

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa adalah masa peralihan dari masa remaja, tahap dewasa awal ditandai dengan perkembangan fisik, yaitu dengan perubahan usia. Rentang usia dewasa awal berkisar antara 21 – 40 tahun. Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja, menikah, dan mempunyai anak. Ia dapat bertindak secara bertanggung jawab untuk dirinya ataupun orang lain (termasuk keluarga). Segala tindakannya sudah dapat dikenakan aturan-aturan hukum yang berlaku, artinya bila terjadi pelanggaran, akibat dari tindakannya akan memperoleh sanksi hukum (misalnya denda, dikenakan hukum pidana atau perdata) (Santrock, 2012).

Papalia, Olds, dan Feldman (1998;2001) menyatakan bahwa golongan dewasa muda berkisar antara 21 – 40 tahun. Masa ini dianggap sebagai rentang yang cukup panjang, yaitu dua puluh tahun. Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda yang berusia di atas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikannya minimal setingkat SMU (Sekolah Menengah Umum), akademi atau Universitas. Selain itu, sebagian besar dari mereka yang telah menyelesaikan pendidikan, umumnya telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan diri bahwa mereka sudah mandiri secara finansial, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru. Namun, lebih dari itu, mereka juga harus dapat membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan

diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup masing-masing. Mereka juga harus melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina anak-anak dalam keluarga.

Di Indonesia sendiri, batas usia menikah sudah ditentukan oleh Undang Undang Perkawinan. Usia minimum seseorang perempuan untuk menikah adalah 16 tahun dan pria 18 tahun. Namun menurut BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional), usia perempuan menikah minimal 20 tahun dan pria 25 tahun (Fitri, 2015). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa kesuburan seorang perempuan mulai menurun setelah berusia 20 tahun dan akan menurun dengan cepat setelah berusia 35 tahun, karena pada usia tersebut dianggap ideal untuk memiliki anak (Vera Farah, 2009). Menurut Depkes RI tahun 2009, kategori usia masa dewasa awal di Indonesia yaitu 25 – 35 tahun.

Beberapa alasan perempuan merawat tubuhnya yaitu agar penampilan tetap menarik dihadapan suaminya, agar terlihat awet muda, agar kesehatannya tetap terjaga yaitu dengan cara berolahraga bertujuan untuk menjaga berat badan atau menurunkan berat badan agar terlihat menarik dan meningkatkan kepercayaan diri, dengan merawat diri dengan baik, tentu akan meningkatkan kepercayaan diri (Edi Susilo, 2016).

Perempuan pada umumnya memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar untuk selalu tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain. Anggapan tersebut membuat cantik dan menarik dengan tubuh ideal bagi seorang wanita adalah penting, dan berkurang atau menurunkan kecantikan fisik adalah sesuatu hal yang tidak diharapkan. Memasuki masa dewasa awal banyak perubahan terjadi pada tubuh perempuan diantaranya jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2003).

Bagian tubuh merupakan kebanggaan bagi perempuan saat memasuki masa dewasa awal. Penampilan dan kecantikan menjadi modal utama bagi seorang perempuan. Mengikuti tugas-tugas perkembangan menurut Havighurts (2004), umumnya tugas perkembangan dewasa

awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan meniti karier dipengaruhi oleh daya tarik fisik seseorang yang kemudian menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain, sehingga perempuan mulai bersibuk diri pada penampilan fisiknya dan mulai berusaha mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih ideal.

Diketahui umum bahwa sebagian besar golongan dewasa awal masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Mereka merasa gundah, sedih atau stress jika penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain, termasuk terhadap lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan dapat semakin mengecewakan dirinya. Umumnya, kaum perempuan mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap masalah penampilan fisik tersebut. Mereka selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk, apalagi sampai melampaui berat badan normal. Untuk itulah, segala cara ditempuh agar kaum wanita memiliki postur fisik yang ramping dan menarik perhatian lawan jenis (Agoes Dariyo, 2004).

