05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PERKAITAN INDEKS JISIM BADAN/BODY MASS INDEX (BMI) TERHADAP KONSEP KENDIRI

TASLIMAH BT HAJI JALALUDIN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAPORAN PROJEK DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (PSIKOLOGI PENDIDIKAN)

FAKULTI SAINS KOGNITIF DAN PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2006

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PENGAKUAN

Saya mengaku karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah saya jelaskan sumbernya

5 APRIL 2006

TASLIMAH BT. HAJI JALALUDIN
M20041000283

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PENGHARGAAN

Penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Abdul Latif bin Haji Gapor selaku penyelia projek yang telah banyak meluangkan masa, tunjuk ajar dan bimbingan dalam menghasilkan Laporan Projek ini. Kesabaran dan dedikasi beliau amat dihargai.

Terima kasih juga kepada suami, anak-anak iaitu Nur Farhana, Muhamad Faiz, Muhamad Faris serta rakan-rakan terutama Siti Tazkirah yang sentiasa membantu dan memberi sokongan untuk menjayakan kajian ini.

Setinggi-tinggi terima kasih juga kepada Pengetua dan Penolong Kanan Sekolah Menengah Kebangsaan Simpang Beluru, Kuala Kangsar di atas keprihatinan dan jasa baik mereka untuk penulis menjayakan kajian ini dengan lancar.

Akhir sekali kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam menyiapkan penyelidikan ini, ucapan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih daripada penulis untuk semua. Semoga Allah membalas setiap kebaikan yang dihulurkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ABSTRAK

Kajian bertujuan menentukan perkaitan di antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) terhadap konsep kendiri. Kajian tersebut telah dilakukan ke atas peserta aerobik di Pusat Dynamic Aerobic, Kuala Kangsar. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan di mana borang soal selidik yang mengandungi 35 pernyataan yang berkaitan dengan konsep kendiri digunakan. Tujuh puluh responden telah dipilih untuk menjalankan kajian ini. Data telah dianalisis menggunakan "Statistical Package for Sosial Science" (SPSS) versi 11.5 secara deskriptif dan inferensi menggunakan Analisis Korelasi Pearson. Objektif kajian ini adalah untuk melihat perkaitan yang bermakna di antara berat badan seseorang dengan konsep kendiri. Data diperolehi melalui maklumat latar belakang responden yang merangkumi kekerapan menghadiri kelas aerobik, dan berat badan yang diingini hasil dari latihan yang diikuti serta persoalan mengenai persepsi responden terhadap imej kendiri mereka. Analisis latar belakang responden mengandungi aspek umur, ketinggian, berat badan, Indeks Jisim Badan, jangka masa menyertai kelas erobik, kekerapan menghadiri latihan, pekerjaan dan berat badan yang dingini. Manakala persepsi imej kendiri responden dianalisis melalui jawapan daripada soalan yang merangkumi persepsi terhadap pakaian, kehidupan sosial, bentuk fizikal tubuh badan dan keyakinan diri. Hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat perkaitan signifikan yang negatif di antara Indek Jisim Badan dengan konsep kendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

THE RELATION BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) TOWARDS SELF CONCEPT

ABSTRACT

The study is to show the relation between Body Mass Index (BMI) towards self concept. The study had been done to aerobic participants in The Dynamic Aerobic, Kuala Kangsar. The study uses a survey method where questionnaire forms with 35 statements related to self concept are used. Seventy respondents are chosen to undergo this study. The data was analyzed using "Statistical Package for Social Science" (SPSS) version 11.5, using Pearson correlation of descriptive and inferential analysis. The objective of this study is to determine a meaningful relation between body weight of a person and self concept. The data received from the respondents' background information which covers their frequent attendances to the aerobic classes, and the body weight wanted from the sessions and also questions on respondents' perception towards their self image. Background analysis of the respondents contains aspects such as age, height, weight, Body Mass Index (BMI), length of enrolment in the aerobic classes, frequent attendance to the session, occupation and the weight they wish to gain. While respondents self image perception was analyzed in the answers from questions that cover their perceptions of dress, social life, physical body shape and self confident. As a result, the analysis shows a negative significant relation exist between Body Mass Index (BMI) and self concept.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KANDUNGAN

Muka Surat

HALAMAN JUDUL		i
PENGAKUAN		ii
PENGHARGAAN		iii
ABSTRAK		iv
ABSTRACT		v
KANDUNGAN		vi
SENARAI JADUAL		x
SENARAI RAJAH		xi
SENARAI DAFTAR ISTILAH		xii
BAB 1	**PENGENALAN**	
1.1	Pendahuluan	1
1.2	Penyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	4
1.4	Hipotesis Kajian	5
1.5	Rasional Kajian	5
1.6	Kerangka Konsep Kajian	7
1.7	Kepentingan Kajian	9
1.8	Batasan Kajian	9

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9 Definasi Operasional 10

1.9.1 Konsep Kendiri 10

1.9.2 Daya Tarikan Fizikal 11

1.9.3 Personaliti 11

1.9.4 Ekstrovert 12

1.9.5 Introvert 13

1.9.6 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) 13

1.9.7 Berat Badan 14

1.10 Kesimpulan 17

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1 Pendahuluan 18

2.2 Tinjauan kajian Lepas 19

2.2.1 Konsep Kendiri dan Imej Kendiri 19

2.2.2 Self-Esteem 23

2.2.3 Kecergasan, Kesihatan dan Konsep Kendiri 25

2.2.4 Daya Tarikan Fizikal, Penampilan Diri dan Konsep Kendiri 27

2.2.5 Berat Badan, Bentuk Badan dan Imej Kendiri 30

2.2.6 Persepsi Konsep Kendiri 33

2.3 Kesimpulan 49

BAB 3 METODOLOGI

3.0 Pengenalan 40

3.1 Reka Bentuk Kajian 40

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.2	Populasi Kajian	41
3.3	Sampel dan Persampelan	41
3.4	Instrumen Kajian	42
3.4.1	Skala Likert	42
3.4.2	Borang Soal Selidik	43
3.5	Kaedah Pengumpulan Data	44
3.6	Kesahan Kajian	44
3.6.1	Kesahan Kandungan	45
3.6.2	Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	45
3.7	Kajian Rintis	46
3.8	Analisis Data	47
3.9	Kesimpulan	49

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	50
4.2	Analisis Bahagian A: Latar Belakang Responden	51
4.2.1	Umur	51
4.2.2	Ketinggian	52
4.2.3	Berat Badan	53
4.2.4	Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	55
4.2.5	Tahun Sertai Kelas Aerobik	57
4.2.6	Pekerjaan Responden	57
4.2.7	Kekerapan Mengikuti Latihan	58
4.2.8	Berat Timbangan Badan Yang Diingini	59
4.2.9	Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti	60

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3	Analisis Bahagian B : Persepsi Responden Terhadap Imej Kendiri	60
	4.3.1 Persepsi Responden Terhadap Pakaian	60
	4.3.2 Persepsi Responden Terhadap Kehidupan Sosial	63
	4.3.3 Persepsi Responden Terhadap Fizikal (bentuk tubuh dan berat)	66
	4.3.4 Persepsi Responden Terhadap Keyakinan Kendiri	70
4.4	Hubungan korelasi antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dengan Imej Kendiri	73
4.5	Kebolehpercayaan	74
4.6	Dapatan Kajian	76
4.7	Kesimpulan	76

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 5	**PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN**	
5.1	Pengenalan	78
5.2	Perbincangan Hipotesis	79
5.3	Rumusan	80
5.4	Cadangan Dan Kajian Lanjutan	81
5.5	Penutup	82
RUJUKAN		84
LAMPIRAN	Borang Soal Selidik	87

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI JADUAL

JADUAL		MUKA SURAT
Jadual 1.1	Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	14
Jadual 1.2	Jadual berat badan yang diidamkan untuk lelaki dan wanita (25 tahun dan ke atas)	16
Jadual 4.1	Umur Responden	51
Jadual 4.2	Tinggi Responden	52
Jadual 4.3	Berat Badan Responden	54
Jadual 4.4	Indek Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	56
Jadual 4.5	Tahun Sertai Kelas	57
Jadual 4.6	Pekerjaan Responden	58
Jadual 4.7	Kekerapan Latihan Aerobik	59
Jadual 4.8	Berat Timbangan Badan Yang Diingini	59
Jadual 4.9	Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti	60
Jadual 4.10	Persepsi Responden Terhadap Pakaian	62
Jadual 4.11	Persepsi Responden Terhadap Sosial	65
Jadual 4.12	Persepsi Terhadap Fizikal (Bentuk Tubuh Dan Berat)	69
Jadual 4.13	Persepsi Responden Terhadap Keyakinan Diri	72
Jadual 4.14	Korelasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) Dengan Konsep Kendiri	73
Jadual 4.15	Kebolehpercayaan Dan Keesahan Soal Selidik	75

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI RAJAH

RAJAH		MUKA SURAT
Rajah 1.1	Kerangka Konsep Kajian	8
Rajah 3.1	Skala Peningkatan Likert	42
Rajah 3.2	Kebolehpercayaan Soal Selidik daripada Kajian Rintis	47
Rajah 4.1	Graf Indek Jisim badan/Body Mass Index (BMI) melawan Konsep Kendiri	74

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI DAFTAR ISTILAH

BMI	Indeks Jisim Badan / Body Mass Index

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 1

PENGENALAN

Bab ini membincangkan latar belakang kajian, pernyataan masalah, matlamat dan objektif kajian. Di samping itu ia turut dimuatkan dengan hipotesis-hipotesis kajian, rasional atau kepentingan kajian ini, batasan kajian dan definisi operasional kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.1 Pendahuluan

Dari sudut perspektif sosio-budaya, kajian tentang pembentukan tingkah laku manusia adalah dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya setempat. Hal ini juga menjurus kepada pemahaman terhadap bagaimana manusia boleh menerima orang lain dan menerima diri mereka sendiri. Ini termasuklah persoalan konsep mengenai peranan daya tarikan fizikal dalam kehidupan harian. Banyak kajian yang telah dilakukan berkaitan daya tarikan fizikal dan sedikit sebanyak telah dapat membantu mengukuhkan beberapa hipotesis dan tanggapan terhadap beberapa teori sosio-budaya sebelumnya.

