Dari pernyataan yang diungkapkan bahwa *society* dari semua informan utama diatas menyatakan rata-rata tanggapan yang dilontarkan orang-orang disekitarnya tidaklah terlalu mengarah kehal yang negatif, walaupun ada beberapa yang kurang pemahaman akan hal itu. Harapan *signifikan other dan reference group* terhadap ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* agar menjadi individu yang baik. Hal ini akan menjadi motivasi dan pbenahan diri oleh ibu rumah yang mengikuti *fitness*.

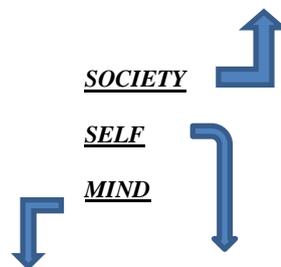
Hasil dan pembahasan mengenai konsep diri pada gaya hidup ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *fitness* di *AS gym* Palembang dengan menggunakan teori interaksi simbolik George Herbert Mead dapat penulis rangkum sebagai berikut:

---

<sup>110</sup> Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

<i>Society / Masyarakat</i>	
<p><b>Singnifikan Other:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ orang terdekat sangat mengetahui konsep diri mereka seperti apa</li> <li>▪ tanpa adanya larangan dan kebebasan dalam melakukan olahraga kesukannya membuat mereka lebih senang dalam mengekspresikan dirinya mengikuti <i>fitness</i>.</li> <li>▪ ketika mereka merasa nyaman menjadi seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i>. berolahraga <i>fitness</i>.</li> </ul>	<p><b>Reference Group:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kelompok rujukan menjadi faktor Penting dalam pembentukan konsep diri ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i></li> <li>▪ kelompok rujukan menjadi wadah untuk mengekspresikan tindakan mereka dan menyalurkan hobi yang sama</li> <li>▪ kelompok rujukan juga menjadi salah satu alternative dalam melihat konsep diri positif ataupun negatif.</li> </ul>

**Teori Interaksi Simbolik  
George Herbert Mead**



<p><b>Mind / Pikiran :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Konsep mind mengenai olahraga terutama <i>fitness</i> telah terbentuk sejak dini namun mereka belum menyadari.</li> <li>▪ Jenis olahraga yang mereka lakukan akan membawa mind mereka untuk menyukai olahraga tersebut.</li> <li>▪ Tanggapan masyarakat mengenai <i>fitness</i> tidak selalu di perdulikan bagi mereka, sehingga tidak terlalu memperdulikan konsep mindnya terhadap ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i>.</li> </ul>	<p><b>Self / Diri :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Konsep self mengenai ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> melekat pada mereka, sehingga mereka rela menggunakan uang untuk membayar member demi kesehatan diri mereka sendiri dan kepuasan hati.</li> <li>▪ mereka menemukan suatu kelompok yang mana memiliki hobi yang sama untuk menampung dan menyalurkan aktifitasnya, sehingga dalam proses pembentukan self sendiri akan lebih cenderung terbentuk disana.</li> <li>▪ Harapan mereka mengenai ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> dapat menjadi tolak ukurnya untuk membentuk suatu individu yang ideal.</li> </ul>
---	--

### **Gambar 8**

Model Hasil Penelitian Konsep Diri pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS GYM Palembang (Studi Pada *Membership* di AS GYM Palembang)

## **B. Dampak Konsep Diri Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS Gym Palembang**

Pembentuknya konsep diri tidak terlepas dari konsep *mind, self, dan society*. Karena hal tersebut dampak konsep diri dari sebuah kebiasaan yang dilakukan oleh seorang ibu rumah tangga akan memiliki dampak yang baik untuk diri dan kesehatannya, karena dampak pada konsep diri yang dimilikinya tersebut membuat diri seorang ibu rumah tangga menjadi lebih sehat dan *fresh*, Dengan berolahraga ia menjadi lebih bersemangat dari hari-hari sebelumnya sebelum mengikuti *fitness*. Aktifitas yang begitu banyak dimiliki oleh para ibu-ibu rumah tangga akan aktifitasnya mengurus pekerjaan rumah, mengurus anak dan suami menjadi kan ibu rumah tangga harus menjadi seorang yang pintar-pintar menjaga kesehatannya seperti berolahraga.

Perubahan dan dampak yang terjadi pada dirinya pun beragam, yang awalnya gemuk kini berat badannya yang berada ditimbangan menjadi lebih enteng berkurang. begitupun sebaliknya yang awalnya kurus kini menjadi lebih berisi dan ideal, yang dulunya kurang *fit* kini semenjak mengikuti *fitness* menjadi lebih *fit*. Tidak hanya itu saja dampak yang terjadi pada ibu rumah tangga yang mengikuti kelas *fitness* membawa dirinya menjadi lebih baik, bukan hanya tentang dirinya tetapi pada orang terdekatnya, lingkungan serta keluarga pun semakin lebih baik, dampak tersebut bisa diliat dari berbagai jawaban yang dilontarkan pada saat wawancara dengan informan berikut ini:

*“tentunya banyak dampak perubahan yang terjadi pada diri saya dari kegiatan fitness ini, badan tambah kencang, lebih sehat, badan juga terasa lebih enteng, serta saya tidak gampang sakit seperti sebelumnya.”<sup>111</sup>*

*“kalo untuk dampak perubahan yang saya alami tentunya saya sangat banyak perubahan yang terjadi pada diri saya sekarang, yang dulunya saya mempunyai tubuh yang sangat kurus kini badan saya sudah jauh lebih berisi dan sehat, hal ini yang membuat saya tambah mencintai yang namanya olahraga, suami saya pun juga ikut senang akan dampak perubahan yang terjadi pada saya dari yang dulu sampai sekarang. Karena gak enak kalo badan terlihat sangat kurus apalagi cewek, makanya dari itu saya berusaha membuat postur tubuh saya menjadi lebih ideal dan lebih berisi.”<sup>112</sup>*

*“dampak atau perubahan jelas adanya banyak perubahan yang saya dapatkan semenjak fitness ini, dari berat badan saya yang sangat gemuk kini menjadi kurus dan lebih ideal, wajah yang dulunya kurang segar kini semenjak rutin muka saya menjadi lebih fresh, awet muda, saya juga lebih percaya diri dengan hasil dari apa yang saya rutin lakukan, hal ini juga membuat saya gampang mencari pakaian yang sesuai saya mau dan juga saya lebih banyak bersosialisasi dan mendapatkan teman-teman yang sehoobi.”<sup>113</sup>*

*“perubahan atau dampak pada tubuh saya itu, saya yang dulunya sangat kurus kini semakin berisi, dan ideal karena fitness juga membuat tubuh saya yang awalnya sehabis melahirkan dulu kendor kini terlihat lebih kencang kembali dan terlihat lebih seger, badan yang dulunya menyimpan banyak lemak kini sudah berkurang, dulu juga pola makan saya sembarangan kini saya selalu menerapkan pola hidup sehat dan memilih makanan yang lebih bergizi di banding junk food (siapa saja).”<sup>114</sup>*

---

<sup>111</sup> Eni, 46 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020.