Minat terhadap penampilan sangat kuat pada perempuan dewasa pada umumnya. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah. Hal-hal fisik tidak dapat diubah secara langsung oleh individu, cenderung untuk diberi *make up* agar nampak menarik. Untuk keperluan penampilan fisik itulah maka banyak orang dewasa mempelajari cara-cara *diet*, melakukan olahraga, menggunakan *make up*, dan mempelajari cara-cara penampilan yang menarik. Menurut Ryan dengan semakin banyaknya tanda-tanda menua yang terlihat, semakin kuat minat terhadap penampakan atau penampilan fisiknya, jadi semakin nampak tua seseorang maka semakin besar pula minat dalam penampilan fisiknya (Mappierre, 1983).

Dari hasil penelitian skripsi yang disimpulkan oleh Yosua Cahyo Putro (129114024) dari Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2017 mengenai *Self-Esteem* dan Obesitas pada Wanita Dewasa Awal. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek yang digunakan merupakan mahasiswa wanita Universitas Sanata Dharma dan warga wanita Gereja Kristen Jawa Demakijo yang berada pada usia 18 – 40 tahun. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 40 responden (57,2%) responden berada dalam kategori sedang. Sementara itu sebanyak 30 responden (42,8%) berada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada kategori tinggi *self-esteem* sedang.

Perhatian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh terjadi pada perempuan dewasa awal pasca melahirkan maupun yang sudah memiliki anak. Sebagian perempuan mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI (Air Susu Ibu) pada anak menjadi salah satu alasan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal (Grogan, 2008). Dianovinina (2011) dalam artikenya pada surat kabar elektronik Surabaya Post mengungkapkan bahwa, perempuan yang tidak dapat menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan merasa sedih, kecewa, marah, dan muncul berbagai emosi negatif lainnya, serta malu, dan cemas terhadap tubuh. Banyak ibu yang sudah memiliki anak masih merasa kurang percaya diri karena usia sudah tidak lagi muda, kulit tidak lagi kencang, tubuh sudah tidak sekurus dahulu sebelum memiliki anak, sulit untuk mengecilkan bentuk tubuh. Ada ibu yang memilih untuk perawatan kulit muka di *beauty clinic* dan ada pula ibu yang pergi ketempat olahraga bertujuan untuk mengencangkan tubuh dengan bergabung di *sport club*, mengikuti kelas yoga, TRX, dan olahraga *low* atau *high impact* lainnya sesuai dengan kebutuhan (Meisya,2016).

Bentuk olahraga lainnya yang sedang *trend* saat ini adalah TRX (*Total Body Resistance Exercise*). Pada awalnya, TRX didesain bagi para pasukan angkatan laut Amerika untuk teknik mengolah tubuh yang efektif namun dalam waktu singkat. TRX menggunakan beban tubuh sendiri sebagai pusat gravitasi untuk melatih otot inti, seperti bagian perut, serta otot-otot tubuh bagian lainnya. Dengan melibatkan seluruh bagian tubuh untuk bergerak, olahraga dengan TRX ini efektif membakar kalori tubuh dalam jumlah banyak. Alex Astrawin, salah satu *private trainer* TRX mengatakan bahwa jumlah kalori yang terbakar tergantung dari *exercise* yang dilakukan, namun biasanya sebanyak 800 kalori bisa terbakar dalam satu kali sesi latihan (Fimela, 2012). Dari data yang diperoleh, perempuan yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, membuka kelas TRX sebanyak 7 kelas dalam seminggu, dan diikuti 75 peserta. Satu kelas TRX dalam sehari kurang lebih terdapat 8 – 10 peserta. Sedangkan ibu berusia 25 – 35 tahun yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dan memiliki anak sebanyak 43 peserta.