Bukti-bukti empirikal yang telah dikumpulkan oleh pengkaji-pengkaji telah menjurus kepada kesimpulan bahawa individu yang memiliki daya tarikan fizikal akan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dilayan dengan lebih baik (Cash, 2002). Ini bermakna memiliki daya tarikan fizikal dapat membantu ke arah pembentukan "penghargaan kendiri" (self-esteem) seseorang. Penghargaan kendiri seseorang atau self-esteem adalah berkaitan dengan keyakinan diri dan menghargai diri sendiri. Ia juga merupakan faktor bagaimana seseorang itu menghargai dirinya yang melibatkan perasaan dan fikiran terhadap dirinya sendiri. Penghargaan kendiri adalah sistem kepercayaan dalaman seseorang terhadap dirinya yang memberi kesan terhadap pemikiran, sikap dan perlakuan (Palladino, 1989).

Oleh yang demikian, penampilan diri sangat berpengaruh untuk menentukan cara seseorang itu bergaul, berinteraksi, bertingkah laku dalam kehidupan hariannya. Hal ini dapat menerangkan bahawa konsep kendiri seseorang itu juga ditentukan oleh bentuk tubuh badannya *(body image)*. Budaya sesetengah masyarakat sangat mementingkan penampilan yang juga mempengaruhi kehidupan, perasaan dan pemikiran seseorang individu itu (Sloan, 2006).

Oleh kerana bentuk tubuh badan adalah sangat berkaitan dengan Indeks Jisim Badan , maka pelbagai usaha dilakukan oleh individu untuk mengekalkan Indeks Jisim Badan yang sesuai. Usaha ini dilakukan berasaskan kepercayaan bahawa bentuk badan yang menarik akan lebih mendapat perhatian masyarakat. Memiliki bentuk tubuh badan yang menarik dan sesuai secara langsung membantu pembentukan konsep kendiri yang seterusnya membantu meningkatkan keyakinan diri yang amat perlu untuk menentukan tingkah laku seseorang individu (Palladino, 1989).

Individu yang mempunyai konsep kendiri yang positif terhadap keadaan fizikalnya akan sentiasa percaya dan berusaha mempertahankan bentuk tubuh badan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

supaya sentiasa berasa selesa apabila berada dalam persekitaran masyarakat dan kehidupan seharian. Mereka akan sering melakukan aktiviti fizikal untuk mengekalkan fungsi fizikal dan meningkatkan faedah kesan psikologi seperti mengekalkan minat yang positif, mengurangkan tekanan dan meningkatkan konsep kendiri. Ini sangat penting kerana konsep kendiri yang positif akan membantu seseorang individu itu memahami perwatakan, limitasi diri dan cara berhubung dengan orang lain dalam kehidupan sosial. Ini bermakna pengukuhan konsep kendiri akan berlaku menerusi hasil penglibatan perkembangan kognitif dan aktiviti sosial.

Perkembangan kehidupan sosial masa kini menjurus ke arah kepercayaan bahawa bentuk tubuh seorang wanita yang dianggap ideal itu adalah bersifat kurus, langsing dan tidak memiliki lemak yang berlebihan. Kepercayaan inilah yang mendorong kepada perkembangan penjualan makanan penjagaan tubuh seperti pil langsing. Dalam masa yang sama dapat dilihat perkembangan pusat-pusat latihan fizikal untuk tujuan mengekalkan Indeks Jisim Badan seperti kelas-kelas aerobik, kelas yoga diikuti dengan berkembangnya penjualan peralatan untuk latihan senaman fizikal.

Perubahan perlakuan manusia dalam tabiat makan dan pemakanan serta amalan melakukan latihan senaman adalah bertujuan untuk mengekalkan prestasi fungsi kesihatan fizikal serta daya tarikan fizikal di samping mengekalkan bentuk tubuh yang menarik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.2 Pernyataan Masalah

Kajian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara Indeks Jisim Badan iaitu daya tarikan fizikal terhadap persepsi konsep kendiri. Sekiranya individu yang mempunyai berat badan iaitu tarikan fizikal yang menarik atau berjaya menurunkan berat badan ke Indeks Jisim Badan yang ideal, maka individu itu mempunyai konsep kendiri yang positif. Selain itu, adakah perubahan berat badan atau tarikan fizikal merupakan satu faktor yang penting dalam menentukan ciri konsep kendiri atau personaliti individu. Sedikit sebanyak kajian ini akan menjelaskan lagi mengenai perasaan orang yang menganggap dirinya hodoh (kurang menarik) dan mempunyai rasa penghargaan diri (self esteem) yang rendah selalunya dikaitkan dengan ciri personaliti yang kurang memuaskan. Lantaran daripada ini mereka mungkin akan cuba menjauhkan diri daripada masyarakat dan seterusnya membentuk individu yang kurang bersosial.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.3 Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk menentukan sama ada wujud perkaitan yang signifikan di antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) atau dikenali sebagai BMI terhadap konsep kendiri seseorang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.4 Hipotesis Kajian

Berdasarkan pernyataan masalah yang dikemukakan, penyelidik telah membentuk hipotesis yang berkaitan berdasarkan tujuan kajian. Berikut adalah hipotesis yang hendak diuji.

Terdapat perkaitan yang signifikan di antara Indeks Jisim Badan terhadap konsep kendiri.

1.5 Rasional Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penyelidikan psikologi yang dilakukan ini bertujuan untuk meninjau akan pandangan individu terhadap daya tarikan fizikal mereka sendiri berdasarkan kepada faktor Indeks Jisim Badan. Ini kerana persepsi masyarakat mengatakan bahawa manusia memang cenderung mempercayai sesuatu yang baik itu adalah cantik dan sesuatu yang cantik itu adalah baik seperti mana yang dikemukakan oleh Lehman (1999). Selain itu kajian ini juga untuk menerangkan akan konsep psikologi yang dipercayai oleh setiap individu seperti yang dinyatakan oleh Myers (1996), perkaitan daya tarikan dengan menggunakan teori peneguhan. Teori peneguhan ini menggunakan konsep rangsangan (stimulus) dan gerak balas (response). Rangsangan di sini boleh diklasifikasikan kepada dua bentuk iaitu ganjaran yang berbentuk perasaan positif dan dendaan pada dirinya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ahli-ahli psikologi percaya bahawa banyak daripada tingkah laku seseorang adalah dikawal oleh proses peneguhan diri yang berterusan ini. Tingkah laku lepas akan menjadi panduan atau pengalaman kepada dirinya untuk menilai tingkah laku terkini. Jika seseorang yang menarik dia akan menerima ganjaran di mana wujud perasaan positif daripada individu yang lain dan keadaan ini akan menggalakkan individu berkenaan untuk terus bergaul atau bersosial dengan individu-individu lain yang ada di persekitarannya. Dalam kajian ini jika subjek merasakan dirinya tidak menarik dan kemungkinan ini akan membawanya kepada sifat introvert dia akan cuba mengelakkan diri daripada bergaul dengan orang ramai (keinginan sosial yang rendah). Dengan kata lain secara tidak langsung ia dikaitkan dengan afikasi diri subjek sendiri iaitu afikasi diri di sini merujuk kepada perasaan penghargaan kendiri dan nilai diri ataupun perasaan kesempurnaan dan kecekapan dalam menguruskan kehidupannya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan teori peneguhan dan afikasi diri ini daya tarikan fizikal subjek adalah bertindak sebagai rangsangan dan menghasilkan gerak balas iaitu personaliti individu itu sendiri sama ada bersifat ekstrovert ataupun introvert. Di sini subjek memarkatkan daya tarikan fizikal dirinya sendiri sama ada mempunyai daya tarikan fizikal yang tinggi atau daya tarikan fizikal yang rendah. Selepas penilaian dibuat terhadap dirinya sendiri maka ia akan menghasilkan gerak balas personaliti ekstrovert atau introvert pada diri individu tersebut. Dalam kajian ini, pengkaji menjangkakan individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang tinggi (perasan positif kepada dirinya sendiri) akan cenderung mempunyai personaliti yang bersifat ekstrovert. Sebaliknya individu yang memarkatkan dirinya mempunyai daya tarikan fizikal yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

rendah (perasaan negatif kepada dirinya sendiri) akan cenderung memiliki personaliti yang bersifat introvert.

1.6 Kerangka Konsep Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan antara Indeks Jisim Badan terhadap konsep kendiri. Fokus kajian ini dilakukan atas aspek-aspek komponen konsep kendiri iaitu faktor Indeks Jisim Badan, daya tarikan fizikal dan personaliti. Ketiga-tiga komponen asas ini membentuk persepsi kendiri positif atau negatif. Hasil daripada pembentukan persepsi inilah yang menghasilkan konsep kendiri individu yang dikaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