<sup>112</sup> Meike, 39 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>113</sup> Sari, 43 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara tanggal 15 januari 2020

<sup>114</sup> Lia, 49 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 16 januari 2020

*“tentunya dampak sebelum dan sesudah pasti ada dulunya saya mudah merasakan lelah ketika beraktifitas kini saya bisa lebih banyak melakukan berbagai macam sesuatu, badan saya semakin enteng, tubuh pun jarang sakit, dan saya semakin sehat.”<sup>115</sup>*

Dari pernyataan informan diatas bahwasannya kegiatan berolahraga yang dilakukan bukan hanya mendapatkan kesehatan tetapi hal ini juga dapat berpengaruh pada kesehatan mentalnya juga, serta perasaan ia yang merasa lebih bahagia, dikarenakan ketika di tempat *fitness* mereka bertemu dengan teman-teman bukan hanya untuk berolahraga saja melainkan juga untuk menghilangkan kepenatan akan semua kegiatan yang ada. Sehingga ketika di tempat *fitness* selalu ada bahan bercandaan dari temen-temen, yang membuat mereka lebih merasa senang untuk sejenak menghilangkan semua kepenatan serta kebosanan akan hal yang dilakukanya tidak hanya itu saja sesuai pernyataan informan diatas bukan hanya tubuh yang lebih fresh tetapi juga ia merasa Pede badannya lebih enteng ia bisa melakukan lebih banyak aktifitas dan memilih baju dengan mudah serta tidak gampang sakit.

---

<sup>115</sup>Lina 54 Tahun, Ibu Rumah Tangga Dan Member AS Gym Palembang, Wawancara 18 januari 2020

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Jadi Dari uraian dari bab terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri ibu rumah tangga yang mengikuti *Fitness* di *AS Gym* Palembang pada rumusan masalah adalah memiliki potensi konsep diri yang mengarah ke hal positif tetapi ada pendapat dari suami informan yang mengatakan sedikit takut jika istrinya nanti di godain oleh orang lain, tentu hal ini membuat kegundaan hati seorang suami dalam konteks tersebut . melalui pembahasan pada bab tiga, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa sesuatu yang dilakukan seorang ibu rumah tangga akan mempengaruhi *mind*, *self*, dan *society*, dikarenakan sebuah kebiasaan pola pikir dan lingkungan seseorang yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang terutama ibu rumah tangga, sehingga dari kebiasaan yang selalu dilakukan oleh mereka maka tanpa kita sadari konsep pada diri seseorang itu mulai terbentuk.

#### **B. Saran**

Setelah peneliti melakukan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang dibuat, maka peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selelitian selanjutnya guna membahas pembentukan konsep diri yang melibatkan

teori interaksi simbolik George Herbert Mead yang berlandaskan 3 asumsi yakni *mind, self, society*.

2. Peneliti mengharapkan agar kiranya para ibu rumah tangga selalu mengimbangi aktifitas dalam mengikuti *fitness* dan kewajiban sebagai seorang ibu, istri dikeluarganya serta selalu bersosialisasi dalam masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan seperti *fitness* guna memperbaiki citra dalam pemahaman *fitness* itu sendiri.
3. Aktifitas yang dilakukan ibu rumah tangga yang mengikuti kelas fitness bukanlah hal yang asing lagi karena tren olahraga saat ini menjadi pilihan untuk menjaga kesehatan serta membentuk sebuah pola hidup sehat yang harus tetap dilakukan..

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Ardianto, (2007). Elvinaro dan Bambang Q-Anees, *Filsafat Ilmu Komunikasi*, Bandung: Symbiosa Rekatama Media.
- Hanifah, Erma, (2011). *Cara hidup Sehat*, Jakarta : PT. Sarana Bangun Pustaka.
- Lumongga Lubis, Namora, (2013). *Psikologi Kespro “Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologinya*, Jakarta : PT. Fajar Interpretama Mandiri.
- Malahayati, (2009). *99 Bisnis Ibu Rumah Tangga*, Jakarta : Penebar Plus.
- Margono, (2010) *Metode Penelitian* ,Jakarta : Rineka Cipta.
- Butsi, Ichwan Febri. (2019). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur Tinjauan Psikologi Komunikasi*, Medan: Penata Aksara, Ananta Bangun, h.11
- Makmum, Hana, (2017). *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*, Yogyakarta: Deepublish.
- Noor, Juliansyah, (2011). *Metodelogi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Prenadamedia Group, cet. Ke-1, h.163.
- Pearson/Allyn And Bacon Litlejhon, Stephen W & Karen A. Foss. (2011). *Teori Komunikasi; Theories Of* h. 113.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2018). *Psikologi Komunikasi*, Bandung : Remadja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2009). *Psikologi Komunikasi* . Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.
- Armando, Nina M, (2015). *Psikologi Komunikasi*, Banten: Universitas Terbuka
- Sukendar, Markus Utomo, (2017). *Psikologi Komunikasi: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Deepublish

- Rini, Ayu, (2015). *Rahasia Tubuh Langsing Ideal*, Jakarta : PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- R.B. Burns (2007). *Konsep Diri; Teori, Pengukuran, Perkembangan Dan Perilaku*. Jakarta :PT. Arcan DeVito, Joseph A. The Interpersonal Communication Book.
- Fuandy, Munir, (2015). *Teori- Teori Dalam Sosiologi Hukum*, Jakarta: Kencana.
- Sukendar, Markus utomo, (2017). *Psikologi Komunikasi Teori Dan Praktik, Yogyakarta: Deepublish*. Cet. Ke-1 ed. 1 h. 53.
- Stephen W & Karen A. Foss, Pearson/Allyn And Bacon Litlejhon, (2011). *Teori Komunikasi; Theories Of* h. 113