Self-esteem sendiri memiliki peranan yang penting dalam hidup individu. Menurut D’Arcy Lyness, PhD (2002) melalui penelitian mengenai *self-esteem*, masyarakat luas dapat menyadari pentingnya *self-esteem* dalam kehidupan individu dari semua rentang usia, yang memperlengkapi dirinya dengan rasa percaya diri untuk mengatasi tantangan hidup, dapat menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial, mampu bersosialisasi, mampu berpikir sendiri, belajar, memilih, dan membuat keputusan yang tepat. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya (Coopersmith, 1967).

Berdasarkan hasil survei awal mengenai *self-esteem* terhadap ibu berusia 25 – 35 tahun yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” di Kota Bandung yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang diperoleh informasi sebagai berikut, yaitu: 4 orang (40%) mengatakan bahwa

mereka mengikuti TRX karena ingin menurunkan berat badan, membentuk badan menjadi lebih proporsional, dan untuk membanggakan pasangan, 3 orang (30%) mengatakan mereka mengikuti TRX untuk menurunkan berat badan, membentuk badan menjadi lebih proporsional, dan dapat menjadi pusat perhatian bagi lawan jenis, 3 orang (30%) menjawab bahwa mereka mengikuti TRX hanya untuk menjaga kesehatan.

Ketika peneliti bertanya mengenai pendapat responden tentang dirinya, 7 orang (70%) mengatakan bahwa mereka merasa tidak menarik, kemudian 3 orang (30%) mengatakan bahwa mereka merasa dirinya menarik. Lalu, ketika peneliti bertanya mengenai pengendalian terhadap tingkah laku, 7 orang (70%) menyatakan bahwa selama mengikuti TRX, mereka tidak pernah memperhatikan asupan makanan, 3 orang (30%) menyatakan bahwa mereka sangat menjaga asupan makanan.

Ketika peneliti bertanya mengenai perasaan responden ketika berada disituasi orang-orang di sekitarnya atau teman-teman yang memiliki tubuh yang ideal, 7 orang (70%) mengatakan bahwa mereka merasa minder, tidak percaya diri, dan iri terhadap tubuh temannya yang ideal, 3 orang (30%) mengatakan bahwa mereka tetap merasa percaya diri.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini, ingin mengetahui gambaran *self-esteem* pada ibu berusia 25 – 35 tahun dan memiliki anak yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh hasil gambaran *self-esteem* pada ibu berusia 25 – 35 tahun dan memiliki anak yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tinggi atau rendahnya *self-esteem* berdasarkan aspek *self-esteem* yaitu *significance*, *power*, *competence*, dan *virtue* pada ibu berusia 25 – 35 tahun dan memiliki anak yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial untuk mengetahui *self-esteem* pada ibu berusia 25 – 35 tahun dan memiliki anak yang mengikuti TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lainnya pada topik yang serupa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi ibu yang memiliki anak, masyarakat umum untuk mengetahui dampak dan dapat meminimalisir yang akan terjadi pada ibu yang memiliki anak, berkaitan dengan *self-esteem*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan bagi tempat olahraga atau tempat fitness yang membuka kelas latihan TRX di Kota Bandung untuk membuat program khusus untuk ibu-ibu yang sudah memiliki anak.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan bagi pasangan, agar dapat membantu berupa *support* atau dukungan moril.

1.5 Kerangka Pemikiran

Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu berusia 25 – 35 tahun di tempat fitness “X” Kota Bandung. Menurut DepKes RI tahun 2009, pada rentang umur 25 – 35 tahun di Indonesia sendiri itu tergolong dewasa awal. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi peran sosial. Tahap dewasa awal ditandai dengan perkembangan fisik, yaitu dengan perubahan usia. Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas – tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja, menikah, dan mempunyai anak.

