

## Abstrak

Penelitian ini berjudul “Studi Deskriptif Mengenai Self-regulation Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas (Penelitian pada wanita obesitas yang sedang mengikuti program penurunan berat badan di Pusat “X” Bandung)”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kemampuan self-regulation wanita dewasa awal obesitas yang sedang mengikuti program penurunan berat badan di Pusat Olahraga “X” Bandung. Rancangan penelitian yang diajukan menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah self-regulation. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan ukuran sampel 32 orang.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur self-regulation merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Boekaerts (2000). Alat ukur ini juga disertai dengan data penunjang yang berisi faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation yaitu faktor fisik dan faktor sosial. validitas yang digunakan adalah content validity yaitu diberikan kepada tiga expert untuk ditinjau dan dinilai, dan item yang valid sebanyak 64 item. Hasil penelitian disajikan dengan teknik distribusi frekuensi dan tabulasi silang. Hasilnya adalah 75% responden mampu meregulasi dirinya, yang berarti bahwa responden mampu memikirkan rencana dan strategi apa yang akan dilakukan untuk menurunkan berat badan, mampu mengendalikan diri dalam menjalankan semua rencananya, dan mampu mengevaluasi semua tindakan yang telah ia lakukan, hasil yang diperoleh, serta membuat perencanaan selanjutnya.

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah 75% responden mampu meregulasi dirinya, sebanyak 79,17% responden yang mampu meregulasi dirinya mampu pula membuat perencanaan dalam program penurunan berat badannya, kemudian ada sebanyak 75% responden yang mampu meregulasi dirinya mampu pula melaksanakan apa yang sudah direncanakan, dan sebanyak 87,5% responden yang mampu meregulasi diri mampu pula mengevaluasi dirinya.

Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah untuk meneliti apakah ada hubungan antara kemampuan self-regulation seseorang dengan keberhasilan dalam menjalankan program penurunan berat. Sedangkan saran guna laksana adalah bagi wanita dewasa awal obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan diharapkan meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menjalankan program penurunan berat badan ini, dan lebih yakin bahwa jika ia menjalankan seluruh langkah program penurunan berat badan ini maka berat badannya akan turun, misalnya dengan cara melihat kesuksesan peserta lain dalam menurunkan berat badan. Selain itu bagi Pusat Olahraga “X” diharapkan lebih memperhatikan para peserta program penurunan berat badan ini, dengan cara memberi dukungan kepada peserta yang putus asa atau dengan mengadakan sharing mengenai kesulitan yang dialami peserta.

## DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Pustaka .....	vi
Daftar Rujukan .....	vii
Lampiran	
BAB I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Maksud dan Tujuan .....	10
1.3.1 Maksud Penelitian .....	10
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Kegunaan Penelitian .....	11
1.4.1 Kegunaan Ilmiah .....	11
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	11
1.5 Kerangka Pikir .....	11
1.6 Asumsi .....	19

## BAB II Tinjauan Pustaka

2.1 Self Regulation .....	20
2.1.1 Definisi Self Regulation .....	20
2.1.2 Struktur Self Regulation .....	21
2.1.3 Pengaruh Sosial dan Lingkungan Terhadap Self Regulation.. .....	32
2.1.4 Disfungsi Self Regulation .....	33
2.2 Masa Dewasa Awal .....	34
2.2.1 Definisi .....	34
2.2.2 Perkembangan Fisik .....	36
2.2.3 Perkembangan Kognitif .....	37
2.2.4 Perkembangan Sosial .....	39
2.2.5 Karir dan Pekerjaan .....	40
2.3 Obesitas .....	42
2.3.1 Definisi Obesitas .....	42
2.3.2 Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Obesitas .....	42
2.3.3 Menurunkan Berat Badan .....	45

## BAB III Metodologi Penelitian

3.1 Rancangan Penelitian .....	48
3.3 Variabel Penelitian, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional.....	48
3.3.1 Variabel Penelitian .....	48

3.3.2 Definisi Konseptual .....	49
3.3.3 Definisi Operasional .....	49
3.4 Alat Ukur .....	52
3.4.1 Kuesioner .....	52
3.4.2 Data Penunjang .....	54
3.4.3 Sistem Penilaian .....	55
3.4.4 Validitas Alat Ukur .....	55
3.5 Sampel Penelitian .....	56
3.5.1 Target Populasi.....	56
3.5.2 Teknik Sampling ..	56
3.6 Teknik Analisis .....	57

#### BAB IV Hasil dan Pembahasan

4.1 Gambaran Responden .....	58
4.2 Hasil Penelitian .....	.. 60
4.3 Pembahasan .....	... 63

#### BAB V Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan .....	69
5.2 Saran .....	71
5.2.1 Penelitian Selanjutnya .....	72
5.2.2 Guna Laksana .....	72

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Pembagian item-item dalam alat ukur <i>Self Regulation</i> .....	52
Tabel 3.2	Sistem Penilaian .....	55
Tabel 4.1	Gambaran responden berdasarkan lamanya mengikuti program Penurunan berat badan .....	58
Tabel 4.2	Gambaran responden berdasarkan usia .....	59
Tabel 4.3	Gambaran kemampuan <i>self-regulation</i> .....	60
Tabel 4.4	Gambaran responden berdasarkan kemampuan pada <i>Forethought Performance dan Self-reflection Phase</i> .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Bagan 1.1 Skema Kerangka Pikir .....	18
Bagan 3.2 Bagan Prosedur Penelitian .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner dan Data Penunjang
- Lampiran 2 Data mentah dan hasil penelitian
- Lampiran 3 Tabel *Forethought Phase*
- Lampiran 4 Tabel *Performance Phase*
- Lampiran 5 Tabel *Self-reflection Phase*
- Lampiran 6 Analisis item
- Lampiran 7 Tabel tabulasi silang antara data utama dengan data penunjang