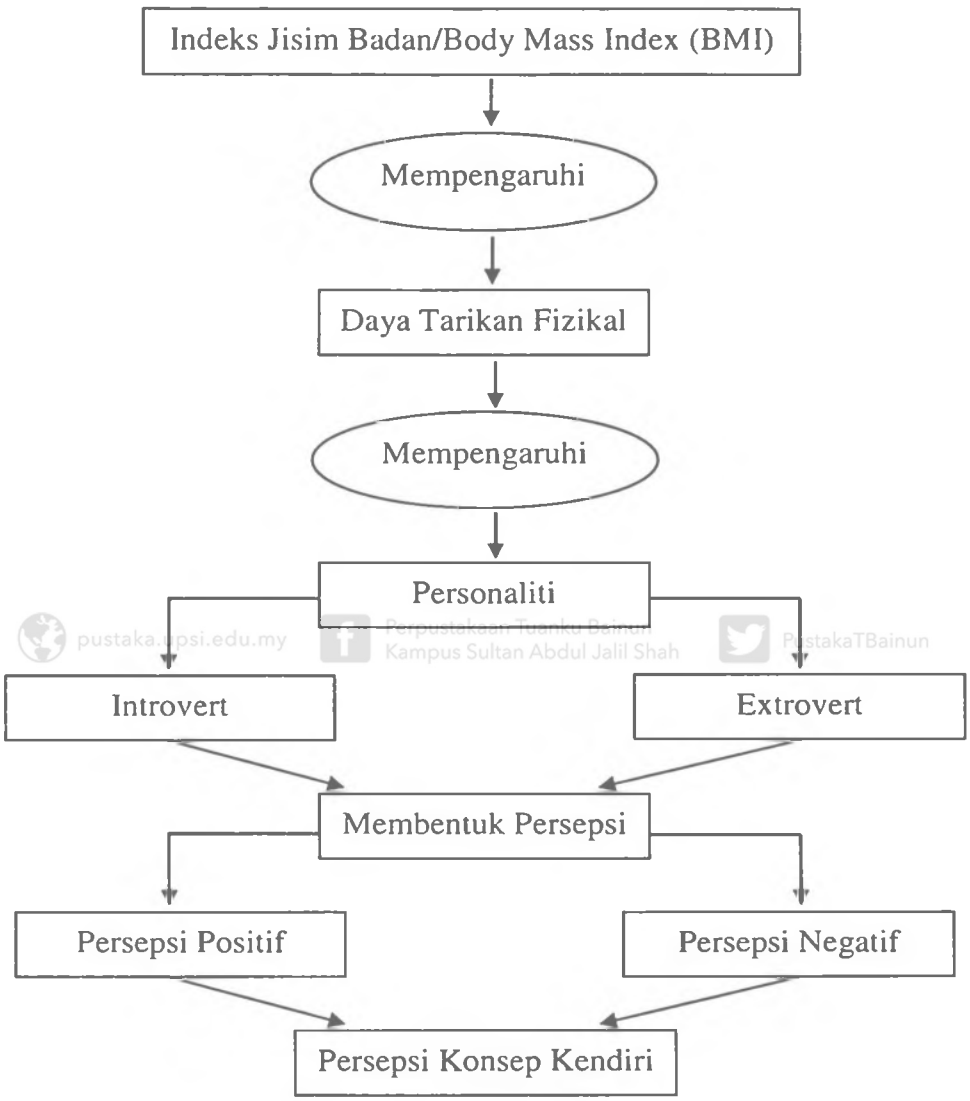
Kajian ini menggunakan borang soal selidik, borang ini mengandungi 2 bahagian iaitu A dan B. Bahagian A menghuraikan latar belakang responden, iaitu dalam bahagian ini, penyelidik memperolehi maklumat seperti umur responden, pekerjaan, kekerapan menjalani kelas senam robik dan Indeks Jisim Badan, berat badan yang diingini dan jangka masa latihan yang akan diikuti oleh responden.

Bahagian B pula, soalan-soalan bagi menghuraikan persepsi respondan terhadap konsep kendiri mereka. Bahagian ini terbahagi kepada empat komponen iaitu pakaian, sosial, fizikal dan keyakinan diri. Item-item dalam bahagian ini diukur menggunakan skala likert 4 mata iaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju. Kerangka konsep kajian dapat dilihat seperti pada Rajah 1.1 berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kerangka Konsep Kajian



Rajah 1.1

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.7 Kepentingan Kajian

Berdasarkan kepada nilai psikologi individu terhadap Indeks Jisim Badan dan kajian tentang persepsi konsep kendiri berdasarkan Indeks Jisim Badan , akan mendorong menjelaskan tanggap awal sesetengah individu apabila berlaku perubahan berat badan. Hasil kajian akan dapat menyumbangkan kepada pengetahuan tambahan dalam bidang psikologi terutama kepada interpersonal individu dengan berdasarkan nilai introvert dan ekstrovert.

Kajian ini juga diharapkan dapat membantu pihak universiti dan penyelidik akan datang dalam penjelasan yang berkaitan dengan persepsi konsep kendiri dengan kesan Indeks Jisim Badan individu. Di samping itu ia juga berseiringan dalam matlamat universiti untuk menjana dan mendapat ilmu menerusi pengajaran, penyelidikan, penerbitan, perundingan dan khidmat masyarakat dalam konteks pembangunan insan untuk mencapai wawasan negara.

1.8 Batasan kajian

Batasan kajian ini hanya merangkumi faktor Indeks Jisim Badan dan kesan terhadap konsep kendiri peserta. Oleh itu, penyelidik hanya mengkaji pembolehubah-pembolehubah tersebut untuk melihat hubungan antara faktor Indeks Jisim Badan terhadap konsep kendiri di kalangan wanita di Pusat Dynamic Aerobic Kuala Kangsar, Perak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9 Definisi Operasional

Terdapat beberapa konsep yang terdiri daripada perkataan dan frasa yang perlu diperjelaskan untuk memudahkan perbincangan dalam kajian ini iaitu, konsep kendiri, daya tarikan fizikal, personaliti, ekstrovert, introvert, Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dan berat badan.

1.9.1 Konsep Kendiri

Konsep kendiri ialah sistem kepercayaan yang dibina oleh seseorang tentang dirinya sendiri (Waitley, 1979). Konsep kendiri adalah bagaimana seseorang itu melihat dirinya sendiri dalam persekitaran dengan orang lain sama ada melihatnya secara fizikal atau gambaran mental.

Gambaran mental tentang diri sendiri ini sebenarnya terbina daripada satu siri persepsi yang terbentuk hasil dari pengalaman, pemikiran, perhubungan dan pengamatan terhadap diri sendiri. Antara unsur-unsur konsep kendiri itu termasuklah apa yang difikirkan oleh seseorang itu tentang sifat-sifat fizikalnya, sifat-sifat personaliti, sifat-sifat kemanusiaan, anggapan apakah yang difikirkan oleh orang lain terhadap dirinya dan sejauh mana seseorang itu menerima dirinya atau diterima oleh orang lain (Perara, 2000). Antara unsur-unsur yang membentuk konsep kendiri termasuklah daya tarikan fizikal, personaliti, unsur ekstrovert dan introvert.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.2 Daya Tarikan Fizikal

Daya tarikan fizikal didefinisikan sebagai kebolehan atau keupayaan untuk menarik sesuatu seperti paras rupa dan cara berpakaian. Mendefinisikan 'tarikan' sebagai kualiti atau sifat yang menarik atau diberi penilaian oleh orang lain. McArthur (1982) dalam Franzoi (2000), menyatakan bahawa apabila kita menemui seseorang, kita akan tertarik dan memberi perhatian terhadap penampilannya. Seseorang individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang menarik adalah seorang yang mendapat perhatian ramai. (Miller, 1997) menyatakan bahawa daya tarikan fizikal meliputi ciri-ciri seperti lebih disukai, bersifat mesra, penuh keyakinan, sensitif dan fleksibel. Franzoi (2000), mendefinisikan tarikan sebagai satu sikap terhadap individu yang lain termasuklah penilaian positif atau negatif iaitu perasaan yang baik atau tidak baik dan kecenderungan untuk bertingkah laku mendekati atau menjauhi individu lain. Dalam kajian ini daya tarikan fizikal dilihat dari segi kecantikan rupa paras muka dan bentuk imej badan berdasarkan pilihan item-item anggota badan subjek dengan menggunakan cara pemarkatan sendiri.

1.9.3 Personaliti

Secara umumnya mengikut Jung (1963) dalam Julia (1987), terdapat dua jenis personaliti yang ada pada orang ramai iaitu personaliti ekstrovert dan introvert. Maka dalam kajian ini pengkaji telah menggunakan jenis Personaliti ekstrovert-introvert ini untuk mengukur personaliti subjek kajiannya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.4 Ekstrovert

Personaliti ekstrovert sentiasa berhubungan dengan dunia luar menggunakan aset diri yang dimiliki seperti intelektual, perasaan dan persepsi yang mana unsur-unsur dalaman diri ini sentiasa saling berfungsi (Fordham, 1963).

Personaliti jenis ekstrovert bersifat sentiasa yakin terhadap persekitaran luaran. Mereka juga cenderung untuk mudah bergaul (*sociable*), mesra dan berminat dalam perkara-perkara yang melibatkan orang ramai dan kegiatan-kegiatan keintelektualan. Individu ekstrovert boleh bersosial, gemar menghadiri majlis-majlis sosial, mempunyai ramai kawan, perlukan seseorang untuk dijadikan teman berbual-bual dan tidak suka membaca atau mentelah bersendirian. Individu berkenaan juga gemarkan kemeriahan, mengambil kesempatan, bersikap ingin tahu dan secara umumnya impulsif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Fordham (1963) berpendapat bahawa penekanan perlu diberi kepada empat fungsi yang digunakan oleh manusia untuk berorientasi dengan dunia luar iaitu persepsi, pemikiran, perasaan dan nilai.

Dalam kajian ini ekstrovert lebih dilihat sebagai sifat yang lebih luaran, peramah, suka berinteraksi dengan orang lain (bersosial), tidak suka bersendirian, umumnya agresif dan mengekspresikan perasaan dan idea individu berkenaan secara terbuka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.5 Introvert

Personaliti introvert sering tersembunyi di balik topeng yang bersifat keanak-anakan atau tidak menarik dan perbualan mereka cenderung ke arah sifat muram atau pilu. Kebiasaannya personaliti introvert lebih berorientasikan kepada dunia subjektif, melihat dirinya lebih bersifat dalaman, mengelakkan hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain serta berkecenderungan untuk menjauhkan diri dari orang lain, pendiam dan suka bersendirian (Fordham, 1963).

Berbeza dengan personaliti ekstrovert, individu yang bersifat introvert cenderung untuk mendiamkan diri, imaginatif dan lebih berminat dalam idea-idea berbanding dengan yang lain. Secara umumnya individu ini dicirikan bersifat terkawal, ragu-ragu, refleksif, menghindarkan diri, dan tidak suka kepada majlis yang meriah serta mempunyai hubungan sosial yang kurang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.6 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)

Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) atau dikenali sebagai BMI adalah teknik pengukuran komposisi badan dengan menggunakan nisbah berat dan tinggi. Kaedah ini merupakan skala yang lazim digunakan untuk menentukan kegemukan seseorang. Oleh itu, dua ukuran yang perlu diambil untuk mengira Indeks Jisim Badan ialah ketinggian (m) dan berat badan (kg). Kaedah ini dilakukan kerana Indeks Jisim Badan berpandukan kepada konsep bahawa berat badan seseorang itu perlulah bersesuaian dengan ketinggian yang dimilikinya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 1.1

Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)

Formula pengukuran Indeks Jisim Badan : BMI = Berat ÷ [Tinggi (m)]²

Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)		
Klasifikasi	Risiko Pada Penyakit	Skor BMI
Kurang berat	Sederhana	< 18.5
Normal	Sangat Rendah	18.5 – 24.9
Lebihan Berat	Rendah	25.0 – 29.9
Obes	Tinggi	30.0 – 39.9
Lampau Obes	Sangat Tinggi	> 40.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sumber : Aris Fazil bin Haji Ujang (2003), Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan 5. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka .

1.9.7 Berat Badan

Berat badan adalah kandungan jisim tanpa lemak dan jisim berlemak dalam badan manusia. Jisim tanpa lemak terdiri daripada semua tisu dan organ selain daripada lemak itu sendiri. Lemak pula terdiri daripada lemak yang diperlukan untuk hidup dan lemak yang berlebihan (Wee Eng Hoe, 1997, ms 149)

Ini bermaksud seseorang itu perlu mengetahui berat badan unggul dan sesuai untuk dirinya. Berat badan unggul adalah kadar berat badan yang sesuai bagi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

seseorang individu yang mengambil kira faktor ketinggian dan saiz tubuh. Individu yang lebih tinggi dan memiliki bentuk tubuh yang lebih besar, umpamanya, sesuai mempunyai berat badan yang lebih berbanding dengan individu yang lebih rendah.

Seseorang yang mempunyai kandungan lemak yang berlebihan adalah dianggap gemuk manakala kandungan lemak yang melampau akan dianggap "obes". Bagaimanapun sehingga kini masih tidak terdapat satu cara yang ringkas, objektif dan mempunyai ketepatan mutlak untuk menentukan sama ada seseorang itu mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes. Oleh yang demikian berat badan yang unggul/ideal dapat ditentukan secara kasar dengan menggunakan jadual berat badan unggul dalam Jadual 1.2 dan Indeks Jisim Badan dalam Jadual 1.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 1.2

Jadual Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) yang diidamkan untuk lelaki dan wanita (25 tahun dan ke atas)

Ketinggian (Tanpa kasut) kaki/meter	Berat (lb/kg) (Tanpa pakaian)	
	Wanita	Lelaki
5`0" / 1.53	103-115(46.7-52.2)	-
5'1" / 1.56	106-118 (48.0-53.5)	111-122 (50.3-55.3)
5`2" / 1.59	109-122 (49.4-55.3)	114-126 (51.7-57.2)
5'3" / 1.62	112-126 (50.8-57.2)	117-129 (53.1-58.5)
5'4" / 1.65	116-131 (52.6-59.4)	120-132 (54.4-59.9)
5'5" / 1.68	120-135 (54.4-61.2)	123-136 (55.8-61.7)
5'6" / 1.71	124-139 (56.2-63.0)	127-140 (57.6-63.5)
5'7" / 1.74	128-143 (58.0-64.0)	131-145 (59.4-65.8)
5'8" / 1.77	132-147 (59.9-66.7	135-149 (61.2-67.6)
5'9" / 1.80	136-151 (61.7-68.5)	139-153 (63.0-69.40
5'10"/ 1.83	140-155(63.5-70.3)	143-158 (64.9-71.7)
5'11"/ 1.86	-	147-163 (66.7-73.9)
6'0" / 1.89	-	151-168 (68.5-76.2)
6'1" / 1.92	-	155-173 (70.3-78.5)
6'2" / 1.95	-	160-178 (72.6-80.7)
6'3" / 1.98	-	165-183 (74.8-83.0)

Sumber: Sharkey, B.J.(2002). Fitness & Health, Illinois: Champaign

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.10 Kesimpulan

Bab ini memberi tumpuan kepada nilai-nilai empirikal yang dikemukakan dalam pembentukan tarikan fizikal individu dan tanggapan terhadap beberapa teori sosio-budaya. Malah fokus kajian juga menjurus kepada pergaulan, berinteraksi dan tingkah laku dalam kehidupan harian yang dapat menyumbangkan kepada pengetahuan tambahan dalam bidang psikologi terutama kepada interpersonal individu dengan berdasarkan nilai introvert dan ekstrovert. Selain itu, bab ini juga memberi penerangan latar belakang kajian, pernyataan masalah, rasional kajian dan sampel kajian seperti yang telah diterangkan. Di samping itu, hipotesis kajian dan definisi operasi juga dikemukakan di dalam bab ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 2

TINJAUAN LITERATUR

2.1 Pendahuluan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bab ini bertujuan menyorot kembali dan meneliti kajian-kajian yang telah dijalankan berkaitan dengan konsep kendiri, persepsi kendiri dan kesan Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) terhadap self-esteem iaitu yang berkaitan secara langsung dengan tajuk kajian ini. Tinjauan ini dilakukan dengan meninjau pelbagai kertas kerja, buku rujukan, laporan, jurnal, kajian ilmiah, laporan projek dan tesis ijazah lanjutan. Bahan dan sumber rujukan diperolehi melalui kunjungan ke perpustakaan Institusi Pengajian Tinggi serta melayari laman web internet.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2 Tinjauan Kajian Lepas

2.2.1 Konsep Kendiri dan Imej Kendiri

Persoalan mengenai konsep kendiri telah pun bermula semenjak abad ke tujuh belas lagi melalui hasil pemikiran dan penulisan ahli falsafah terkemuka seperti Descartes, Locke & Hume yang banyak mempengaruhi idea-idea mengenai "kendiri" (*self*) hingga ke hari ini. Ahli psikologi seperti James, adalah di antara tokoh yang mengembangkan idea tersebut melalui kajian-kajian yang menjurus kepada kesimpulan bahawa konsep kendiri itu adalah perbandingan sosial merupakan pecahan yang penting dalam pembentukan konsep kendiri (Hayes, 1993).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Bagaimanapun James (1980), dalam Hayes (1993), menetapkan bahawa isu perbandingan sosial tertakluk kepada "*significant others*" iaitu merujuk kepada persepsi orang-orang di persekitaran kita yang mempunyai pengaruh terhadap diri kita. Menurut beliau, seseorang belajar untuk menginterpretasi kepada persekitaran sosial. Pemahaman ini kemudian diaplikasikan pada diri atau kepada sesiapa yang wujud. Kendiri terbentuk secara langsung daripada pengalaman sosial dan membawa kepada pembentukan sosial. Kendiri ini dikawal oleh norma, nilai dan corak kebudayaan (Hayes, N. 1993).

Mengikut Cooley (1934), dalam Hayes (1993) bahawa konsep kendiri seseorang individu terbina melalui hasil tindak balas sosialnya melalui interaksi sosial dengan orang lain dalam persekitaran hidupnya. Beliau menghujahkan bahawa seseorang belajar untuk menginterpretasi kepada persekitaran sosial. Kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terbentuk secara langsung daripada pengalaman sosial dan seterusnya membawa kepada pembentukan sosial diri individu.

Peranan bahasa juga penting dalam membina konsep kendiri kerana melalui bahasa yang difahami, seseorang individu itu boleh berkomunikasi serta memberi makna dalaman kepada aktiviti sosial dan persepsi peribadi. Konsep kendiri adalah hasil kesejahteraan dalam diri seseorang yang kemudiannya menjadi kukuh dan mantap setelah berlaku interaksi yang berterusan. Beliau juga memberi hujah dan berpendapat bahawa seseorang individu itu mempunyai dua keinginan (*needs*) iaitu penghargaan positif daripada orang lain dan keinginan terhadap kesejahteraan kendiri yang cuba dicapai di sepanjang masa dalam hidup seseorang. Kedua-dua keinginan ini akan berinteraksi antara satu sama lain dan dalam masa yang sama mendorong seseorang individu itu membina bakat, kebolehan dan akhirnya membantu membina konsep kendiri (Eysenck, 1992).

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep kendiri individu. Empat faktor ini adalah, tindak balas atau reaksi kepada masyarakat, perbandingan yang kita wujudkan dengan masyarakat, peranan yang kita mainkan dalam kehidupan dan indentiti serta pengenalpastian yang kita buat seharian. Pentingnya konsep kendiri yang positif adalah kerana ia membantu pembentukan tingkah laku individu ke arah lebih yang lebih optimis (Hayes, 1984).

Terdapat kepercayaan bahawa pendirian yang positif akan membawa atau menggalakkan sikap yang positif dan optimis. Kepercayaan kepada sistem ini membolehkan kita untuk berfikir dan bertindak dalam keadaan yang positif. Ini

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menjadi petunjuk kepada hasil yang positif di tempat kerja dan persekitaran dengan masyarakat (Palladino, 1989).

Sistem kepercayaan yang terbentuk di dalam pemikiran seseorang individu itu boleh membantu individu tersebut supaya lebih yakin untuk mewujudkan interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Dengan ini akan membentuk satu sistem kepercayaan yang mendorong ke arah pembentuk self-esteem yang positif.

Berdasarkan kepada petikan dari laman web, imej kendiri adalah bagaimanakah anda melihat diri anda pada perhubungan dengan orang lain. Ini mungkin dengan cara bagaimana anda melihat diri anda secara fizikal atau ia mungkin berkaitan pandangan anda tentang diri sendiri yang juga boleh dinamakan sebagai konsep kendiri. Perkara seperti ini penting dalam memberi kesan kepada imej kendiri dan rasa yakin diri (Perara, K. 2000).

Kebolehan dan keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu untuk kehidupannya, ataupun kesediaan untuk bergaul dengan orang lain dan masyarakat umum di sekeliling amat bergantung kepada bagaimana dia melihat dirinya sendiri. Gambaran mental tentang diri sendiri ini amat berpengaruh ke atas tingkah laku dan sistem kepercayaan individu. Pergaulan gagal dilaksanakan oleh seseorang individu itu jika ia merasakan dirinya tidak ideal seperti orang lain. Perbandingan yang dibuatnya menyebabkan keyakinan dirinya rendah dan kepercayaan dalaman terhadap dirinya menjadi negatif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengertian imej kendiri/konsep kendiri ini berkaitan dengan kehidupan harian. Ia tidak bergantung kepada satu aspek sahaja. Imej ialah yang berkaitan dengan cara orang mengerti anda dan ini akan memberi kesan kepada bagaimana mereka berinteraksi dengan anda. Ia akan memberi kesan kepada hubungan anda secara positif atau negatif. Anda mungkin percaya bagaimanakah anda melihat diri anda seperti mana orang lain melihat anda. Pandangan anda pada diri sendiri ditentukan oleh pemikiran yang unik dan kepercayaan anda dalam menghadapi pandangan yang sebaliknya. Anda akan melihat diri anda secara positif atau negatif dan kedua-duanya akan mempunyai hasil tanggapan tersendiri. Anda mungkin perlu gambaran yang negatif tentang diri anda sendiri jika anda sangat tinggi mengkritik diri sendiri (Perara, K. 2000).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun ptbupsi

Adalah sangat penting memiliki konsep kendiri dan imej kendiri yang positif di sepanjang kehidupan seseorang. Segala bentuk pemikiran dan perasaan akan terbina hasil dari bagaimana seseorang itu melihat dan menggambarkan dirinya secara keseluruhan. Gambaran mental yang negatif akan mendorong kepada sikap yang negatif dan begitulah sebaliknya.