Havighurts (2004), umumnya tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Bagian tubuh merupakan kebanggaan bagi perempuan saat memasuki dewasa awal. Penampilan dan kecantikan menjadi modal utama bagi seorang perempuan. Perhatian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh terjadi pada perempuan dewasa awal pasca melahirkan maupun yang sudah memiliki anak. Sebagian perempuan mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI (Air Susu Ibu) pada anak menjadi salah satu alasan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal (Grogan, 2008).

Dengan adanya alasan ketidakpuasan dalam bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal, akan mempengaruhi penghargaan diri seorang perempuan, dimana perempuan dewasa awal yang sudah mempunyai anak akan terjadi perubahan bentuk pada tubuhnya. Menurut Coopersmith (1967), *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. *Self-esteem* merupakan penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri yang disimpulkan seseorang dan tetap dipertahankannya. Dengan kata lain *self-esteem* merupakan *personal judgment* mengenai perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap individu terhadap

dirinya. Penilaian tersebut selanjutnya akan menentukan penghargaan dan penerimaan individu atas dirinya. *Self-esteem* bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, namun dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Begitu juga yang terjadi dengan ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dan sudah mempunyai anak minimal 1 anak.

Coopersmith (1967) menyimpulkan bahwa terdapat empat faktor utama yang memberi kontribusi pada pembentukan dan perkembangan *self-esteem*. empat faktor utama yang menjadi sumber pembentukan dan perkembangan *self-esteem* ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yaitu *respectful significant other*, *history of successes*, *value and aspirations*, dan *manner of responding to devaluation*.

Faktor yang pertama yang memengaruhi pembentukan dan perkembangan *self-esteem* adalah *respectful significant other*. *Respectful significant other* menjelaskan bagaimana penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *significant other*, dimana *significant other* yaitu orang yang penting dan berarti bagi individu itu sendiri dan individu itu sendiri menyadari bahwa peran mereka dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberadaan serta dapat meningkatkan dan mengurangi keberhargaan diri. Perilaku yang diterima individu akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya. Begitu juga dengan ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, peran *significant other* sangat penting misalnya bagaimana perilaku pasangan maupun teman mengenai ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat “X” Kota Bandung. Misalnya, pasangan atau temannya mendukung ataupun tidak mendukung ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung. Hal ini akan membawa pengaruh bagi penilaian ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dan akan memengaruhi *self-esteem*nya.

Faktor kedua adalah *history of successes* yaitu mengenai keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat. Keberhasilan individu yang satu akan berbeda dengan keberhasilan individu yang lainnya. Perbedaan ini merupakan internalisasi nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang signifikan. Individu cenderung memberikan nilai yang rendah atau kurang pada kegagalan yang dialaminya, dan sebaliknya memberikan nilai lebih pada keberhasilan yang dicapainya. Begitu juga pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, ketika ibu yang mengikuti kelas TRX meraih keberhasilan dalam membentuk tubuh yang ideal, maka ibu yang mengikuti kelas TRX akan menilai dirinya sebagai individu yang berharga karena hal tersebut merupakan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat.

Faktor yang ketiga adalah *value and aspirations* yaitu pengalaman-pengalaman individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai – nilai yang mereka internalisasikan dari orang yang signifikan dalam hidupnya. Individu pada semua tingkat *self-esteem* mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya. Begitu juga pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, nilai-nilai yang ditanamkan oleh *figure* signifikan dan lingkungan sosialnya menjadikan hal tersebut standar nilai bagi masing-masing individu itu sendiri. Misalnya ibu yang diajarkan dari kecil oleh orang tuanya untuk berbuat baik, apabila melakukan kesalahan segera untuk meminta maaf, menaati peraturan yang berlaku, hal tersebut akan membentuk penilaian diri yang positif ketika merasa nilai-nilai yang ditanamkan tersebut mampu diraih.

