BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

2.5 Hasil Penelitian

Penelitian dan pembahasan tentang Gambaran Harga Diri Pada Anggota Gym di Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19-21 Mei 2023 melalui kuisoner yang di sebarkan kepada para anggota gym di Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang sejumlah 60 orang. Desain penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengidentifikasi Gambaran Harga Diri Pada Anggota *Gym* di Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang.

2.5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Wijaya *Fitness Cen*ter merupakan usaha yang bergerak di bidang jasa *fitness center* berlokasi di Perum Graha Griya Asri Tumpang Blok A No 04 Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang yang didirikan pada tahun 2017. Wijaya *Fitness Center* menyediakan fasilitas berupa alat fitness yang cukup lengkap kepada masyarakat, di Wijaya *Fitness Center* ini juga menyediakan jasa *personal trainer* bagi mereka yang ingin didampingi oleh pelatih profesional. Wijaya *Fitness Center* memiliki anggota sebanyak 60 orang mulai dari kalangan remaja hingga dewasa baik yang sudah bekerja maupun masih menempuh pendidikan. Biasanya mereka yang melakukan olahraga tidak hanya sebagai sarana olahraga saja melainkan fitnes sudah menjadi salah satu gaya hidup pada sebagian masyarakat

demi untuk pencapaian yang diinginkan termasuk untuk meningkatkan harga dirinya. **Data Umum Penelitian**

Data umum pada penelitian ini meliputi usia, lama fitnes, menggunakan jasa personal trainer,dan jenis kelamin.

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
12-16 tahun	8	13,3%
17-25 tahun	23	38,3%
26-35 tahun	18	30,0%
36-45 tahun	11	18,4%
Total	60	100,0%
Paparan Media Terkait Gym Baik Secara Langsung Maupun Via Media Sosial		
Sering	52	86,7%
Kadang-kadang	6	10,0%
tidak pernah	2	3,3%
Total	60	100,0%
Menggunakan Jasa Personal Trainer		
Iya	38	63,3%
Tidak	22	36,7%
Total	60	100,0%
Mengkonsumsi Suplementasi		
Pernah	55	91,7%
Tidak Pernah	5	8,3%
Total	60	100,0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa responden sebagian besar berusia 12-25 tahun yaitu 36 responden (60,0%) dan hampir setengahnya berusia 26-45 tahun berjumlah 24 responden (40,0%). Sebagian besar dari responden sebanyak 45 orang (75,0%) sudah melakukan fitness selama lebih dari 3 bulan, sebanyak 15 orang (25,0%) atau sebagian kecil sudah melakukan olahraga fitnes kurang dari 3 bulan. Sebagian besar responden sebanyak 38 orang (63,3%) menggunakan

jasa personal tariner dan hampir setengahnya atau 22 responden (36,7%) tidak menggunkan menggunakan jasa personal trainer. Sebagian besar 45 responden (75,0%) berjenis kelamin laki laki dan sebagian kecil atau 15 responden (25,0%) berjenis kelamin perempuan.

2.6 Data Khusus Penelitian

Data khusus merupakan karakteristik responden yang diamati yaitu Gambaran *Harga Diri* Pada Anggota *Gym* di Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Gambaran *Harga Diri* Pada Anggota *Gym* di Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang. Seperti pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Khusus Harga Diri

Karakteristik	Frekuensi Orang	Presentase
Rendah	3	5,0%
Sedang	18	30,0%
Tinggi	39	65,0%
Total	60	100,0%

Sumber; Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi yaitu 39 orang (65,0%) . Setengahnya respon memiliki harga diri sedang yaitu 18 orang (30,0%). Dan sebagian kecil memiliki harga diri rendah yaitu 3 orang (5,0%).

