

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Studi Deskriptif Mengenai Self-Esteem pada Ibu yang Mengikuti Kelas TRX (Total Body Resistance Exercise) di Tempat Fitness “X” Kota Bandung”. Tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai self-esteem pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dan sudah mempunyai anak.

Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi penelitian yang berdasarkan teori Coopersmith (1967) yang mencakup 4 aspek yaitu significance, power, competence dan virtue. Alat ukur ini terdiri dari 51 item yang menggambarkan self-esteem dan memiliki 4 pilihan jawaban yang harus dipilih salah satu oleh responden, untuk pengujian validitas item pada alat ukur menggunakan korelasi rank spearman dengan skor validitas 0,330 – 1,00 sedangkan uji reabilitas menggunakan perhitungan Alpha Cronbach sebesar 0,958.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa dari 50 ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, sebanyak 42% memiliki self-esteem yang tinggi dan 58% memiliki self-esteem yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung memiliki self-esteem yang rendah. Persentase self-esteem yang rendah menunjukkan aspek significance, power, competence dan virtue. Keempat faktor tidak terdapat keterkaitan yaitu respectful significant other, history of successes, value and aspirations dan manner of responding to devaluation.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi tempat fitness “X” Kota Bandung untuk menjadi informasi dan masukan bagi tempat olahraga atau tempat fitness yang membuka kelas latihan TRX untuk membuat program khusus untuk ibu yang sudah memiliki anak.

Kata kunci: self – esteem, significance, power, competence, virtue, TRX

Abstract

This study entitled "Descriptive Study of Self-Esteem in Mothers Attending TRX (Total Body Resistance Exercise) Class in Fitness Place" X "Bandung City". The purpose of the study was to obtain a description of self-esteem in mothers who attended TRX class at "X" fitness center Bandung City and already had children.

Sample selection in this study using purposive sampling method with the number of samples in this study are 50 mothers who follow the TRX class at the gym "X" Bandung city. The measuring tool used is the result of research modification based on Coopersmith's theory (1967) covering 4 aspects; significance, power, competence and virtue. This measuring tool consists of 51 items that describe self-esteem and has 4 choices of answers that must be selected one by the respondent, to test the validity of the items on the measuring tool using rank spearman correlation with the validity score 0.330 to 1.00 while the reliability test Cronbach Alpha calculation of 0.958.

Based on the results of the study, it was concluded that of 50 mothers who attended TRX class at "X" fitness center Bandung City, 42% had high self-esteem and 58% had low self-esteem. This indicates that the mother who follows TRX in "X" fitness center Bandung City has low self-esteem. The low percentage of self-esteem shows the aspects of significance, power, competence and virtue. The four factors have no relevance; respectful significant other, history of successes, value and aspirations and manner of responding to devaluation.

The results of this study can be used as a consideration for the fitness center "X" Bandung City to become information and input for the gym or fitness place that opened TRX training classes to create a special program for mothers who already have children.

Keywords: self - esteem, significance, power, competence, virtue, TRX

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS LAPORAN PENELITIAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Maksud Penelitian.....	6
1.3.2 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
1.4.1 Kegunaan Teoritis	6
1.4.2 Kegunaan Praktis	7
1.5 Kerangka Pemikiran.....	7
1.6 Asumsi Penelitian.....	16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
2.1 <i>Self-Esteem</i>	17
2.1.1 Sejarah <i>Self-Esteem</i>	17
2.1.2 Definisi <i>Self-Esteem</i>	17
2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan <i>Self-Esteem</i>	18
2.1.4 Derajat <i>Self-Esteem</i>	20
2.1.5 Aspek <i>Self-Esteem</i>	21
2.3 Masa Dewasa Awal	23
2.3.1 Perkembangan Kognitif.....	24
2.3.2 Perkembangan Peran Sosial	24
2.3.3 Perkembangan Sosioemosi.....	25
2.4 TRX (<i>Total Body Resistance Exercise</i>).....	26
2.4.1 Definisi TRX.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Rancangan Penelitian	28
3.1.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional	29
3.3.1 Variabel Penelitian	29
3.3.2 Definisi Konseptual.....	29
3.3.3 Definisi Operasional.....	29
3.2.3.1 <i>Self – Esteem</i>	29
3.3 Alat Ukur.....	30
3.3.1 Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	30

3.3.2 Prosedur Pengisian dan Sistem Penilaian	32
3.3.3 Data Pribadi dan Data Penunjang	33
3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	34
3.4.1 Validitas Alat Ukur	34
3.4.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur	34
3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Sampel.....	35
3.5.1 Populasi Sasaran.....	35
3.5.2 Karakteristik Sampel	35
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Gambaran Responden	37
4.2 Hasil Penelitian	40
4.3 Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
DAFTAR RUJUKAN.....	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Kisi – Kisi Alat Ukur <i>Self - Esteem</i>	31
Table 3.3 Sistem Penilaian Kuesioner <i>Self – Esteem</i>	32
Table 3.4 Norma Nilai Mutlak	33
Table 3.5 Skor Validitas.....	34
Table 3.6 Skala Realibilitas <i>Alpha Cronbach</i>	35
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Usia Ibu	37
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jumlah Anak.....	38
Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan TRX dalam Seminggu.....	39
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Kelas TRX	39
Tabel 4.5 <i>Self-Esteem</i> Responden	40
Tabel 4.6 Tabulasi Silang <i>Self-Esteem</i> dengan Aspek <i>Significance</i>	40
Tabel 4.7 Tabulasi Silang <i>Self-Esteem</i> dengan Aspek <i>Power</i>	41
Tabel 4.8 Tabulasi Silang <i>Self-Esteem</i> dengan Aspek <i>Competence</i>	41
Tabel 4.9 Tabulasi Silang <i>Self-Esteem</i> dengan Aspek <i>Virtue</i>	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran	15
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Kata Pengantar dan Lembar Persetujuan

Lampiran II : Data Pribadi dan Data Penunjang

Lampiran III : Kuesioner *Self-Esteem*

Lampiran IV : Validitas Alat Ukur dan Tabel Reabilitas Alat Ukur

Lampiran V : Hasil Penelitian

Lampiran VI : Tabulasi Silang Aspek *Self-Esteem* dan Data Penunjang

Lampiran VII : Data Mentah (Excel)