Banyak kajian yang menunjukkan bahawa kebanyakan orang yang berjaya dalam bidang-bidang yang diceburi adalah terdiri daripada individu yang memiliki konsep kendiri yang positif. Mereka menerima diri sendiri dan menyesuaikannya dengan persekitaran. Mereka juga berusaha menjaga kesihatan, kecergasan dan sentiasa menambahkan ilmu pengetahuan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2.2 Self-Esteem

Kajian mengenai konsep kendiri dengan sendirinya menjurus kepada memahami pembentukan *self-esteem*. Ini disebabkan bahawa keyakinan diri, kepercayaan tentang kebolehan dan bakat peribadi serta kemahiran sosial seseorang individu itu sangat mempengaruhi tingkah laku dan cara bergaul dengan orang lain. *Self-esteem* dapat difahami sebagai suatu sistem kepercayaan dalaman diri seseorang yang terbentuk hasil dari interaksi kehidupan luarannya.

Self-esteem ditakrifkan sebagai sistem kepercayaan dalaman dan hidupan luaran dalam kehidupan seharian. *Self-esteem* yang tinggi ialah nilai yang paling positif yang dipunyai oleh individu sebagai insan. *Self-esteem* terdiri daripada ketulusan isi hati dan ingatan yang positif yang menggambarkan sikap yang positif (Palladino, 1989).

Self-esteem adalah berkaitan dengan sikap terhadap diri sendiri sama ada berbentuk positif atau negatif. *Self-esteem* yang tinggi menyebabkan manusia boleh menyatakan perasaannya dengan baik dan menerima perasaan orang lain dengan positif. Pembentukan konsep kendiri yang baik adalah berkait rapat dengan sikap manusia itu yang menyukai dirinya sendiri. Kajian menunjukkan bahawa pembinaan sikap menyukai diri sendiri dapat dibina perlahan-lahan dan mengambil masa sehingga mencapai tahap yang lebih stabil sehingga ia dapat mempengaruhi seluruh tingkah laku (Donnellan & Robins, 2003) dalam Hanson (2004).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian yang dibuat juga mendapati *self-esteem* dibina berasaskan beberapa domain. Salah satu yang penting adalah berkaitan dengan tubuh badan dan penampilan diri. Bentuk tubuh badan seseorang yang dibantu oleh penampilan diri akan mendorong penerimaan diri individu samaada positif atau negatif. Ia juga membuat pemerhatian tentang hubungan antara "*body-esteem*" dengan "*global-esteem*" dan mendapati bahawa penampilan tubuh badan yang baik akan membantu kesedaran dan perhubungan terhadap dunia persekitarannya (Mendelson , 2002) dalam Hanson (2004).

Teori berkaitan dengan self-esteem ini juga menjelaskan terdapat dua dimensi penting iaitu sikap menyukai diri sendiri dan keterampilan diri. Menyukai diri sendiri merujuk kepada perasaan selesa dalam kehidupan sosial ketika bergaul dengan orang lain. Keterampilan diri pula merujuk kepada perasaan keseluruhan seseorang itu terhadap kebolehan dan keberkesanannya Trafordi & Swann (1995), dalam Hanson (2004).

Menyentuh mengenai kecelaruan tingkah laku dan tabiat makan, menurut Cash (2002), mendapati individu yang rendah *self-esteem* tergolong dalam kategori yang berisiko tinggi manakala individu yang tinggi *self-esteem* bersikap lebih proaktif terhadap aktiviti-aktiviti yang dilakukan. Hanson.(2004) menyatakan bahawa penglibatan dalam aktiviti sukan akan menyumbang pula kepada pembentukan dan pengukuhan *self-esteem.*

Oleh itu pembentukan personaliti adalah sangat berkait rapat dengan self-esteem seseorang individu kerana sebagai seorang manusia, seseorang itu perlu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berinteraksi dengan orang lain. Dalam masa yang sama personaliti itu sendiri menggambarkan segala-galanya.

Menurut Shen (1996), personaliti ialah jumlah keseluruhan anda sebagai insan iaitu warisan, bentuk tubuh, seksualiti, emosi, kebolehan, penampilan, pendidikan, hubungan akrab, kerjaya, hobi, citarasa, kecenderungan rohani, pengalaman kebudayaan dan umur. Malah, segala-galanya yang dinyatakan adalah untuk menjadikan kendiri anda sejajar dengan naluri asas dan kualiti lain yang anda hubungkan dengan manusia. Semakin baik anda memahami diri anda sebagai insan, lebih mudah ianya untuk mewujudkan imej yang anda mahukan dan tunjukkan kepada dunia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2.3 Kecergasan, Kesihatan dan Konsep Kendiri

Banyak kajian yang telah dibuat yang menghubungkan antara bentuk tubuh badan dengan tahap kecergasan dan konsep kendiri. Antaranya kajian yang dijalankan mendapati tubuh badan dan konsep kendiri pelajar lelaki remaja dan akhir remaja (15 – 25 tahun) adalah negatif berbanding rakan sebayanya disebabkan mereka memiliki bentuk fizikal tubuh badan yang kurang menarik (Lerner & Korn, (1972) dalam Cash, (1990).

Bentuk fizikal tubuh badan adalah sangat berkait rapat dengan aktiviti kecergasan seseorang individu. Ramai orang percaya bahawa untuk mengekalkan berat badan perlu melakukan dua perkara iaitu aktiviti latihan kecergasan dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengawal makan. Menjalani latihan kecergasan bermakna membantu badan membakar lemak untuk mengurangkan kandungannya dalam badan, manakala mengawal makan pula bermaksud menyekat pertambahan kalori yang berlebihan di dalam badan.

Sharkey (2002), mengatakan bahawa ada orang yang percaya bahawa diet merupakan lebih baik dari senaman bagi mengawal berat badan. Mereka yakin dan percaya bahawa itu merupakan jalan mudah untuk mengurangkan pengambilan kalori. Oleh itu, diet merupakan salah satu kaedah yang diamalkan oleh individu untuk menjadikan imej kendiri atau personaliti mereka lebih positif dan menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan sempurna.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Dorongan untuk mengekalkan berat badan melalui kaedah mengurangkan kegemukan menyebabkan ramai orang melakukan aktiviti latihan kecergasan seperti berbasikal, menyertai aktiviti latihan di dalam jimnasium, berlari (joging), berenang dan sebagainya yang berupaya mengurangkan 2,000 hingga 6,000 kalori (Sharkey, 2002). Konsep kendiri yang mantap amat penting bagi seseorang untuk mengekalkan usahanya mengekalkan penampilan diri serta menjaga kesihatan.

Konsep kendiri yang positif mendorong individu untuk menyertai program mengawal berat badan (*Weight-Control Program*) untuk mengekalkan kesihatan dan kecergasan. Program ini meliputi program mengawal kalori, mengawal keseimbangan tenaga melalui kawalan jenis makanan, perubahan gaya hidup, pemilihan makanan dan amalan berpuasa. Individu tersebut perlu mematuhi amalan-amalan dengan mengambil makanan yang tinggi kandungan protein, rendah kandungan karbohaiderat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dan rendah kandungan lemak serta membuat penyesuaian terhadap amalan pemakanan (Sharkey, 2002).

Amalan harian yang berterusan dalam aktiviti latihan kecergasan akan membantu membina bentuk fizikal tubuh badan yang menarik. Amalan harian yang berterusan ini akhirnya akan menjadi kebiasaan (Davies, 1990). Untuk mengekalkan amalan harian sehingga menjadi kebiasaan dalam hidup seseorang individu, memerlukan keyakinan dan kepercayaan yang tinggi terhadap pentingnya menjaga bentuk fizikal tubuh badan. Kepercayaan yang tinggi adalah sebahagian daripada unsur yang membentuk konsep kendiri yang positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

2.2.4 Daya Tarikan Fizikal, Penampilan Diri dan Konsep Kendiri

Mengekalkan daya tarikan fizikal adalah merupakan usaha yang telah diamalkan begitu lama dalam sejarah kebudayaan dan tamadun manusia. Mula dari kaedah tradisional hingga kepada perkembangan teknologi moden. Salah satu cara untuk mengekalkan kecantikan masa kini adalah melalui pembedahan plastik. Ini merupakan jalan mudah dan ringkas untuk menjadikan personaliti lebih positif dan individu dapat menilai bahagian bentuk badan yang sepatutnya cantik dan sesuai. Menurut kajian yang dijalankan oleh Wilkinson (1996), pembedahan kosmetik menyebabkan tumbuhnya pusat dan teknik-teknik serta teknologi-teknologi untuk rawatan atau pemulihan tubuh badan dan kecantikan. Ini merupakan sebahagian daripada budaya yang diamalkan pada zaman moden dan terkini. Di dalam hal ini, wanita adalah paling ramai yang melakukan amalan ini. Ia merupakan satu tradisi sejak dari dahulu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

lagi dan mereka menahan kesakitan semata-mata demi kecantikan. Kajian ini menunjukkan golongan wanita lebih cenderung melakukan pembedahan kosmetik disebabkan mempunyai imej kendiri yang rendah kerana membandingkan diri dengan orang yang lebih cantik dari mereka. Mereka cenderung mengikuti bentuk fizikal seperti seorang model yang bergaya dan menarik.

Daya tarikan fizikal sendirinya mempunyai pelbagai istilah tersendiri yang berbeza-beza seperti kesempurnaan fizikal, kecantikan fizikal dan berbagai-bagai lagi yang masing-masing berlainan ungkapan tetapi tujuan serta matlamatnya sama. Pada kebiasaannya konsep daya tarikan fizikal yang membentuk imej kendiri ini boleh merujuk kepada dua bahagian utama manusia iaitu bahagian muka dan tubuh badan individu itu tidak kira lelaki atau pun perempuan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Banyak kajian yang telah dibuat menunjukkan bahawa individu yang memiliki daya tarikan fizikal yang menarik adalah lebih berkesan daripada yang tidak memiliki daya tarikan fizikal seperti yang dinyatakan oleh Franzoi, (2000). Dalam kehidupan seharian, manusia biasanya apabila bertemu buat kali pertama dengan individu yang lain, akan mengingati penampilan fizikalnya. McArthur (1982), dalam Franzoi (2000) juga mendapati, bahawa individu yang memiliki daya tarikan fizikal lebih bersosial, menguasai, memberangsangkan, pemikiran yang lebih positif, intelek dan memiliki kemahiran berkomunikasi lebih dari individu yang kurang memiliki daya tarikan fizikal.

