

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui self-regulation perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas di pusat kebugaran “X” Bandung. Penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dengan masalah obesitas yang berusia 20 hingga 40 tahun dan merupakan anggota pusat kebugaran “X” Bandung. Jumlah sampel penelitian ini adalah 53 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling.

*Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner **TSRQ** yang disusun oleh **Deci & Ryan**. Kuesioner ini dari 18 item yang dikelompokkan dalam dua bentuk gaya self-regulation yaitu autonomous regulation dan controlled regulation. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi **Pearson** dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien **Alpha Cronbach** diperoleh validitas item berkisar antara 0,400 – 0,740 dan reliabilitas sebesar 0,742. Data dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa keseluruhan wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung (100%) memiliki gaya regulasi berupa autonomous regulation. Sebagian dari mereka (52,8%) memiliki derajat autonomous regulation tinggi dan sebagian lagi (47,2%) memiliki derajat autonomous regulation rendah. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa self-regulation berupa gaya autonomous regulation tersebut didukung oleh needs autonomy, competence dan relatedness wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung, yang terpenuhi dan cenderung terpenuhi serta social context sebagai lingkungan yang bersifat informational.*

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh social context berupa pemberian reward terhadap self-regulation pada wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan. Disarankan pula agar para wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung untuk dapat mencari informasi lebih mengenai perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga sehingga mampu mempertahankan perilaku berolah raganya agar tujuan menurunkan berat badan tercapai.

DAFTAR ISI

Lembar Judul

Lembar Pengesahan

ABSTRAK

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	9
1.4 Kegunaan Penelitian	10
1.5 Kerangka Pemikiran	11
1.6 Asumsi	19

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. <i>Self Determination Theory</i>	20
2.1.1. Konsep dasar <i>Self-Determination Theory</i>	21
2.1.2. Konsep <i>needs</i> dalam <i>Self-Determination Theory</i>	22
2.1.3.1 <i>Need For Autonomy</i>	23
2.1.3.2 <i>Need For Competence</i>	23
2.1.3.3 <i>Need For Relatedness</i>	24
2.1.3. Konsep <i>social context</i> dalam <i>Self-Determination Theory</i> ...	24
2.2. <i>Self-Regulation</i> dalam <i>Self Determination</i>	26
2.2.1. Motivasi dalam <i>Self-Regulation</i>	26
2.2.1.1. Pengertian Motivasi Intrinsik	26
2.2.1.2. Pengertian Motivasi Ekstrinsik	27
2.2.2. Proses Internalisasi dan Integrasi	28

2.2.3.	<i>Autonomous dan Controlled dalam Self-Regulation</i>	
	bidang <i>Health Care</i>	31
2.2.5.	<i>Autonomy is not Independence</i>	32
2.2.6.	<i>Internalization : Becoming More Autonomous</i>	33
2.3.	Masa Dewasa Awal	35
2.3.1.	Pengertian dan Batasan Masa Dewasa Awal	35
2.3.2.	Ciri-ciri Masa Dewasa Awal	36
2.3.3.	Tugas-tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	41
2.3.4.	Perubahan Minat Pada Masa Dewasa Awal	41
2.3.4.1.	Minat Pribadi Terhadap Penampilan	42
2.3.5.	Perkembangan Fisik Pada Masa Dewasa Awal	43
2.4.	Obesitas	45
2.4.1.	Penyebab Obesitas	45
2.4.2.	Dampak Obesitas	47
2.4.3.	Usaha Mengatasi Masalah Obesitas	48
2.5.	Olah Raga	50

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1.	Rancangan Penelitian	52
3.2.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	53
3.2.1.	Variabel Penelitian	53
3.2.2.	Definisi Operasional	53
3.3.	Alat Ukur	54
3.3.1.	Jenis Alat Ukur	54
3.3.2.	Prosedur Pengisian	54
3.3.3.	Sistem Penilaian	54
3.3.4.	Data Penunjang	56
3.3.5.	Uji Coba Alat Ukur	57
	3.3.5.1. Uji Validitas	
		57
	3.3.5.2. Uji Reliabilitas	58
3.4.	Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel	58

3.4.1. Populasi Sasaran	58
3.4.2. Karakteristik Sampel	59
3.4.3. Teknik Penarikan Sampel	59
3.5. Teknik Analisis Data	59

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden	61
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan usia	61
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Status	62
4.1.3. Gmabaran Responden Berdasarkan Tipe Obesitas	62
4.1.4. Berdasarkan Status Perkawinan	63
4.2. Hasil Penelitian	63
4.3. Tabulasi Silang	65
4.3.1. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Usia	65
4.3.2. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Status Pernikahan	66
4.3.3. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Status Pekerjaan	67
4.3.4. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Tipe Obesitas	68
4.3.5. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Social Context</i>	69
4.3.6. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Jadwal Berolah Raga	70
4.3.7. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Jenis Olah Raga	71

4.3.8. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Autonomy</i>	72
4.3.9. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Competence</i>	73
4.3.10. Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Relatedness</i>	74
4.4. Pembahasan	74

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	85
5.2. Saran	86
5.2.1. Saran untuk Penelitian Lanjutan	86
5.2.2. Saran Gunalaksana	86

DAFTAR PUSTAKA	89
-----------------------------	----

DAFTAR RUJUKAN	90
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Bagan Kerangka Pikir	18
Bagan 3.1	Bagan Skema Rancangan Penelitian	52
Bagan 3.2	Rumus Perhitungan Persentase	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Option Jawaban dan Skor Item	56
Tabel 4.1.1	Tabel Distribusi Frekuensi Usia	61
Tabel 4.1.2	Tabel Distribusi Frekuensi Status Pekerjaan	62
Tabel 4.1.3	Tabel Distribusi Frekuensi Tipe Obesitas	62
Tabel 4.1.4	Tabel Distribusi Frekuensi Status Pernikahan	63
Tabel 4.2.1	Tabel <i>Self-Regulation</i>	64
Tabel 4.2.2	Tabel Derajat <i>Autonomous Regulation</i>	64
Tabel 4.3.1	Tabel Tabulasi Silang Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Usia	65
Tabel 4.3.2	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Status Pernikahan	66
Tabel 4.3.3	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Status	67
Tabel 4.3.4	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Tipe Obesitas	68
Tabel 4.3.5	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Social Context</i>	69
Tabel 4.3.6	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Jadwal Berolah Raga	70
Tabel 4.3.7	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan Jenis Olah Raga	71

Tabel 4.3.8	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Autonomy</i>	72
Tabel 4.3.9	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Competence</i>	73
Tabel 4.3.10	Tabel Tabulasi Silang antara Derajat <i>Autonomous Regulation</i> dengan <i>Need Relatedness</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

- Kuesioner *TSRQ*
- Tabel Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
- Data Mentah *Controlled* dan *Autonomous Regulation*
- Data Mentah Derajat *Autonomous Regulation*
- Data Mentah *Need Autonomy*
- Data Mentah *Need Competence*
- Data Mentah *Need Relatedness*
- Data Mentah Penunjang
- Distribusi Frekuensi
- Hasil Crosstabs