

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana derajat self-efficacy berdasarkan keempat aspek utama self-efficacy, yaitu pilihan yang dibuat, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, daya tahan ketika menghadapi rintangan, dan penghayatan perasaan pada wanita dewasa awal yang mengalami overweight di sanggar senam "X". Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan sampel pada penelitian ini berjumlah 110 orang.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel self-efficacy dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Albert Bandura (2002). Alat ukur ini terdiri dari 60 item. Penghitungan validitas dengan Spearman's menunjukkan hasil validitas berkisar antara 0.30 sampai dengan 0.78. Perhitungan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menunjukkan hasil 0.97, yang berarti item-item dalam alat tes Self-efficacy memiliki reliabilitas yang tinggi sekali.

Hasil penelitian menunjukkan 52,7% responden penelitian memiliki self-efficacy kuat dan 47,3% responden penelitian memiliki self-efficacy lemah. Pada penelitian ini, sumber self-efficacy yang mempunyai keterkaitan signifikan adalah mastery experiences dan vicarious experiences, dimana pengalaman keberhasilan yang pernah diraih responden dan pengalaman keberhasilan teman dalam menurunkan berat badan hingga ideal, meningkatkan keyakinan responden dalam usahanya menurunkan berat badan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah bahwa sumber self-efficacy yang memiliki keterkaitan dengan self-efficacy para wanita dewasa awal yang mengalami overweight dalam usahanya mencapai berat badan ideal adalah mastery experiences dan vicarious experiences.

Saran untuk penelitian lain adalah mengadakan berbagai penelitian lanjutan dengan menggunakan metode kontribusi atau hubungan sumber self-efficacy dengan faktor-faktor lain dalam diri individu. Saran bagi para wanita dewasa awal yang mengalami overweight agar lebih meningkatkan self-efficacy agar lebih mudah dalam usaha pencapaian berat badan hingga ideal.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
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.....	11
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	12
1.3.1 Maksud Penelitian.....	12
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Kegunaan penelitian.....	12
1.4.1 Kegunaan Ilmiah.....	12
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	13
1.5. Kerangka Pikir.....	13
1.6. Asumsi Penelitian.....	24

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	<i>Self-Efficacy</i>	25
2.1.1	Definisi <i>Self-efficacy</i>	25
2.1.2	Sumber-sumber <i>Self-efficacy</i>	27
2.1.3	Proses <i>Self-efficacy</i>	32
2.2	<i>Overweight</i>	37
2.2.1	Definisi <i>overweight</i>	37
2.2.2	<i>Body Mass Index (BMI)</i>	37
2.3	Masa Dewasa Awal.....	38
2.3.1	Definisi.....	38
2.3.2	Perkembangan Fisik.....	39
2.3.3	Perkembangan Kognitif.....	41
2.3.4	Perkembangan Sosial.....	43
2.3.5	Karir dan Pekerjaan.....	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Rancangan Penelitian.....	47
3.2	Bagan Rancangan Penelitian.....	47
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	48
3.3.1	Variabel Penelitian.....	48
3.3.2	Definisi Konseptual.....	48
3.3.3	Definisi Operasional.....	48
3.4	Alat ukur.....	50
3.4.1	Alat Ukur <i>Self-efficacy</i>	50

3.4.2	Prosedur Pengisian dan Sistem Penilaian.....	51
3.4.3	Data Pribadi dan Data Penunjang.....	52
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
3.5.1	Validitas Alat Ukur <i>Rank Spearman</i>	53
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	54
3.6	Populasi Sasaran.....	54
3.6.1	Populasi Sasaran.....	54
3.6.2	Karakteristik Populasi.....	55
3.7	Teknik Sampling.....	55
3.8	Teknik Analisis.....	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.	Gambaran Responden.....	57
4.1.1	Responden Penelitian.....	57
4.2	Hasil Penelitian	
4.2.1	Derajat <i>Self-Efficacy</i>	61
4.2.2	Tabulasi Silang Antara Derajat Self-efficacy dengan Aspek-aspek	61
4.3.	Pembahasan.....	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	74
5.1	Kesimpulan.....	74

5.2 Saran.....	76
5.2.1 Penelitian Lanjutan.....	76
5.2.2 Guna Laksana.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
DAFTAR RUJUKAN.....	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel kisi-kisi alat ukur.....	49
Tabel 3.2	Tabel pilihan jawaban pada kuesioner.....	50
Tabel 3.3	Tabel skor pilihan jawaban pada kuesioner.....	51
Tabel 4.1	Tabel Persentase Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.2	Tabel Persentase Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	57
Tabel 4.3	Tabel persentase Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	58
Tabel 4.4	Tabel Persentase Responden Berdasarkan Lama Menjadi Anggota Sanggar Senam.....	59
Tabel 4.5	Tabel Persentase Derajat <i>Self-efficacy</i> Responden.....	60
Tabel 4.6	Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat <i>Self-efficacy</i> dengan Aspek Pilihan.....	61
Tabel 4.7	Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat <i>Self-efficacy</i> dengan Aspek Usaha.....	61
Tabel 4.8	Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat <i>Self-efficacy</i> dengan Aspek Daya Tahan.....	62
Tabel 4.9	Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat <i>Self-efficacy</i> dengan Aspek Penghayatan Perasaan.....	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir.....	23
Bagan 3.1 Bagan Prosedur Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
Self Efficacy
- Lampiran II Alat Ukur *Self Efficacy*
- Lampiran III Skor Kuesioner *Self Efficacy*
- Lampiran IV Hasil Tabulasi Silang Sumber-Sumber