Faktor yang keempat adalah *manner of responding to devaluation* yaitu individu dapat mengurangi, mengubah atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada cara mengatasi situasi tersebut, tujuan dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana ia mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti dan tidak bermoral. Individu yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan *self-esteem*. Begitu juga dengan ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan *self-esteem*nya dan akan membentuk penilaian terhadap diri berdasarkan kemampuannya berespon terhadap kegagalannya.

Menurut Coopersmith (1967) *self-esteem* memiliki empat aspek. Dari keempat aspek *self-esteem* pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yaitu *significance, power, competence* dan *virtue*.

Aspek yang pertama adalah *significance* yaitu perasaan dicintai dan dipedulikan oleh diri dan orang lain. Diukur melalui penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang diterima individu dari orang lain. Hal ini berkenaan dengan perasaan bahwa individu memiliki arti dan nilai, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Ekspresi penghargaan atau pengertian, dan minat atau perhatian termasuk dalam istilah umum penerimaan dan popularitas, sedangkan lawannya adalah penolakan dan isolasi. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, responsivitas (keinginan mendengarkan), dan menyukai individu apa adanya. Dorongan semangat ketika individu mengalami krisis, perhatian terhadap aktivitas dari ide-ide individu, ekspresi kasih sayang, disiplin yang relatif ringan yang disampaikan secara verbal dan rasional, asertivitas dan sikap yang lebih sabar dalam pendidikan akan menimbulkan *sense of importance* dalam diri individu. *Sense of importance* merupakan pencerminan rasa berharga

yang diperoleh individu dari orang lain. Semakin banyak yang mengekspresikan perhatian dan kasih sayang pada individu, semakin sering individu menerimanya semakin besar kemungkinan penilaian diri yang memuaskan. Misalnya pada ibu yang mengikuti kelas TRX merasa pasangan atau teman-temannya memberikan perhatian dan kasih sayang. Apabila semakin banyak orang yang menunjukkan kasih sayang, maka semakin besar kemungkinan ibu yang mengikuti kelas TRX memiliki penilaian diri yang baik.

Aspek yang kedua adalah *power*, yaitu perasaan yang dapat dikendalikan terhadap seseorang. Keberhasilan dalam area *power* diukur melalui kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah laku sendiri dan mempengaruhi tingkah laku orang lain. Dalam situasi tertentu, *power* muncul penghargaan dan penghormatan dari orang lain, dan melalui pembobotan terhadap pendapat dan hak-hak individu. Keberhasilan dan kesuksesan dalam hal ini akan mempengaruhi status dan posisi mereka dalam kehidupan. Penghargaan terhadap pandangan individu menimbulkan *sense of appreciation* dalam diri individu, dan kemampuan untuk menolak tekanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan pendapatnya sendiri. Perlakuan-perlakuan yang diterima individu dapat mengembangkan *social poise*, kepemimpinan, kemandirian, asertivitas yang tinggi, sikap yang penuh semangat dan tingkah laku eksplorasi. Misalnya pada ibu yang mengikuti kelas TRX, dapat fokus pada latihan TRX di kelas dan dapat membuat teman-teman di kelas TRX nyaman dengan keberadaan ibu yang mengikuti kelas TRX.

Aspek ketiga adalah *competence*, yaitu kemampuan individu untuk dapat mempengaruhi orang lain untuk mencapai tujuan. Menunjukkan kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh prestasi yang tinggi dengan tingkatan dan tugas yang bervariasi untuk kelompok usia tertentu. White (1959 dalam Coopersmith, 1967) mengemukakan bahwa sejak bayi sampai dewasa, individu mengalami *sense of efficacy* yang akan menyertai individu menghadapi lingkungannya. *Sense of efficacy* merupakan dasar

terbentuknya motivasi instrinsik untuk terus memenuhi dan meningkatkan kompetensi yang dimiliki. Misalnya pada ibu yang mengikuti kelas TRX yakin dapat membentuk tubuh sesuai dengan target yang telah ditetapkan dan sesuai dengan kemampuan.