## **JURNAL ILMIAH**

- Al Munawaroh, Eka Hajar Kultsum, *Konsep Diri Wanita Gym Freak Mengenai Kecantikan (Studi Fenomenologi pada Member Wanita Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung)*, (Bandung: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, 2016), (Online) <https://libraryeproceeding.telkomuniversity.ac.id>, di akses 16 Oktober 2019 16:30
- Dwijayanti, *Perbedaan Motif Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Dalam Mengikuti Sekolah Pengembangan Pribadi Dari John Robert Power*, (Media Psikologi Indonesia 1999), Vol.14 No.55. 15 oktober 2019 09:20
- Husna, Kholidatul, *Perilaku Sehat Ditinjau Dari Personal Goals Pada Mahasiswa Yang Menjadi Member Fitness Center*, (Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), (Online) <https://digilib.uinsby.ac.id>, di akses 16 Oktober 2019
- Jatmiko, Achmad, (2016) *Persepsi Member Virenka Gym Fitness Center Terhadap Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolaragaan Jurusan Olaraga Universitas Negeri Yogyakarta, (Online) [https://www.google.com/interstitial?url=http://eprints.uny.ac.id/40797/1/SK\\_RIPSI.pdf](https://www.google.com/interstitial?url=http://eprints.uny.ac.id/40797/1/SK_RIPSI.pdf) di akses 16 oktober 2019
- Maysizar, Annisa Putri, *Trend Gaya Hidup Sehat Di Fitness Center (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym Di Fitness Center Empire Kota Bandar Lampung)*,

(Lampung: Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Social Dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, 2019), (Online) <https://digilib.unila.ac.id>, di akses 16 Oktober 2019

Maryanti *KonsepDiri*.[http://AndiniethesesuinMalam.ac.id/1655/7/07410076\\_Bab\\_2 .pdf](http://AndiniethesesuinMalam.ac.id/1655/7/07410076_Bab_2.pdf) Diakses Tanggal 23 November 2019

Nugraha, Julhairman Agung *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang Yang Mengikuti Fitness Center*, (Jakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas UIN Jakarta, 2019 ) (Online) (<http://respository.UIN.jkt.ac.id>), di akses 16 oktober 2019

## **INTERNET**

<https://HR.Ath-Thabrani> diakses pada tanggal 20 -11- 2019 07:55

[http://repository.ump.ac.id/3449/3/Bab%20II\\_Mahar%20Nur%20Fauzi.pdf](http://repository.ump.ac.id/3449/3/Bab%20II_Mahar%20Nur%20Fauzi.pdf)  
diakses pada 27-10-2019 04: 57

<https://Quran.kemenag.go.id/index.php/sura/4> diakses pada tanggal 03-12-2019

04:14

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN DOKUMENTASI



**Gambar 1. Hasil foto bersama personal trainer dan member AS GYM Palembang**



**Gambar 2. Hasil foto bersama member- member Ibu- ibu AS GYM Palembang**



**Gambar 3. Hasil foto bersama member laki-laki, Personal Trainer dan Asisten Personal Trainer AS GYM Palembang**



**Gambar 4. Hasil foto bersama member-member AS GYM Palembang**



**Gambar 5. Hasil Foto bersama member-member AS GYM Palembang**



**Gambar 6. Hasil Foto bersama member AS GYM Palembang**

## Pedoman Wawancara

**Teori Interaksi Simbolik**, merupakan teori yang berasumsi bahwa manusia melakukan interaksi dengan cara menggunakan simbol atau bahasa yang hanya dimengerti oleh sekelompok tertentu yang berdasarkan 3 indikator, diantaranya *mind* (pikiran), *self* (diri), dan *society* (masyarakat).

Menurut **Goerge Herbert Mead**, terdapat 3 indikator dari teori ini:

1. ***Mind*** (Pikiran), manusia menggunakan pikirannya untuk memahami sesuatu.
  - Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?
  - Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?
  - Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?
  - Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti *fitness* ?
  - Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?
  
2. ***Self*** (Diri), manusia yang memiliki peran dalam melakukan sebuah interaksi ataupun melakukan tindakan.
  - Kenapa *fitness* menjadi olahraga yang anda sukai ?
  - Sejak kapan anda menyukai berolahraga *fitness* ?
  - Apa motivasi diri anda untuk mengikuti *fitness* ?
  - Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti *fitness* ?
  - Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti *fitness* ?

3. **Society** (Masyarakat), peran *significant other* dan *reference group* dalam memaknai konsep diri seorang ibu rumah tangga.

- Bagaimana pandangan dilingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti *fitness* ?
- Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti *fitness* ?
- Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat anda ?
- Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti *fitness* ?
- Apakah tanggapan orang-orang dilingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?

**1. Transkrip Wawancara Dengan Eni (46 tahun)**

**Profesi : Ibu Rumah Tangga (Member)**

**Tempat : AS Gym Palembang**

**Tanggal : 15 Januari 2020**

1	P	Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?	<b>MIND</b>
	N	Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukan dirumah tante selalu menyempatkan diri untuk berolahraga, karna olahraga itu penting menurut untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat lagian anak sudah pada dewasa.	
2	P	Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?	
	N	Makna sehat menurut saya adalah mempunyai tubuh yang selalu terlihat bugar, fresh, tidak gampang sakit, pikiran tenang, dengan hati yang bahagia.	
3	P	Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?	
	N	Kalo menurut saya menjaga kesehatan itu sangatlah penting, karna dengan menjaga kesehatan kita bisa melakukan beragam hal yang kita lakukan, baik kegiatan dirumah maupun di luar rumah seperti berolahraga fitness ini.	
4	P	Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo pandangan saya tentang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> itu sangat bagus ya, karna seseorang ibu rumah tangga yang aktifitasnya dirumah iya bisa menyempatkan diri untuk menjaga kebugaran tubuhnya sehingga bisa lebih optimal menjaga keluarganya.	
5	P	Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?	
	N	Harapan saya semoga diri saya kedepannya menjadi lebih baik lagi, menjadi seorang ibu dan istri yang baik untuk keluarga saya, semoga diri saya selalu sehat.	

1	P	Kenapa <i>fitness</i> menjadi olahraga yang anda sukai?	<b>SELF</b>
	N	Karna kalo <i>fitness</i> enak, alat-alat lengkap, selain itu kita juga bisa ketemu dengan teman-teman lebih dekat, bisa saling berkomunikasi dan <i>sharing</i> .	
2	P	Sejak kapan anda menyukai dan berolahraga <i>fitness</i> ?	
	N	Sejak 6 tahun lalu pada saat saya setelah sakit, karna saya dulu sering sakit- sakitan, jadi kata dokter harus menjaga kesehatan, dan rutin berolahraga hal ini lah awal saya berolahraga <i>fitness</i> .	
3	P	Apa motivasi diri anda untuk mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Motivasi saya tentunya saya pengen sehat selalu, terus juga dukungan dari keluarga saya yang membuat saya semangat menjalaninya.	
4	P	Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Untuk mengatur pekerjaan rumah, saya selalu mengerjakan pekerjaan rumah terlebih dahulu seperti memasak pagi-pagi, mencuci baju, membereskan rumah dll. Setelah rumah beres baru saya pergi untuk <i>fitness</i> .	
5	P	Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Tentu banyak perubahan yang saya dapat dari olahraga <i>fitness</i> , badan tambah kencang, lebih sehat, badan juga terasa enteng, tidak gampang sakit seperti sebelumnya.	