Dalam satu kajian yang dibuat, didapati kanak-kanak peringkat sekolah rendah yang memiliki rupa paras yang comel didapati lebih popular daripada yang tidak

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

comel (Franzoi, 2000). Ini membuktikan bahawa daya tarikan fizikal yang baik akan membantu seseorang individu itu membina persepsi kendiri dan self-esteem. Ini disebabkan oleh sikap manusia yang lebih tertarik untuk mengadakan perhubungan sosial dengan individu lain yang memiliki daya tarikan fizikal yang menarik daripada yang tidak menarik. Daya tarikan fizikal juga mempengaruhi tingkah laku manusia semasa mencari dan menentukan kawan dalam persekitaran sosialnya.

Telah bertahun-tahun, pendekatan yang berbeza dalam penyelidikan telah mengkaji aspek-aspek yang berbeza tentang fenomena sosial kompleks ini. Antara tahun 1930 dan 1940, ahli psikologi telah menemui faktor-faktor yang mempengaruhi kita untuk memilih rakan-rakan kita dan pasangan kita. Akhirnya untuk menjadikan faktor-faktor ini kepada kejayaan sehingga ke alam perkahwinan. Semasa waktu itu, penyelidik menekankan ciri-ciri individu kepada mereka yang terlibat. Menjelang tahun 1960-an hingga sekarang, penekanan beralih kepada kajian proses daya tarikan fizikal (Diane, 1985).

Cash dan Pruzinsky (2002), telah menekankan bahawa manusia akan memberi kerjasama dan perhatian yang baik dan berterusan kepada pihak individu lain apabila terdapat faktor kesamaan serta faktor daya tarikan fizikal. Orang yang menarik adalah selalunya mempunyai lebih peluang daripada mereka yang kurang menarik, tanpa menghiraukan tahap gender, umur atau budaya. Khususnya, kanak-kanak yang menarik digambarkan lebih cekap, lebih positif serta mendapat lebih perhatian. Orang dewasa yang menarik juga menerima lebih interaksi yang positif, bantuan dan kerjasama daripada yang lainnya berbanding dengan orang dewasa yang kurang menarik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2.5 Berat Badan, Bentuk Badan dan Imej Kendiri

Pentingnya penerimaan terhadap diri sendiri itu adalah sangat berkait dengan bagaimana seseorang itu membina konsep kendiri terhadap bentuk tubuh badannya. Keadaan ini akan mendorong seseorang individu itu menyesuaikan dirinya dengan pengaruh sosial yang lain berdasarkan di mana dia menjalani kehidupannya.

Imej badan adalah bagaimanakah kita melihat penampilan fizikal dan bagaimanakah kita melihat orang lain melihat kita. Ia di kaitkan dengan kecantikan fizikal atau imej kendiri yang dipengaruhi dengan faktor-faktor kebudayaan dan sosial (Sloan, 2006). Menurut Cash dan Pruzinsky (1990), imej tubuh badan manusia bermakna gambaran badan kita sendiri di mana kita membentuknya dalam fikiran dan ia adalah bermakna seperti yang ujud pada dirinya .

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kejayaan hubungan interpersonal antara individu sangat dipengaruhi oleh kepercayaan seseorang individu itu terhadap daya tarikan fizikal yang meliputi bayangan dalaman tentang tubuh badannya dan anggapan terhadap penerimaan orang lain dalam persekitarannya. Beliau juga menegaskan bahawa imej kendiri bukan sahaja satu pembinaan kognitif sahaja tetapi meliputi juga sikap emosi dan interaksi dengan yang lain. Cash dan Pruzinsky (1990), menekankan juga bahawa unsur-unsur yang berkaitan dengan harapan, sikap emosi serta tahap interaksi dengan orang lain dan bukan semata-mata gambaran dalam mental sahaja. Malah beliau mengatakan bahawa imej kendiri bukan sahaja satu pembinaan kognitif tetapi merupakan pembalikan daripada kehendak, sikap emosi dan interaksi dengan yang lain.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keadaan perbezaan bentuk dan berat badan juga mempengaruhi tingkah laku dan keputusan-keputusan yang bakal diambil oleh seseorang individu dalam kehidupannya. Misalnya seseorang yang merasakan dirinya gemuk akan mengambil keputusan dan berusaha mengurangkan kegemukan sehingga ada yang melakukan sesuatu yang mendatangkan mudarat kepadanya. Ini membuktikan bahawa faktor berat badan adalah sebahagian daripada unsur penting yang mendorong manusia membina konsep kendiri dan persepsi terhadap gambaran menyeluruh tentang dirinya.

Kajian yang berkaitan juga diterangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), bahawa kandungan lemak dalam tubuh wanita selalunya ialah 25%, sedangkan untuk lelaki 15% adalah normal. Oleh itu, untuk mengekalkan berat yang normal terdapat berbagai kaedah dan amalan-amalan yang diikuti terutamanya di kalangan wanita seperti penggunaan bengkung untuk mengecilkan pinggang dan menguruskan badan secara drastik melalui diet dan pembedahan penyedutan lemak.

Bagi mengekalkan penampilan diri seseorang individu sanggup mengambil keputusan yang kadangkala mempunyai risiko yang sangat tinggi, misalnya terpaksa mengalami kesukaran bernafas ketika memakai korset untuk mengubahsuai bentuk pinggang dan buah dada (Cash.& Pruzinsky, 2002). Ada juga yang mengalami risiko anorexia dan bulimia nervosa akibat dari usaha mengurangkan berat badan melalui kawalan makanan dan pemakanan. Lebih hebat dari itu terdapat individu yang sanggup menghadapi risiko kesan sampingan setelah menjalani rawatan "*liposunction*" iaitu kaedah rawat memaksa mengeluarkan kandungan lemak dari dalam tubuh (Cash & Pruzinsky,1990).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rupa paras dan bentuk fizikal tubuh badan seolah-olah telah menjadi sebahagian dari norma dalam masyarakat moden. Misalnya dalam masyarakat Barat, kepercayaan bahawa bentuk fizikal yang ideal adalah lebih kurus dan perkara mengenai hal ini sering menjadi bahan dalam industri pengiklanan dan media massa.

Hanson (2004), mengatakan bahawa terdapat norma-norma dalam masyarakat yang memainkan peranan dan perlu dalam perkembangan tingkah laku yang berkaitan individu itu yang tinggal dalam lingkungan kemasyarakatan. Nilai ini memberi kesan yang mendalam kepada perkembangan bentuk badan manusia yang ideal, terutama untuk wanita. Dalam budaya Barat, jumlahnya untuk menjadi wanita bertubuh ideal semakin meningkat. Tambahan pula, norma yang tidak sepatutnya ini dipromosi oleh media ke dalam semua aspek kehidupan. Ini telah menyebabkan pembangunan yang tidak dapat dielakkan diwujudkan oleh ketidakpuasan hati terhadap bentuk badan mereka.

Di kalangan ahli-ahli atlet pula, kesungguhan menjaga berat badan untuk mengawal prestasi sukan telah mendorong kepada salah laku tabiat makan dan pemakanan. Keinginan bagi menjaga berat badan ini adalah didorong oleh kepercayaan bahawa tubuh badan yang lebih kurus adalah lebih berprestasi . Akibatnya dari itu, ada atlet yang mengalami kesan sampingan terhadap fizikal dan mental.

Hanson (2004), menerangkan dalam kajian yang beliau jalankan ke atas atlit bahawa bentuk badan yang kurus selalunya merupakan kunci untuk mencapai kejayaan bagi atlit wanita. Pada mereka yang tidak teratur cara pemakanannya seperti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sesetengah atlit wanita, sebenarnya sikap dan amalan ini adalah sebagai usaha untuk mengekalkan bentuk badan mereka disamping mempertingkatkan pencapaian dan kecergasan mereka. Pada hakikatnya, amalan pemakanan yang tidak teratur adalah berbahaya kepada badan dan memberi kesan kerosakan yang kekal pada fizikal dan mental, terutamanya apabila berlanjutan untuk tempoh jangka panjang.

Tingkah laku kecelaruan tabiat makan dan pemakanan adalah disebabkan oleh tekanan yang berpunca daripada kepercayaan terhadap keperluan menjaga berat badan yang keterlaluan. Kebanyakan individu yang mengalami anorexia nervosa berasa tidak selesa sekiranya berat badan mereka bertambah dan menjadi semakin gemuk kerana situasi ini akan mengganggu konsep kendiri mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Salah satu daripada gangguan konsep kendiri tersebut ialah Anoreksia Nervosa. Anoreksia Nervosa merupakan suatu gangguan berkaitan berat badan dan soal pemakanan. Tingkah laku ini jika berterusan akan menyebabkan kehilangan berat badan yang teruk dan melampau. Hal ini merupakan rasa takut yang amat sangat dalam penambahan berat badan dan menyebabkan gangguan imej kendiri (Vincent & Michel, 1987).

2.2.6 Persepsi Konsep Kendiri

Persepsi konsep kendiri boleh dilihat dalam bentuk positif atau negatif dan boleh dikaitkan dengan kesukaan atau kebencian individu terhadap individu yang lain. Ia merupakan bersifat subjektif sepenuhnya dan mempunyai satu persetujuan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

universal dalam memberi sesuatu penilaian ke atas seseorang sama ada individu berkenaan adalah menarik atau sebaliknya.

Walaupun konsep kendiri yang berkaitan dengan pengaruh kesan berat badan jarang diperkatakan tetapi memang tidak dapat dinafikan ia mempunyai pengaruh yang kuat dalam menentukan atau mempengaruhi persepsi individu terhadap individu yang lain terutama sekali bagi individu-individu yang baru berkenalan. Daya tarikan fizikal yang dimiliki pada diri seseorang banyak membawa makna kepada orang lain dalam memberikan penilaian dan tanggapan yang baik atau kurang baik terhadap diri individu itu sendiri. Kebiasaannya, individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang menarik akan dikaitkan dengan kualiti sifat yang baik seperti mereka bersikap lebih peramah, lebih menarik dan lebih bersosial daripada mereka yang tidak begitu menarik dari segi daya tarikan fizikalnya. Di samping itu individu yang menarik dari segi daya tarikan fizikalnya juga akan cenderung dikaitkan dengan kerja yang lebih baik, menjadi pasangan suami isteri yang baik dan seterusnya mempunyai rumah tangga yang bahagia (Kelly, 1982).