Tabulasi Silang Gambaran Harga Diri

Data umum	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Usia								
12-16 tahun	0	0,0%	3	5,0%	5	62,5%	8	13,3%
17-25 tahun	1	4,3%	10	43,4%	12	52,2%	23	38,3%
26-35 tahun	1	5,5%	7	38,9%	10	55,5%	18	30,0%
36-45 tahun	1	5,2%	3	15,7%	8	42,1%	11	18,3%
Total							60	100,0%
lama fitnes								
lebih dari 3 bulan	1	24,0%	13	28,8%	31	68,8%	45	75,0%
kurang dari dari 3 bulan	1	13,4%	5	33,3%	8	53,3%	15	25,0%
Total							60	100,0%
Menggunakan Jasa Perssonal Trainer								
Iya	3	8,0%	10	26,3%	25	65,7%	38	63,6%
Tidak	0	0,0%	8	36,4%	14	63,6%	22	36,4%
Total							60	100,0%
jenis kelamin								
perempuan	2	12,4%	3	20,0%	10	66,6%	15	25,0%
laki laki	1	2,3%	15	33,3%	29	64,4%	45	75,0%
Total							60	100,0%

Sumber; Data Primer 2023

Berdasarkan tabel hasil tabulasi silang diatas dapat diketahui bahwa dari responden yang berusia 12-25 tahun Hampir setengahnya memiiki harga diri tinggi yaitu 23 orang (38,3%). Sebagian kecil responden memiliki harga diri sedang yaitu 12 orang (20,0%) Dan sebagian kecil lagi yaitu 1 responden (1,7%) orang memiliki harga diri rendah. Dan dari respoden yang berusia 26-45 tahun hampir setenganya memiliki harga diri tinggi yaitu 16 orang (26,7%) ,sebagian kecil memiliki harga diri sedang yaitu 6 orang (10,0%) dan sebagian kecil lagi mengalami harga diri rendah yaitu 2 orang (3,3%).

Berdasarkan tabel hasil tabulasi silang diatas dapat diketahui bahwa dari responden yang fitnes lebih dari 3 bulan , sebagian besar yaitu 31 orang (51,7%) di kategori harga diri tinggi dan sebagian kecil yaitu 13 orang (21,7%) di kategori harga diri sedang dan 1 responden (1,7%) berada dikategori harga diri rendah .Untuk responden yang *fitnes* kuraang dari 3 bulan berdasarkan tabel hasil tabulasi silang diatas dapat diketahui sebagian kecil atau 8 responden (13,3%) berada dikategori harga diri tinggi ,dan sebagian kecil yaitu 5 responden (8,3%) berada dikategori harag diri sedang dan sebagian kecil lagi yaitu 2 responde (3,3%) berada dikategori harga diri rendah..

Untuk member GYM yang menggunakan jasa *personal trainer* hampir setengahnya yaitu 25 orang (41,7%) berada dikategori harga diri tinggi, sebagian kecil lagi yaitu 10 orang (16,7%) berada dikategori harga diri sedang dan sebagian kecil lagi yaitu 3 orang (5,0%) berada dikategori harga diri rendah. Sedangkan untuk member yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* sebagian kecil yaitu 14 orang (23,3%%) berada dikategori harga diri tinggi, sebagian kecil yaitu 8 orang (13,3%) berada dikategori harga diri sedang dan tidak satupun responden berada dikategori harga diri rendah.

Untuk member *GYM* berdasarkan jenis kelamin laki –laki berdasarkan hasil tabulasi silang di atas didapatkan hampir setenganya atau 29 responden (48,3%) berada dikategori harga diri tinggi, sebagian kecil atau 15 responden (25,0%) berada di kategori harga diri sedang dan sebagian kecil lagi yaitu 1 responden (1,7%) berada dikategori harga diri

rendah. Untuk member *GYM* berdasarkan jenis kelamin perempuan berdasarkan hasil tabulasi silang di atas didapatkan sebagian kecil atau 10 responden (16,7%) berada dikategori harga diri tinggi , sebagian kecil atau 3 responden (5,0%) berada dikategori harga diri sedang dan sebagian kecil lagi atau 2 responden(3,3%) berada dikategori harga diri rendah.