1	P	Bagaimana pandangan dilingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	<b>SOCIETY</b>
	N	Untuk dilingkungan sekitar mereka senang melihat saya aktif berolahraga,	
2	P	Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Peran suami sangat mendukung karna atas izin juga dari suami saya dibolehin buat ikut <i>fitness</i> ini, dan anak juga ikut mendukung saya <i>fitness</i> .	
3	P	Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang- orang terdekat anda ?	
	N	Mereka semua selalu memotivasi dan mendukung apa yang saya sukai dengan selalu mengingatkan.	
4	P	Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo dari temen- temen, mereka bilang banyak positif, dan bertanya-tanya gimana cara menurunkan berat badan. Kalo dari suami anak dan keluarga, mereka bilang suka dan selalu mendukung apa yang saya lakukan selagi untuk menjaga kesehatan dan menjaga tubuh.	
5	P	Apakah tanggapan orang-orang dilingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?	
	N	Kalo dari mereka ya biasa aja, paling Cuma bilang mau kemana, walaupun mereka ada yang gak suka olahraga mereka bisa melakukan hal yang lain.	

## 2. Transkrip Wawancara Dengan Meike (39 tahun)

Tempat : AS Gym Palembang (*Member*)

Tanggal : 15 Januari 2020

1	P	Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?	<b>MIND</b>				
	N	Untuk menjaga kebugaran tubuh disela-sela kesibukan saya, tentunya dirumah saya harus selalu aktif bergerak, serta rutin berolahraga agar dapat menjaga keseimbangan tubuh. Karna itu olahraga itu penting menurut saya untuk menjaga kebugaran tubuh.					
2	P	Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?		<b>MIND</b>			
	N	Makna sehat menurut saya adalah seseorang yang tidak sakit, mempunyai tubuh yang selalu terlihat bugar, berenergi, tidak gampang sakit, perasaan sehat, dengan hati yang senang dan bahagia.					
3	P	Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?			<b>MIND</b>		
	N	Jika menurut saya menjaga kesehatan itu sangatlah penting, karna kesehatan mahal harganya, sebelum kita mengobati lebih baik kita mencegah. “terkadang kita telah menjaga masih kena sakit apalagi yang enggak sama sekali”.					
4	P	Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> ?				<b>MIND</b>	
	N	Ibu-ibu yang sering berolahraga tentunya sangat baik, apalagi ibu-ibu yang berolahraga <i>fitness</i> , iya akan terlihat lebih awet muda, dan badannya semakin kencang dan semakin oke.					
5	P	Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?					<b>MIND</b>
	N	Harapan saya semoga saya selalu sehat untuk kedepannya, menjadi seorang ibu dan istri yang memberikan yang terbaik untuk keluarga saya.					

1	P	Kenapa <i>fitness</i> menjadi olahraga yang anda sukai ?	<b>SELF</b>
	N	Karna olahraga <i>fitness</i> , mempunyai manfaat lebih banyak di banding olahraga yang lain, kemudian kalo <i>fitness</i> alat-alatnya lengkap didalam ruangan jadi enak, bisa kita pakek buat sesuai kebutuhan.	
2	P	Sejak kapan anda menyukai dan berolahraga <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo <i>fitness</i> , mbak udah lama kurang lebih 7 yang lalu, pada saat itu saya tuh terasa penat sekali mau ngapain lagi, gak enak kalo dirumah aja gk ngapa-ngapain lagi setelah beres-beres rumah, memasak dan mengantar anak sekolah. Kemudian kebetulan ada teman saya yang bekerja di salah satu pusat kebugaran <i>fitness</i> , jadi saya minta izin suami untuk ikut dan mendaftar jadi member disana.	
3	P	Apa motivasi diri anda untuk mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Motivasi saya biar sehat, banyak ketemu teman-teman, lebih aktif bersosialisasi, karna saya suka bergaul dan tentunya untuk membentuk tubuh, biar wajah tambah seger, lebih bersemangat dan lebih memperkuat tulang sehingga bisa menunjang pekerjaan yang lebih banyak.	
4	P	Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Misalnya pagi-pagi saya harus, menyiapkan perlengkapan anak-anak untuk sekolah, menyiapkan untuk suami juga berangkat kerja , memasak untuk makan pagi kemudian saya mengantar anak-anak kesekolah, setelah itu saya langsung kepasar untuk membeli bahan makanan untuk besok. Dari sana saya pulang buat beres-beres rumah, seperti mencuci, menyapu, dan lain- lainnya, terlebih lagi saya juga punya hewan peliharaan untuk dikasih makan. Jika semua telah selesai saya baru bersiap untuk berangkat ketempat <i>fitness</i> .	
5	P	Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo untuk perubahan saya sangat banyak perubahan yang terjadi pada diri saya, yang dulunya saya mempunyai tubuh yang sangat kurus kini badan saya sudah jauh lebih berisi dan sehat, hal ini yang membuat saya tambah mencintai yang namanya olahraga, suami pun juga ikut senang dengan perubahan dari yang dulu sampai sekarang. Soalnya gak enak kalo badan terlihat sangat kurus apalagi cewek, makanya dari itu saya berusaha membuat tubuh saya menjadi lebih <i>ideal</i> dan lebih berisi.	

1	P	Bagaimana pandangan dilingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	<b>SOCIETY</b>
	N	Untuk dilingkungan sekitar mereka senang melihat saya aktif berolahraga, soalnya lingkungan sekitar saya banyak yang menyukai olahraga	
2	P	Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Peran suami tentu sangat mendukung karna suami saya juga telah bolehin buat ikut <i>fitness</i> ini, dan anak saya juga ikut mendukung saya <i>fitness</i> , kadang juga kan suka ditemenin anak kalo <i>fitness</i> , kalo dia libur sekolah atau udah pulang sekolah .	
3	P	Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang- orang terdekat anda ?	
	N	Mereka selalu mendukung karna sebagian mereka juga pada mengajak buat berolahraga.	
4	P	Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo dari teman- teman, beranggapan <i>positif</i> dan mereka ikut senang. Kalo dari suami anak dan keluarga, mereka bilang “gak apa-apa mami <i>fitness</i> biar badan mami bagus” mereka semua suka dan selalu mendukung apa yang saya lakukan.	
5	P	Apakah tanggapan orang-orang dilingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?	
	N	Kalo dari mereka ya gak terlalu menghiraukannya, soalnya orang-orang sekitar rumah juga pada jarang keluar. paling kalo ketemu Cuma sepapasan aja, walaupun mereka ada yang gak suka olahraga mereka bisa melakukan hal yang mereka suka (gak harus sama).	