Mungkin ramai di antara kita yang tidak sedar bahawa konsep kendiri seseorang banyak mempengaruhi diri kita dalam kehidupan seharian dalam membuat sesuatu keputusan sama ada baik atau tidak baik terhadap kawan-kawan di sekeliling kita. Ternyata bahawa ada bukti yang menyatakan bahawa konsep kendiri adalah ciri yang tunggal dan paling penting dalam menentukan seseorang dalam mencari kawan, pasangan kekasih dan pasangan hidup. Malahan ia bukan sahaja mempengaruhi orang dewasa, kanak-kanak juga menampakkan kepentingan konsep kendiri ini dalam kehidupan sosial mereka-mereka juga mempunyai anggapan yang negatif terhadap

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

rakan-rakan sebaya mereka yang tidak mempunyai daya tarikan fizikal yang menarik dan selalunya mereka dikaitkan dengan sikapnya kurang peramah (bersosial) dan agresif (Coleman, 1980).

Jadi keseluruhannya konsep kendiri yang mempunyai daya tarikan fizikal ini berperanan dalam membantu menjangkakan personaliti individu ataupun dengan kata lain ia juga dapat mempengaruhi personaliti individu itu sendiri. Coleman (1980), menyatakan bahawa kita mempunyai jangkaan kesedaran yang berlainan terhadap individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang menarik. Kita lebih cenderung memberi tindak balas yang baik kepada mereka dan sudah pasti ini akan menjadikan mereka mempunyai jangkaan diri yang lebih tinggi dan konsep kendiri yang lebih positif pada diri mereka . Melalui jangkaan diri yang tinggi (*high self-expectations*) ini akan mendorong individu berkenaan dalam menunjukkan keyakinan diri dalam tingkah laku interpersonal dan seterusnya menggalakkan kepada perkembangan kemahiran sosial yang lebih sempurna.

Konsep personaliti yang menggambarkan imej kendiri yang positif atau negatif sukar hendak ditafsirkan kerana ia merupakan konsep yang kompleks dan berubah-ubah mengikut pengalaman definisi seseorang pada masa dan situasi yang berlainan. Oleh yang demikian pakar-pakar teori personaliti mempunyai pandangan yang berlainan antara satu sama lain bergantung kepada pendekatan masing-masing. Bagi Eysenck & Kamin (1981), menjelaskan bahawa tret personaliti seseorang ialah daya fikir dan susuk tubuh yang unik terhadap alam sekitarnya (Lieberman, 1970).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sheldon (1970), dalam Green (1977) juga telah membentuk teori personaliti berdasarkan bentuk tubuh badan iaitu kepada tiga jenis; endomorph, mesomorph dan ectomorph. Sebelum ini Cattell (1960), juga telah membuat percubaan pertama ke atas sistem personaliti berdasarkan bentuk fizikal tubuh dengan membahagikan manusia kepada tiga jenis bentuk asas; pyknic (pendek dan gemuk), athletic (otot yang kukuh, jenis berotot kuat) dan astheric (tinggi dan kurus).

Kajian mengenai personaliti sebagai satu yang mempunyai kaitan jenis tingkah laku yang kekal yang membentuk tindak balas atau reaksi yang konsisten dalam situasi-situasi yang berlainan. Individu ekstrovert merupakan individu yang menjadikan hubungan yang mereka bentuk dengan dunia menerusi pemikiran, perasaan, sanubari, atau institusi mereka (Fordham, 1963).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Perbezaan individu dalam personaliti terbahagi kepada dua proses iaitu jenis tingkah laku individu yang boleh difahami dari segi rangsangan dalaman dan luaran serta arah sifat gerakan libido. Dimensi ini yang mengandungi empat fungsi iaitu sensasi, fikiran, perasaan dan intuisi. Manakala dimensi kedua berkenaan dengan gerakan libido mengandungi dua sikap iaitu gerakan luaran libido terhadap dunia luar yang dikenali sebagai ekstrovert sementara gerakan dalaman libido terhadap minda dalaman dirujuk sebagai introvert (Ewen, 1980, dalam Hanson, 2004).

Terdapat individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan persekitarannya. Mereka berhadapan dengan dunia persekitaran yang tidak dapat membantu perkembangan mental dan emosi yang lebih mantap. Konsep kendiri yang lemah dan negatif akan terbina dan mereka akan menghadapi masalah sosial dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

emosi. Orang dewasa yang bersifat introvert sebaliknya tidak suka bermasyarakat dan berasa keseorangan dan kehilangan . Mereka adalah peka dan takut, kelihatan lucu tetapi mereka sering tidak boleh untuk belajar berkelakuan sopan. Mereka janggal atau keterlanjuran terlampau atau *scrupulously*. Mereka terlalu teliti dan selalu mengharapkan kualiti yang terbaik pada diri mereka sendiri, supaya mereka kelihatan sukar untuk difahami (Fordham, 1963).

Personaliti berkembang dan berubah secara dinamik sepanjang hidup seseorang dan membentuk satu pola yang tersusun dalam diri individu yang sihat. Ia melibatkan mental, fizikal serta mengandungi sistem yang rumit iaitu merupakan elemen-elemen yang berinteraksi dan memotivasikan atau menentukan kesemua perkara yang dilakukan. Oleh itu, definisi imej kendiri individu merangkumi bahagian muka atau tubuh badan ataupun kedua-duanya. Imej kendiri itu boleh dikategorikan oleh pengkaji dalam dua situasi sama ada dalam situasi statik (individu tidak bergerak) ataupun dalam situasi dinamik (memerlukan pergerakan individu).

Kepentingan imej kendiri umumnya tidak hanya terhad dalam kehidupan kasih sayang seseorang. Kajian mengenainya imej kendiri yang mencetuskan tarikan fizikal telah banyak dikaitkan dengan hubungan sosial, gaya personaliti atau tret personaliti, hubungan antara pasangan, perkahwinan, konsep kendiri, lokus kawalan, orientasi kejayaan-kegagalan dan sebagainya dalam Fordham (1963).

Mengikut Sigall dan Handy Ponzo (1985), dalam Vincent & Michel (1987), imej kendiri adalah pembolehubah yang penting dalam hubungan interpersonal. Menurut beliau, orang yang cantik mempunyai pengaruh sosial yang lebih besar dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

lebih disukai daripada individu yang tidak menarik .Oleh itu, berat badan adalah menyumbang kepada pembentukan imej kendiri yang positif bagi membentuk personaliti, mempengaruhi dan menentukan sahabat-sahabat, kekasih/suami atau isteri, had-had kejayaan di sekolah atau dalam bidang kerjaya.

Lanjutan daripada aspek ini daya tarikan banyak mempengaruhi perasaan diri individu yang akan mencorakkan personaliti individu masing-masing. Daya tarikan fizikal memang sudah diketahui atau disedari banyak mempengaruhi persepsi atau nilai pandangan orang termasuklah golongan kanak-kanak apatah lagi pada orang dewasa untuk mengenali personaliti atau tingkah laku yang dimiliki oleh individu-individu berkenaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Rupa paras dan daya tarikan fizikal mempunyai kepentingan berkaitan dengan bagaimana orang lain mempersepsikan kita dan apa yang mereka harapkan daripada kita. la juga mempunyai kaitan yang banyak dengan bagaimana kita merasakan diri kita sendiri. Rupa dan tarikan fizikal adalah ciri yang sangat banyak berkaitan dengan individu yang lain . Ianya juga yang bertanggungjawab terhadap bagaimana kita merasa tentang diri kita sendiri Hamachek (1987), dalam Vincent & Michel (1987).

Endinger dan Patterson (1983), dalam Franzoi (2000), menyatakan secara umumnya rupa paras fizikal adalah bahagian yang penting dalam tarikan interpersonal apabila seseorang itu baru bertemu dan mengenali antara satu sama lain. Manusia memang cenderung mempercayai sesuatu yang baik itu adalah cantik dan sesuatu yang cantik itu adalah baik seperti mana yang dikemukakan oleh Carlson dan Buskist (1997).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.3 Kesimpulan

Dalam Bab Dua ini adalah berkaitan dengan Tinjauan Kajian yang mana pengkaji meninjau beberapa kajian lepas berkenaan dengan konsep kendiri dan imej kendiri. Namun dalam hal ini, kajian- kajian lepas tentang hubungan berat badan dengan imej kendiri masih kurang dikaji oleh pengkaji di Malaysia tetapi di negara-negara Barat, konsep imej kendiri berkaitan dengan berat badan sudah dipraktikkan dalam psikologi memandangkan konsep kendiri ini telah lama wujud. Kajian ini juga diharap dapat mengenalpasti faktor-faktor yang berkaitan yang mendorong kepada perkaitan antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) terhadap konsep kendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 3

METODOLOGI

3.0 Pengenalan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Bab ini menerangkan secara terperinci bagaimana kaedah kajian penyelidikan ini dibuat dari segi kaedah pengumpulan data, pemilihan sampel, tempat kajian, kajian rintis, alat pengukuran (instrumen) kajian dan kaedah analisis data. Kajian ini adalah berbentuk tinjauan dan deskriptif kuantitatif untuk mengukur pengaruh kesan berat badan terhadap persepsi imej kendiri peserta senam robik seramai 70 orang.

3.1 Reka bentuk Kajian

Reka bentuk penyelidikan bertujuan menjawab soalan-soalan tertentu yang ditimbulkan oleh permasalahan penyelidikan yang dikenal pasti. Dengan demikian, reka bentuk perlu sesuai dengan permasalahan supaya penjelasan yang diberi dalam penyelesaian tersebut dapat meyakinkan pembaca tanpa mendatangkan kekeliruan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Sulaiman Masri, 2003, m.s 25). Kajian ini merupakan kajian berbentuk deskriptif dan kaedah yang digunakan ialah kaedah tinjauan.

Kajian ini juga menggunakan kaedah berbentuk soal selidik kerana data responden yang terlibat adalah ramai iaitu seramai 70 orang. Kaedah ini dianggap sesuai digunakan oleh penyelidik disebabkan oleh faktor kekangan masa dan responden akan berasa selamat dari segi jawapan mereka yang sulit. Ini membolehkan responden menjawab item-item yang dikemukakan dalam keadaan yang lebih selesa. Ini adalah penting supaya penyelidik dapat membuat rumusan yang setepat mungkin atau menyangkal bagi hipotesis yang dikemukan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.2 Populasi Kajian.