2.7 Pembahasan

hasil penelitian pada anggota *gym Wijaya Fitness Center* dengan hasil hampir seluruhnya memiliki harga diri tinggi . yaitu 39 orang (65,0%) .Harga diri orang yang mengikuti latihan *fitness*, dimana semakin positif *body image* yang mengikuti latihan *fitness* atau kebugaran maka semakin tinggi harga dirinya, begitu pula sebaliknya (Henggaryadi, 2014). Menurut peneliti orang yang melakukan olahraga secara konsisten selain akan mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal. juga akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi di karenakan persepsi masyarakat menganggap *GYM* atau *fitnes* merupakan olahraga yang mahal.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa dari kategori usia , responden dengan usia 12-25 tahun hampir setengahnya (38,3%) atau 23 orang memiliki harga diri tinggi, sedangkan kategori usia dewasa dengan rentang usia 26-45 tahun hampir setengahnya atau 16 orang (26,7%) memilki harga diri tinggi. Branden mengatakan bahwa proses terbentuknya harga diri sudah mulai dari saat bayi merasa tepukan pertama kali diterimanya dari orang yang mengalami proses kelahiran. Pada masa kanak-kanak cenderung tinggi sampai pada masa remaja dan

mulai sedikit menurun masa awal sampai dewasa awal sampai dewasa madya (Abarca, 2021). Menurut peneliti orang dengan usia dewasa cenderung memiliki harga diri yang tinggi di karenakan faktor psikologi dan pengalaman yang sudah berkembang .

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan responden yang sudah melakukan *fitnes* lebih dari 3 bulan sebagian besar yaitu 31 orang (51,7%) berada dikategori harga diri tinggi.Kemampuan seorang individu untuk terus menjalankan usaha dalam menjalani berbagai macam tugas hingga berhasil yang bisa dikerjakan oleh seseorang. Keseluruhan kemampuan individual personil pada hakikatnya dibentuk oleh sifat-sifat dan kemampuan-kemampuan yang sudah diasah secara konsisten dan dalam waktu yang lama yang dikemukakan oleh J. Winardi (2017:319).

Berdasarkan data penelitian sebagian kecil atau 25 responden (41,7%) menggunakan jasa *personal trainer* memiliki harga diri tinggi, dan yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* 14 responden (23,3%) memiliki harga diri tinggi. (Donie, 2018) mengungkapkan pelatih atau *personal trai*ner juga memiliki tugas sebagai pemimpin atletnya, kepemimpinan adalah suatu proses di mana seseorang dapat menjadi pemimpin *(Leader*) melalui aktivitas terus menerus sehingga dapat mempengaruhi atlet yang dipimpin dalam rangka mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut peneliti ketika seseorang mendapatkan bimbingan dari seorang profesional dalam hal ini *personal trainer* mereka akan lebih percaya diri dalam berolahraga sehingga harga dirinya meningkat.

Pada penelitian ini berdasarkan tabulasi silang di atas menurut jenis kelamin laki laki hampir setenganya atau 29 responden (48,3%) berada dikategori harga diri tinggi dan hanya sebgaian kecil laki laki berada dikategori harga diri rendah yaitu 1 responden (1,7%). didukung oleh pendapat (Richard, 2021) yang menyatakan bahwa laki laki cenderung memiliki rasa harga diri yang tinggi dibandingkan dengan wanita karena wanita jauh lebih perasa secara *psikologi.* Menurut peneliti perbedaan fisik perempuan dan laki laki sangat berbeda apalagi dalam konteks olahraga/*fitnes* , laki- laki pada umumnya memiliki fisik yang lebih kuat dibandigkan dengan perempuan sehingga mereka lebih percaya diri dalam melakukan olahraga angakat beban/*fitnes* otomatis harga dirinya meningkat