### 3. Transkrip Wawancara Dengan Sari (43 tahun)

Tempat : AS Gym Palembang

Tanggal : 15 Januari 2020

1	P	Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?	<b>MIND</b>
	N	Dengan cara cara selalu menyempatkan diri untuk bergerak dan sebisa mungkin untuk dapat menyempatkan diri pergi ketempat pusat kebugaran <i>fitness</i> .	
2	P	Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?	
	N	Pandangan saya tentang makna sehat adalah hidup sehat, pikiran tenang, bahagia dan sehat jasmani dan rohani.	
3	P	Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?	
	N	Menjaga kesehatan sangatlah penting karna kesehatan merupakan suatu yang harus dijaga sebelum kamu sakit. Jadi jagalah sebelum terlambat.	
4	P	Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Kalo menurut saya ya sangat bagus, karna ibu rumah tangga harus menjaga kesehatannya terlebih lagi menjaga dirinya, karna jaman sekarang banyak sekali pelakor, jadi untuk menunjang supaya suami gak berpaling kelain hati maka saya harus menjaga kesehatan dan tubuh kita, apalagi ibu – ibu itu jika udah nikah gampang sekali gemuk terlebih lagi kalo sudah habis melahirkan.	
5	P	Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?	
	N	Harapan untuk saya kedepannya agar saya tetap konsisten dalam menjalankan kegiatan positif saya, seperti berolahraga ini. Anak dan suami bisa terjaga dengan baik dan kami selalu sehat semua.	

1	P	Kenapa <i>fitness</i> menjadi olahraga yang anda sukai ?	<b>SELF</b>
	N	Kalo alasan saya mengikuti <i>fitness</i> itu selain untuk kesehatan tujuan saya <i>fitness</i> ini untuk menurunkan berat badan, menghilangkan rasa bosan, menghilangkan rasa penat akan tugas- tugas dirumah, agar terlihat awet muda, biar tambah <i>fit</i> , bisa menambah teman, dan dapat membentuk tubuh serta untuk menjaga keharmonisan keluarga.	
2	P	Sejak kapan anda menyukai olahraga <i>fitness</i> ?	
	N	Pada awalnya pada saat dulu saya memiliki badan yang gemuk terlebih lagi saya juga habis melahirkan anak pertama. Badan saya semakin gemuk, jadi ketika itu saya berusaha untuk menurunkan berat badan dari yang dulunya gemuk hingga bisa seperti turun sekarang. Sejak itu saya semakin konsisten dan mencintai olahraga.	
3	P	Apa motivasi anda mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Motivasi saya mengikuti <i>fitness</i> tentunya untuk sehat, untuk menguruskan badan sehingga menjadi lebih ideal, di tempat <i>fitness</i> juga bisa ketemu temen-teman yang asik- asik, seru-seru juga, jadi jika kita penat akan pekerjaan dirumah di <i>fitness</i> ini kita bisa ketawa-ketawa ceria, seru-seruan bareng temen- temen dari itu beban pikiran, permasalahan yang ada akan berkurang, terlebih lagi kalo di <i>AS Gym</i> ini kan orang-orangnya pada enak- enak udah kayak keluarga sendiri.	
4	P	Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Mengatur pekerjaan rumah itu tentu harus dilakukan, karna perjaan rumah kan banyak banget ya, jadi untuk itu saya harus bangun pagi- pagi untuk mengerjakan semua pekerjaan rumah terlebih dahulu baru bisa berangkat ke tempat <i>fitness</i> , sebelumnya saya pagi- pagi harus memasak, membangunkan anak untuk pergi sekolah dan mengurus perlengkapannya serta bekal makanannya, memasak buat sarapan suami dan anak-anak menyapu rumah, mencuci, mengantarkan anak kesekolah sambil untuk bersiap setelah mengantarkan anak kesekolah langsung ke tempat <i>fitness</i> . Karna sekolah anak sama tempat <i>fitness</i> kan satu arah jadi enak.	
5	P	Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti <i>fitness</i> ?	

	N	Perubahan jelas ada banyak perubahan yang saya dapatkan semenjak saya <i>fitness</i> ini, dari berat badan saya yang sangat gemuk kini menjadi kurus dan lebih <i>ideal</i> , wajah yang dulunya kurang seger kini semenjak rutin muka saya menjadi lebih <i>fresh</i> , awet muda, saya juga lebih percaya diri dengan hasil yang saya dapat, gampang mencari pakaian.	
--	---	--	--

1	P	Bagaimana pandangan dilingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	<b>SOCIETY</b>
	N	Pandangan sekitar ya senang-senang aja, karna mereka juga memiliki pilihan olahraga masing-masing.	
2	P	Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Peran keluarga disini sangat penting ya karna mereka yang selalu mendukung saya dan apa saja yang saya lakukan terutama suami saya.	
3	P	Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang- orang terdekat anda ?	
	N	Bentuk dukungan dengan cara mengizinkan, memberi support kepada saya sehingga saya lebih bersemangat lagi untuk menjalankan hari	
4	P	Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Mereka ikut senang , dan bahagia liat mamanya sehat, dan juga suami dan anak melihat hasil perubahan sebelum dan sesudah saya mengikuti <i>fitness</i> ini.	
5	P	Apakah tanggapan orang-orang dilingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?	
	N	Kalo tanggapan mereka mungkin sebagian biasa saja dan mengurus hidup mereka masing- masing, walaupun ada beberapa yang mungkin bilang “ngapain sih <i>fitness</i> ntar otot gede” badan semua bakal sakit dan lain- lain.	

#### 4. Transkrip Wawancara Dengan Bunda/ Lia (49 tahun)

Tempat : AS Gym Palembang

Tanggal : 16 Januari 2020

1	P	Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?
	N	Untuk menjaga kebugaran saya selalu menjaga kesehatan dari segi makanan, tidur yang cukup, minum air putih. Karna sebagai ibu rumah tangga banyak sekali yang harus dilakukan oleh karena itu harus diimbangi dengan berolahraga dan <i>fitness</i> ini sebagai pilihan saya.
2	P	Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?
	N	Sehat adalah dimana diri kita bisa mengekspresikan sesuatu yang kita sukai dengan bahagia, sehat hati, pikiran, tubuh terlihat bugar.
3	P	Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?
	N	Menjaga kesehatan tentunya sangat penting karna kesehatan adalah aset yang harus kita jaga untuk jangka lama.
4	P	Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> ?
	N	Ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> sangatlah bagus karena <i>fitness</i> banyak sekali manfaatnya, selain bisa olahraga, kami sebagai ibu rumah tangga bisa bertemu sama- teman-teman, jadi lebih banyak bersosialisasinya.
5	P	Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?
	N	Harapan kedepan untuk diri saya semoga saya bisa mewujudkan apa yang menjadi tujuan saya yang akan datang, saya juga berharap saya selalu sehat, serta menjadi orang yang selalu menebarkan hal yang positif untuk orang banyak.

