

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai derajat self esteem pada remaja wanita overweight yang melakukan kegiatan fitness di Kota Bandung. Menurut Coopersmith, self esteem adalah penilaian tentang evaluasi diri guna mempertahankan penghargaan terhadap diri disertai keyakinan bahwa dirinya adalah orang yang mempunyai kemampuan, penting, berguna dan sukses, dimana di dalam self esteem terdapat empat komponen area self esteem yaitu peer, parent, school dan personal interest.

Penelitian ini dikelompokkan pada penelitian deskriptif dan pemilihan sample menggunakan metode purposive sampling dan didapat 45 remaja wanita overweight yang memenuhi karakteristik sampel yaitu remaja wanita overweight yang berusia 18-21 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner derajat self esteem yang disusun peneliti berdasarkan teori self esteem oleh Coopersmith. Berdasarkan uji validitas dengan menggunakan SPSS 17.0 diperoleh 40 item yang diterima. Uji reliabilitas alat ukur diperoleh hasil reliabilitas 0.714 artinya reliabilitas tinggi. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, disimpulkan bahwa sebanyak 57,8% remaja wanita overweight yang melakukan kegiatan fitness di Kota Bandung memiliki derajat self esteem tinggi dan 42,2% remaja wanita overweight memiliki derajat self esteem rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran untuk melakukan penelitian lanjutan dalam meneliti hubungan antara kategori self esteem dengan area self esteem. Bagi para remaja wanita overweight yang melakukan kegiatan fitness di kota Bandung, diharapkan memahami seberapa besar derajat self esteem yang dimiliki agar mereka dapat mengetahui area mana yang rendah pada dirinya sehingga dapat mencari sumber-sumber di lingkungan dan memanfaatkannya saat remaja wanita overweight membutuhkan. Bagi pusat kebugaran diharapkan memberikan pelatihan berupa aktivitas fisik dan menyampaikan pentingnya self esteem kepada remaja wanita overweight sehingga diharapkan pengetahuan self esteem mereka berkembang. Pengetahuan tersebut membuat para remaja wanita overweight paham akan pentingnya self esteem bagi mereka, dengan begitu mereka mampu meningkatkan self esteem yang mereka miliki yaitu mampu menerima diri secara positif di lingkungan.

DAFTAR ISI

Lembar judul	
Lembar Pengesahan	
Abstrak.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Bagan.....	x
Daftar Lampiran.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masalah.....	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	14
1.3	Maksud dan Tujuan Penelitian.....	14
	1.3.1 Maksud Penelitian.....	14
	1.3.2 Tujuan Penelitian.....	15
1.4	Kegunaan Penelitian.....	15
	1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	15
	1.4.2 Kegunaan Praktis.....	15
1.5	Kerangka Pikir.....	16
1.6	Asumsi.....	27

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Self Esteem</i>	28
2.1.1 Definisi <i>self esteem</i>	28
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	29
2.1.3 Komponen <i>Self Esteem</i>	30
2.1.4 Kategori <i>Self Esteem</i>	31
2.1.5 Faktor-faktor yang meningkatkan <i>Self Esteem</i>	32
2.1.6 Derajat <i>Self Esteem</i>	32
2.2 Remaja.....	34
2.2.1 Definisi Remaja.....	34
2.2.2 Ciri-ciri Remaja.....	35
2.2.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	37
2.2.4 Perkembangan Remaja.....	38
2.2.5 Tugas Perkembangan Remaja.....	39
2.3 <i>Overweight</i>	40
2.3.1 Definisi <i>Overweight</i>	40
2.3.2 Etiologi.....	40
2.3.3 Tatalaksana <i>Overweight</i> secara umum.....	42
2.3.4 Risiko <i>Overweight</i>	43
2.4 <i>Fitness</i>	44
2.4.1 Definisi <i>Fitness</i>	44
2.4.2 Manfaat <i>Fitness</i>	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	46
3.2 Bagan Rancangan Penelitian.....	46
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	46
3.3.1 Variabel Penelitian.....	46
3.3.2 Definisi Operasional.....	47
3.4 Alat Ukur.....	48
3.4.1 Alat Ukur <i>Self Esteem</i>	48
3.4.2 Prosedur Pengisian.....	50
3.4.3 Sistem Penilaian.....	50
3.4.4 Data Pribadi dan Penunjang.....	51
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	52
3.5.1 Validitas.....	52
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	52
3.6 Populasi Sasaran Teknik Penarikan Sampling.....	53
3.6.1 Populasi sasaran.....	53
3.6.2 Karakteristik Populasi.....	53
3.6.3 Teknik Penarikan Sampel.....	53
3.7 Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden	55
4.1.1. Persentase Responden Berdasarkan Usia	55

4.1.2. Persentase Responden Berdasarkan Berat dan Tinggi Badan.....	56
4.2. Hasil Pengolahan Data	57
4.2.1. Hasil Pengolahan Data	57
4.2.2. Tabulasi Silang Derajat <i>Self Esteem</i> dengan Aspek <i>Self Esteem</i>	57
4.3. Pembahasan	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	65
5.2. Saran	66
5.2.1. Saran Teoritis	66
5.2.2. Saran Praktis	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.4.1.	Pembagian Item Alat Ukur <i>Self Esteem</i>	49
Tabel 3.4.2.	Skor Jawaban Alat Ukur <i>Self Esteem</i>	51
Tabel 3.4.3.	Nilai <i>Self Esteem</i>	51
Tabel 4.1.1	Gambaran Responden – Usia	55
Tabel 4.1.2	Gambaran Responden – Berat dan Tinggi Badan.....	56
Tabel 4.1.3	Klasifikasi Berat Badan.....	56
Tabel 4.2.1	Derajat <i>Self Esteem</i>	57
Tabel 4.2.2.	Tabulasi silang Data Primer Dengan Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	57

DAFTAR SKEMA

Skema 1.5.	Kerangka Pemikiran	26
Skema 3.1.	Rancangan Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
LAMPIRAN B	Kuesioner <i>Self Esteem</i> dan Data Penunjang
LAMPIRAN C	Kuesioner <i>Self Esteem</i> Inventory
LAMPIRAN D	Data Mentah Hasil Kuesioner
LAMPIRAN E	Tabulasi Silang Data Primer dan Data Penunjang