Aspek keempat adalah *virtue*, yaitu kemampuan individu untuk tampil yang sesuai dengan penghayatan kehidupan yang dia inginkan. Ini merupakan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika dan prinsip-prinsip religius dimana individu menjahui tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang dibolehkan atau diharuskan oleh moral, etika dan agama. *Virtue* tercermin melalui larangan untuk melakukan tindakan yang buruk seperti mencuri, menyerang orang lain, dan anjuran untuk berbuat baik, seperti menghormati orang tua, melakukan ibadah secara teratur dan kepatuhan. Individu yang taat pada kode etik dan agama yang telah mereka terima dan diinternalisasikan, akan menampilkan sikap diri yang positif. Sikap yang positif berasal dari keberhasilan individu dalam memenuhi tujuan-tujuan yang lebih tinggi, yang tercakup dalam nilai moral, etis dan prinsip-prinsip agama. Perasaan berharga dalam area *virtue* sering diwarnai oleh sentiment-sentiment kebenaran atau keadilan, kejujuran, dan pemenuhan spiritual. Misalnya pada ibu yang mengikuti kelas TRX dapat mengikuti peraturan-peraturan di tempat fitness dan juga kelas TRX, dan apabila ibu yang mengikuti kelas TRX berbuat salah terhadap lingkungan di tempat fitness atau kelas TRX, maka segera mengakui kesalahannya dan meminta maaf.

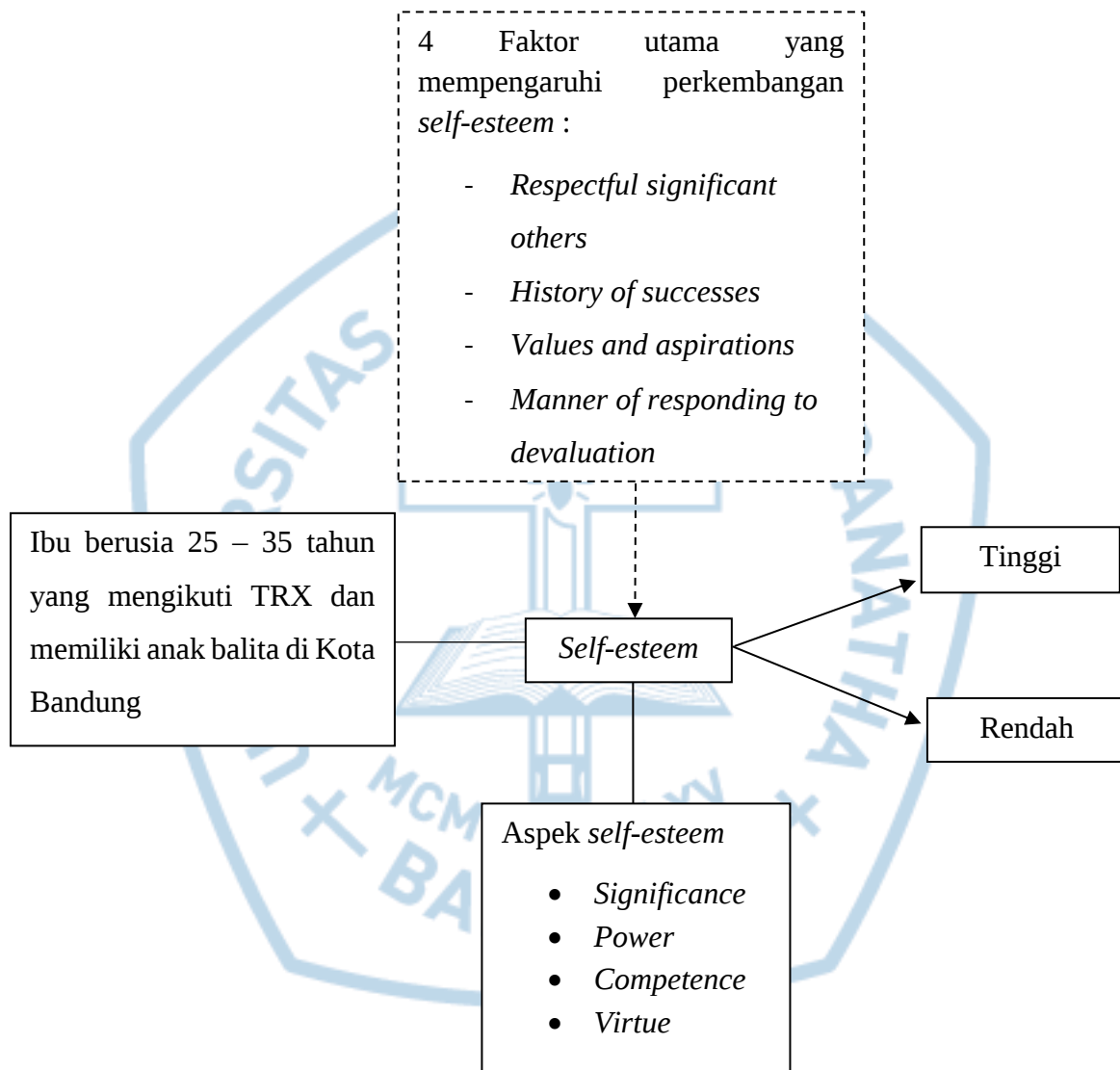
Dalam *self-esteem*, Coopersmith (1967), membagi derajat *self-esteem* seseorang yaitu tinggi dan rendah. Derajat *self-esteem* yang dimiliki oleh ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dapat berbeda – beda. Ada ibu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dan ada pula ibu yang memiliki *self-esteem* yang rendah.