**MIND**

1	P	Kenapa <i>fitness</i> menjadi olahraga yang anda sukai?	<b>SELF</b>
	N	Karna <i>fitness</i> bisa membuat lebih banyak kalori yang terbakar, saya juga bisa melakukan berbagai macam variasi gerakan beban, dan di <i>fitness</i> juga ada musik yang bisa membangkitkan semangat pada saat latihan sehingga teman-teman terutama saya lebih bersemangat sehingga latihan semakin optimal. Tak hanya itu banyak teman-teman yang bisa kita temui disana yang menjadi pembangkit semangat saat latihan.	
2	P	Sejak kapan anda menyukai dan berolahraga <i>fitness</i> ?	
	N	Saya menyukai dan memulai <i>fitness</i> pada tahun 2012 Karena saya ingin membuat tubuh saya menjadi lebih sehat.	
3	P	Apa motivasi diri anda untuk mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Motivasi saya agar saya bisa menjadi ibu yang sehat bisa mengurus anak dan suami, agar diri saya selalu sehat sampai tua nanti, karna saya lihat banyak sekali orang-orang yang umurnya belum terlalalu tua tapi sudah terkena berbagai penyakit, seperti jantung, asam urat, rematik, diabetes dan lain-lainnya. Saya tidak ingin menjadi seperti itu sebaik mungkin saya harus jaga dari saat ini sampai tua kelak.	
4	P	Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Untuk mengaturnya paling dipagi-pagi saya harus sudah memasak, membereskan rumah, mencuci, mengantarkan anak ke sekolah dan langsung sekalian ke tempat <i>fitness</i> . Sambil nunggu anak pulang sekolah saya <i>fitness</i> di <i>as gym</i> sampai anak saya pulang dan baru pulang kerumah. Kebetulan sekolah anak saya dekat dari tempat <i>fitness</i> jadi enak buat sambil nunggu mengisi waktu kosong dan bikin pikiran semakin lebih <i>fresh</i> .	
5	P	Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti <i>fitness</i> ?	

	N	Perubahan yang anda dapat sejak berolahraga <i>fitness</i> adalah perubahan pada tubuh saya yang dulunya sangat kurus kini semakin berisi, dan ideal, karna <i>fitness</i> juga tubuh yang awalnya sehabis melahirkan dulu kendor kini terlihat lebih kencang kembali dan terlihat lebih seger, badan yang dulunya menyimpan banyak lemak kini sudah berkurang, dulu juga pola makan saya sembarangan kini saya selalu menerapkan pola hidup sehat dan memilih makanan yang lebih bergizi dibanding <i>junk food</i> (siapa saja).	
--	---	--	--

1	P	Bagaimana pandangan lingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	<b>SOCIETY</b>
	N	Pandangan mereka baik-baik saja selama ini dan mereka gak masalah akan hal itu.	
2	P	Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Mereka mendukung, kan juga <i>fitness</i> ini untuk mengisi waktu kosong selagi menunggu anak pulang sekolah, suami saya pun tidak masalah, selagi istrinya senang diapapun ikut senang.	
3	P	Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat anda ?	
	N	Bentuk dukungan mereka tentunya dengan mengizinkan dan tidak memperlakukan saya untuk mengikuti ini, karena dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat sangat penting untuk membuat saya lebih bersemangat lagi.	
4	P	Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Tanggapan dari teman-teman semua positif banyak yang pengen ikutan juga biar bisa kayak saya, kalo suami dan anak melihat perubahan saya ya senang, terlebih lagi suami senang melihat istrinya seger kalo pulang kerja, sehat, dan tambah kelihatan muda walau umur udah tua begini.	
5	P	Apakah tanggapan orang-orang lingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?	

	N	Kalo tanggapan mereka paling pernah bilang emang gak besar otot kalo <i>fitness</i> , kita sebagai orang yang menyukai olahraga dan tau manfaatnya coba menjelaskan saja. Menurut saya mereka bukan gak suka olahraga tapi mungkin belum tahu manfaatnya dari olahraga tersebut.	
--	---	---	--

**5. Transkrip Wawancara Dengan Lina (54 tahun)**

**Tempat : AS Gym Palembang (Member)**

**Tanggal : 18 Januari 2020**

1	P	Bagaimana anda menjaga kebugaran tubuh disela-sela kegiatan dan kesibukan anda dirumah sebagai ibu rumah tangga ?	<b>MIND</b>
	N	Untuk menjaga kebugaran tubuh saya rutin berolahraga karna olahraga sangat penting untuk menunjang kesehatan kita	
2	P	Bagaimana pandangan anda mengenai makna sehat?	
	N	Makna sehat itu menurut saya, kita tidak sakit, badan terlihat bugar, sehat jasmani rohani, pikiran sama badan sehat, bahagia, pikiran tenang dan lain-lain. Jadi kalo sehat itu sangat penting.	
3	P	Bagaimana pandangan anda mengenai pentingnya menjaga kesehatan ?	
	N	Kalo menurut saya sangat penting untuk kita menjaga kesehatan tubuh terlebih lagi dalam faktor umur, kesehatan harus dijaga karna seumurannya saya sangat rentan terkena penyakit. Maka dari itu pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat sangat bagus untuk dijalankan selagi masih muda.	
4	P	Bagaimana pandangan anda mengenai seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Seorang ibu rumah tangga yang mengikuti <i>fitness</i> sangat bagus ya, karna untuk menunjang penampilannya agar tetap terlihat cantik didepan suaminya dan tetap sehat.	
5	P	Apa harapan kedepan anda mengenai diri anda?	
	N	Harapan saya untuk diri saya kedepannya agar bisa sehat, menjadi istri yang baik untuk suami dan anak saya dan saya menjadi orang yang dapat memotivasi orang lain.	

1	P	Kenapa <i>fitness</i> menjadi olahraga yang anda sukai?	<b>SELF</b>
	N	Saya menyukai <i>fitness</i> karna kalo saya berolahraga diluar seperti lari atau yang lainnya saya belum tentu ada temannya. Tetapi kalo di <i>fitness</i> disana tempatnya enak, didalam ruangan alat- alat pun lengkap, jadi bisa satu kesatuan. Di tempat <i>fitness</i> terutama di as ini juga enak punya banyak teman, orang-orangnya baik- baik, bisa bersosialisasi lebih banyak keorang-orang dan gak canggung untuk bertanya kepada sesama <i>member</i> ataupun kepada <i>coach (personal trainer)</i> disana.	
2	P	Sejak kapan anda menyukai dan berolahraga <i>fitness</i> ?	
	N	Saya menyukai <i>fitness</i> sejak 9 tahun yang lalu, sejak saat itu saya melihat tempat <i>fitness</i> dan coba untuk mengikuti kelas <i>fitness</i> , makin kesini banyak perubahan yang positif yang telah saya dapat, dari sana sampai sekarang menyukai olahraga ini di banding dengan olahraga yang lain.	
3	P	Apa motivasi diri anda untuk mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Motivasi diri saya, tentunya untuk kesehatan, untuk menurunkan berat badan, membuat tubuh menjadi lebih baik, menambah banyak teman, menambah wawasan tentang olahraga.	
4	P	Bagaimana anda mengatur pekerjaan anda dirumah, sehingga bisa mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Mengaturinya dengan cara menyelesaikan semua pekerjaan rumah terlebih dahulu baru saya berangkat <i>fitness</i> kalo pun gak sempet pagi saya <i>fitness</i> sore .	
5	P	Apa ada perubahan yang terjadi pada diri anda selama anda mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Tentu, pasti ada perubahan karna dulunya saya mudah lelah kini saya bisa lebih banyak melakukan berbagai sesuatu, badan saya semakin enteng, tubuh jarang sakit, saya semakin sehat.	

1	P	Bagaimana pandangan dilingkungan sekitar terhadap anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	<b>SOCIETY</b>
	N	Pandangan dilingkungan saya mereka pada seneng, apalagi temen-temen saya sering saya ajakin untuk berolahraga dan mereka semua pada suka. Mereka bilang jarang-jarang saya bisa begini biasanya juga dirumah habis masak, nyuci, beresin rumah, nonton Tv, tidur, begitulah tiap hari.	
2	P	Bagaimana peran keluarga terutama suami dan anak tentang anda yang mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Peran keluarga sangat berpengaruh untuk memberi dukungan kepada saya terutama suami dan anak saya, mereka bilang saya jauh terlihat lebih sehat.	
3	P	Apa bentuk dukungan dan motivasi dari orang- orang terdekat anda ?	
	N	Dukungan dan motivasi dari mereka dengan mengingatkan saya olahraga, menyuruh selalu rutin berolahraga biar tetap sehat.	
4	P	Apa tanggapan dari teman-teman, suami, anak, dan keluarga anda tentang suatu perubahan yang terjadi pada diri anda setelah mengikuti <i>fitness</i> ?	
	N	Mereka sangat seneng, kalo suami dia tambah bahagia liat istrinya sehat, anak saya pun juga begitu dan Alhamdulillah semuanya bertanggapan positif.	
5	P	Apakah tanggapan orang-orang dilingkungan anda, yang tidak menyukai olahraga seperti yang anda lakukan ?	
	N	Tanggapan mereka ya biasa aja, karna mereka punya pekerjaan saya pun melakukan apa yang saya suka, selagi tidak merugikan orang lain.	

No		Pernyataan langsung dari suami dan orang” sekitar dari 5 orang Informan	
1	P	Bagaimana pendapat anda tentang istri anda yang mengikuti fitness?	<b>SOCIETY</b>
	N	Kalo saya tidak apa-apa iya ikut fitness ataupun kegiatan diluar rumah lainnya asal dia senangsehat karena kan kemarin dia itu pernah sakit lama dan dokter juga menyarankan untuk banyak- banyak olahraga, makanya saya menyuruh dia untuk berolahraga karena itu demi kebaikannya juga.	
2	P	Bagaimana pendapat anda tentang istri anda yang mengikuti fitness?	
	N	Kalo saya pribadi tidak keberatan kalo istri saya ikut fitness karena itu memang kesukaan dia, untuk kesehatan juga, sama mengisi waktu kosong dia selama gak ada kerjaan dirumah, karena kadang dia sendiri dirumah gak ada temennya dan anak-anak juga pada sekolah pulangnye sore, jadi kalo dia mengisi waktu untuk ikut fitness ya gak masalah dia juga kalo kemana-mana suka bilang dulu sama saya, kadang kalo saya ada waktu saya ikut dia juga fitness jadi kan bareng-bareng.	
3	P	Bagaimana pendapat anda tentang istri anda yang mengikuti fitness?	
	N	Tidak masalah kalo dia mau fitness karena untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya juga, sebagai suami saya hanya bisa mendukung aja.	
4	P	Bagaimana pendapat anda tentang istri anda yang mengikuti fitness?	
	N	Tidak apa-apa karena bunda kan ikut fitness sambil anter dan nungguin adik pulang sekolah jadi kalo mau fitness juga gak masalah, lagian sambilan nunggu adik pulang bunda bisa fitness juga buat olahraga, karena jarak sekolah sama tempat fitness gak terlalu jauh.	
5	P	Bagaimana pendapat anda tentang istri anda yang mengikuti fitness?	
	N	Menurut saya bagus,karena kan kalo orang berolahraga tubuhnya akan lebih bugar dan sehat, sayapun ikut merasakannya, karena kalo tubuh semakin tua tubuh harus semakin dijaga “menjaga lebih baik dari mengobati”.	

**Informan 1** Bapak Endah (48 Tahun) Suami dari Ibu Eni, Pekerjaan Karyawan PT.

**Informan 2** Bapak Rendy (45 Tahun) Suami dari Ibu Meike, Pekerjaan Kepala Cabang BRI

**Informan 3** Bapak Anton (47 Tahun) Suami dari Ibu Sari, Pekerjaan Pegawai Swasta

**Informan 4** Andre (22 Tahun) Anak dari Bunda Lia, Mahasiswa

**Informan 5** Ema (52 Tahun) Ibu Rumah Tangga, sebagai Tetangga dari Ibu Lina



## AS GYM DAN AEROBIK PALEMBANG

Jl. Kebun Bunga No. 1866 B-D, Kebun Bunga, Kec. Sukarami, Kota Palembang,  
Sumatera Selatan 30153

---

**Hal : Surat Balasan**

**Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Fisip Prodi Ilmu Komunikasi  
Universitas UIN Raden Fatah Palembang**

di Tempat,

*Dengan hormat,*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lukman

Jabatan : Personal Trainer AS Gym Palembang

Menerangkan bahwa,

Nama : Desi Hamnasari

NIM : 1657010032

Prodi : FISIP

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Universitas : UIN Raden Fatah Palembang

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian di AS GYM Palembang sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

**Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* di AS GYM Palembang ( Studi Pada *Membership Fitness* di AS GYM Palembang )**

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Personal Trainer AS GYM

Lukman



# UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK (FISIP)

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : B.2123 /Un.09/VIII/PP.01/12/2019

Tentang  
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN FATAH PALEMBANG

**MENIMBANG :**

- 1 Bahwa untuk dapat menyusun skripsi yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing pertama dan pembimbing kedua yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Skripsi
- 2 Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan Lembar persetujuan judul dan penunjukan pembimbing Skripsi oleh Ketua Prodi Ilmu Komunikasi
- 3 Komunikasi **an : Desi Hamnasari, Tanggal 4 Desember 2019**

**MENINGAT :**

- 1 Keputusan Menteri Agama RI Nomor 53 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
- 2 Keputusan Menteri Agama RI Nomor : 407 tahun 2000
- 3 Instruksi Direktur Bimbaga Islam Departemen RI Nomor KEP/E/PP.00.9/147/1985 Juni 1985 tentang pelaksanaan SKS dan Program S1 Universitas Islam Negeri Raden Fatah;
- 4 Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 Universitas Islam Negeri Raden Fatah
- 5 Pedoman Akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah No. 585 tahun 2016;
- 6 Kep.Menag RI No. 62 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;

**MEMUTUSKAN**

**MENETAPKAN:**

Pertama

: Menunjuk Saudara:

N A M A	NIP/NIDN	Sebagai
Ainur Ropik, M.Si	197906192007101005	Pembimbing I
M. Mifta Farid, M.I.Kom	0202108402	Pembimbing II

Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing pertama dan Pembimbing kedua Skripsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Saudara :

Nama	: Desi Hamnasari
NIM	: 1657010032
Prodi	: Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	: Makna Komunikasi Non Verbal Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga (Studi Pada Membership Fitness di AS GYM Palembang)

Masa bimbingan : Satu Tahun TMT. 4 Desember 2019 s/d 4 Desember 2020

Kedua

: Kepada pembimbing pertama dan pembimbing kedua tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Skripsi tersebut tanpa mengubah substansi penelitian.

Ketiga

: Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

Palembang, 5 Desember 2019

Dekan



Prof. Dr. Izomiddin, MA  
NIP.196206201988031001

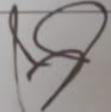
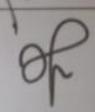
1. Rektor
2. Dosen Penasehat Akademik yang bersangkutan
3. Pembimbing (1 & 2)
4. Ketua Prodi Ilmu Komunikasi
5. Mahasiswa yang bersangkutan
6. Arsip



LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN  
SKRIPSI

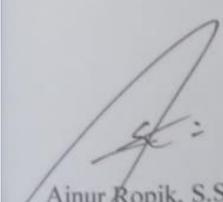
Nama : Desi Hamnasari  
Nim : 1657010032  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Tanggal ujian Munaqosah : 23 Maret 2021  
Judul Skripsi : Konsep Diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Yang Mengikuti Kelas *Fitness* Di AS GYM Palembang (Studi Pada Membership Fitness Di AS Palembang)

TELAH DI REVISI SESUAI MASUKAN DAN SARAN PADA SAAT UJIAN  
MUNAQOSAH TELAH DISETUJUI OLEH DOSEN PENGUJI I DAN DOSEN PENGUJI  
II.

NO.	NAMA DOSEN PENGUJI	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Reza Aprianti, MA	Penguji I	
2	Putri Citra Hati, M.Sos	Penguji II	

Palembang, 10 Juni 2021

Menyetujui

  
Ainur Ropik, S.Sos., M.Si  
NIP. 1979192007101005  
Dosen Pembimbing I

  
M. Mifta Farid, M.I.Kom  
NIDN. 0202198402  
Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikry No.1 Km.3.5 Palembang 30126 Telp: (0711)354668 Website : www.radenfatah.ac.id

BERITA ACARA

Pada hari Selasa tanggal dua puluh tiga bulan Maret tahun 2021, Skripsi Mahasiswa :

Nama : Desi Hamnasari  
Nomor Induk Mahasiswa : 1657010032  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Konsep diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah tangga yang mengikuti kelas fitness di as gym palembang (Studi Pada Membership Fitness di AS GYM Palembang).

**MEMUTUSKAN**

1. Setelah mengumpulkan Nilai Teori dan hasil Munaqasyah pada hari ini Selasa, 23 Maret 2021 maka saudara dinyatakan: **LULUS/ TIDAK LULUS**, Indeks Prestasi Kumulatif : **3.46**, oleh karena itu saudara berhak memakai gelar Sarjana Strata Satu (S-1) **Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)**.
2. Perbaikan dengan Tim Penguji selambat-lambatnya 2 (dua) Minggu/ sebelum penutupan pendaftaran Wisuda terhitung sejak ditetapkan.
3. Apabila melanggar point 2 diatas, maka dinyatakan belum bisa diikutsertakan mengikuti Wisuda yang diselenggarakan pada periode berjalan.
4. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perubahan sebagaimana mestinya.

Team Penguji :

NO.	TEAM PENGUJI	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Drs. Hambali, M.Si	Ketua Penguji	
2	Eraskaita Ginting, M.I.Kom	Sekretaris Penguji	
3	Reza Aprianti, MA	Penguji Utama	
4	Putri Citra Hati, M.Sos	Penguji Kedua	
5	Ainur Ropik, M.Si	Pembimbing I	
6	M. Mifta Farid, M.I.Kom	Pembimbing II	

DITETAPKAN DI : PALEMBANG  
PADA TANGGAL : 23 MARET 2021

K E T U A,

Drs.H. Hambali, M.Si  
NIP. 195609041981031001

SEKRETARIS,

Eraskaita Ginting, M.I.Kom  
NIP. 198605192019032014



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikry No.1 Km.3.5 Palembang 30126 Telp: (0711)354668 Website : [www.radenfatah.ac.id](http://www.radenfatah.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami Ketua Sidang Munaqasah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang dengan ini menerangkan :

N a m a : Desi Hamnasari

N I M : 1657010032

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : Konsep diri Pada Gaya Hidup Ibu Rumah tangga yang mengikuti kelas fitness di As Gym Palembang (Studi Pada Membership Fitness di AS GYM Palembang).

Telah dimunaqasahkan pada hari Selasa tanggal Dua Puluh Tiga bulan Maret tahun 2021 dinyatakan **LULUS / ~~TIDAK LULUS~~** Dengan Nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : **3,46**

Palembang, 23 Maret 2021

Ketua,

**Reza Aprianti, MA**  
NIP. 198502232011012004

**Tembusan :**

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
2. Yang bersangkutan
3. A r s i p.