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang puas akan karakter dan kemampuan dirinya. Mereka akan menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sendiri akan menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap

stimulus dari lingkungan sosial. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi mengharapkan masukan verbal dan non-verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Mereka memandang diri sebagai seseorang yang bernilai, penting dan berharga. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya. Begitu pula pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung. *self-esteem* tinggi akan dimiliki oleh ibu yang mengikuti kelas TRX ketika ia merasa puas akan karakter dan kemampuan dirinya dan akan menerima serta memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau berinteraksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Misalnya ketika ibu yang mengikuti kelas TRX merasa nyaman dengan dirinya ketika berhadapan dengan orang lain, tidak merasa minder, dan percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain, mau mengekspresikan pendapatnya dan mau menerima dengan terbuka masukan dari orang lain dan lingkungan di sekitarnya.

Apabila individu dengan *self-esteem* yang rendah adalah individu yang hilang kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri ini mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan diri. Mereka juga tidak memiliki keyakinan diri dan merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan. Individu dengan *self-esteem* yang rendah adalah individu pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang ia terima dari orang lain di lingkungannya. Begitu pula pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yang memiliki *self-esteem* yang rendah, ketika ia merasa hilang kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri menyebabkan ibu yang mengikuti kelas TRX tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Misalnya ibu yang mengikuti kelas TRX merasa minder ketika menjalin hubungan dengan orang baru atau orang lain di lingkungannya.

Berikut bagan kerangka pemikiran dari *self-esteem* pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung :



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dibuat asumsi sebagai berikut :

- Bentuk tubuh ibu yang sudah memiliki anak dapat mempengaruhi *self-esteem* pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.
- Dari keempat aspek *self-esteem* yaitu *significance*, *power*, *competence* dan *virtue* berpengaruh pada derajat *self-esteem* ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.
- Dari keempat faktor utama yang memberikan kontribusi pada perkembangan *self-esteem* yaitu *respectful significant other*, *history of successes*, *values and aspirations* dan *manner of responding to devaluation* memiliki keterkaitan pada *self-esteem*.
- Setiap ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung akan memiliki *self-esteem* yang berbeda-beda.