Kajian ini melibatkan peserta senam robik di Dynamic Aerobic, di Kuala Kangsar, Perak.

3.3 Sampel dan Persampelan.

Sampel kajian terdiri daripada 70 orang peserta yang mengambil kelas senam robik di Dynamic Aerobic. Sampel yang dipilih secara menyeluruh. Ini kerana untuk mendapatkan maklumat dikehendaki berdasarkan soalan kajian yang dinyatakan. Kaedah ini menetapkan sampel dalam batasan yang ditentukan dan mempunyai peluang yang sama dan terpilih.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4 Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang akan digunakan terdiri daripada borang soalan soal selidik. Instrumen kajian akan menentukan sama ada data atau maklumat yang dikehendaki diperoleh atau tidak. Alat ukur yang sempurna dapat mengukur dengan tepat sesuatu pembolehubah.

3.4.1 Skala Likert

Dalam kajian ini, penyelidik menggunakan skala Likert untuk menjalankan soal selidik. Dalam skala Likert, empat jawapan iaitu angka 1 hingga 4 yang merupakan kadar pengukuran skala disediakan sebagai pilihan responden. Skala 4 merupakan mata nilai paling positif dan skala 1 merupakan mata nilai paling negatif. Dalam skala Likert, responden hanya menyatakan peringkat setuju atau tidak setuju dengan penyataan yang diberikan. Skala dan skor adalah seperti dalam Rajah 3.0.

Rajah 3.1

Skala Peningkatan Likert

SKALA LIKERT	SKOR
1	Sangat Tidak Setuju (STS)
2	Tidak Setuju (TS)
3	Setuju (S)
4	Sangat Setuju (SS)

Sumber : Mohd. Shaffie Abu Bakar (1995), dalam Rohani Ibrahim (2004).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penyelidik menggunakan skala Likert untuk menjalankan soal selidik kerana skala ini dapat mengklasifikasikan pemerhatian dan juga sedikit sebanyak dapat menunjukkan bentuk kaitan dan seterusnya dapat membenarkan penyelidik memberi pangkat kepada klasifikasi. Penyataan-penyataan dalam borang soal selidik ini mengandungi dua bentuk iaitu bentuk positif dan bentuk negatif. Pemarkahan bagi bentuk positif dan negatif adalah seperti berikut:

i. Bentuk positif: STS = 1, TS = 2, S = 3, SS = 4

ii. Bentuk negatif: STS = 4, TS = 3, S = 2, SS = 1.

3.4.2 Borang Soal Selidik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Soal selidik ini adalah berbentuk tertutup. Soal selidik jenis ini dipilih memandangkan cara ini lebih mudah dikendalikan kerana jawapan telah disediakan dan bentuk ini juga dapat mengurangkan bias penghitung serta membolehkan jawapan responden dibahagikan (Mohd. Shaffie Abu Bakar, 1995, dalam Rohani Ibrahim, 2004, m.s. 24). Soalan-soalan dalam borang soal selidik berfokuskan kepada penilaian persepsi imej kendiri. Soalan-soalan tersebut direka bentuk dan menggunakan skala iaitu Skala Likert. Borang soal selidik yang disediakan dan akan digunakan seperti dalam lampiran 1.

Borang soal selidik ini adalah penilaian formatif iaitu menilai hipotesis-hipotesis yang dikemukakan oleh penyelidik terhadap perkaitan Indeks Jisim Badan/Body Mass Index(BMI) terhadap konsep kendiri. Borang Soal Selidik ini telah dibahagikan kepada 2 bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B. Bahagian A

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengandungi soalan demografi iaitu umur dan pencapaian semasa, ukuran berat badan dan target penyertaan. Bahagian B pula mengandungi 35 penyataan-penyataan yang berhubung kait dengan persepsi imej kendiri. Penyelidik menyusun 35 penyataan tersebut berdasarkan 4 kategori iaitu pakaian, sosial, fizikal (Bentuk Tubuh dan Berat) dan Keyakinan Diri.

3.5 Kaedah Pengumpulan Data.

Pengumpulan data ini dilakukan setelah sampel menjalankan aktiviti aerobik dalam jangka masa yang telah ditetapkan iaitu selepas sebulan berturut-turut menjalani kelas senam robik yang dikendalikan. Ini bersifat penilaian sumatif iaitu penilaian dilakukan setelah sampel genap menjalani kelas senam robik tersebut. Sampel akan menjawab borang soal selidik (contoh pada Lampiran B) yang diberi oleh penyelidik kepada sampel. Borang soal selidik yang telah dijawab akan dipungut oleh penyelidik secara terus daripada sampel. Sebelum data dianalisis, soal selidik disemak terlebih dahulu untuk memastikan semua soalan soal selidik dijawab oleh responden mengikut arahan yang diberikan. Data diproses dengan menggunakan perisian "*Statistical Package for Social Science*" (SPSS) versi 11.5.

3.6 Kesahan Kajian

Kesahan kajian merupakan pengukuran yang dilakukan terutama kepada borang soal selidik untuk menentukan kesahan dan kebolehpercayaan instrumen dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mendapatkan data kajian. Nilai kesahan kajian diukur dalam bentuk alpha (α). Semakin tinggi nilai alpha lagi sah intrumen kajian.

3.6.1 Kesahan Kandungan

Merujuk kepada Mohd Majid Konting (1990), dalam kaedah penyelidikan pendidikan, kesahan kandungan adalah sesuatu alat pengukuran yang merujuk kepada sejauh mana alat itu mengumpul data yang merangkumi kandungan sesuatu bidang yang dikaji. Oleh itu, penyelidik menghasilkan soal selidik berdasarkan persoalan kajian yang telah dinyatakan. Matlamat utama kesahan kandungan sesuatu alat ukur ialah untuk memastikan semua isi kandungan bidang yang dikaji diukur bagi menggambarkan bidang berkenaan (Mohd Majid Konting, 1990).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Soalan kajian yang dikemukan kepada sampel adalah memenuhi skop topik kajian iaitu berkaitan dengan pengaruh kesan berat badan terhadap persepsi imej kendiri. Skop yang dihadkan kepada perubahan daya tarikan fizikal sampel dengan imej kendiri yang akan digambarkan berdasarkan bentuk fizikal sampel.

3.6.2 Kebolehpercayaan Instrumen Kajian

Kebolehpercaya instrumen yang digunakan dalam kajian ini berdasarkan kepada perlaksanaan fungsi dengan berketepatan dan ketelitian. Perubahan atau variasi ini dipengaruhi oleh faktor sistematik dan faktor tidak sistematik. Ini dijelaskan oleh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Mohd Majid Konting dalam bukunya Kaedah Penyelidikan Pendidikan, 1990. Faktor sistematik ialah faktor perubahan yang dijangkakan dan faktor tidak sistematik ialah faktor tidak dijangkakan seperti soalan soal selidik yang tidak jelas. Selain itu, ia juga bertanggungjawab meyakinkan sampel bahawa soal selidik yang dijalankan ini memenuhi maklum balas dan menyediakan kemampuan mengesan dan mengatasi masalah dan kesilapan. Oleh itu, kajian terhadap pengaruh kesan berat badan seperti yang dinyatakan dan dikaji iaitu berdasarkan persepsi imej kendiri yang akan dibentuk oleh sampel.

3.7 Kajian Rintis

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian rintis dijalankan pada 20 Januari 2006 ke atas 30 orang responden. Tujuan kajian rintis ini dijalankan adalah untuk menentukan kebolehpercayaan item-item soal selidik yang dibuat oleh penyelidik. Kebolehpercayaan merujuk kepada ketekalan keputusan ujian iaitu sama ada skor yang diperolehi melambangkan ukuran sebenar seseorang dalam menjawab soal selidik (Mohd. Najib, 1998, dalam Rohani Ibrahim, 2004, m.s. 24-25).

Responden diberi masa selama 20 minit untuk menjawab borang soal selidik yang dikemukakan kepada mereka. Selepas 20 minit, borang soal selidik dikumpulkan dan 35 setiap item dianalisis dan nilai alpha dikira untuk menentukan kebolehpercayaan item-item soal selidik. Nilai alpha yang menghampiri 1 memberi nilai kebolehpercayaan yang tinggi (Mohd. Najib, 1998, dalam Rohani Ibrahim, 2004, m.s 24-25).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.2

Kebolehpercayaan Soal selidik daripada Kajian Rintis

Bil. Responden	Nilai alpha
30	0.8178

Nilai alpha adalah 0.8178 menunjukkan item-item yang dibina mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi. Maka item ini boleh digunakan untuk kajian.

3.8 Analisis Data.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tatacara analisis data adalah berdasarkan kepada maklumat-maklumat soal selidik yang telah diedarkan kepada peserta. Soal selidik yang telah dijawab akan dipungut oleh penyelidik secara terus daripada peserta. Sebelum data dianalisis, soal selidik disemak terlebih dahulu untuk memastikan semua soalan soal selidik dijawab oleh peserta mengikut arahan yang diberikan. Data diproses dengan menggunakan perisian *"Statistical Package for Social Science"* (SPSS) versi 11.5. Analisis Statistik Deskriptif digunakan bagi pembolehubah berat badan. Dua jenis ujian dibuat iaitu *Compute Sum* digunakan untuk menentukan persepsi imej kendiri peserta dan Analisis Korelasi Pearson untuk melihat hubungan berat badan dengan imej kendiri.

Ujian pertama yang dilakukan adalah mencari nilai imej kendiri yang dibentuk oleh responden berdasarkan soal selidik yang diedarkan. Segala data yang dimasukkan akan di analisis dengan kaedah *Transform* data dan menggunakan analisis *Compute*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sum digunakan untuk menentukan nilai keseluruhan sampel dengan skor yang ditetapkan iaitu 87.5 nilai titik tengah. Skor 87.5 adalah min yang diperolehi dari soal selidik yang digunakan di mana markah minimum adalah 35 dan markah maksimum adalah 140. Skor min 87.5 adalah skor yang akan digunakan sebagai ukuran untuk memberitahu penyelidik sama ada responden mempunyai nilai kendiri yang tinggi atau rendah terhadap berat badan mereka. Bagi skor 87.5 dan ke atas andaiannya ialah responden adalah mempunyai imej kendiri yang tinggi. Begitulah juga jika keadaan sebaliknya yang wujud di mana jika skor yang diperolehi adalah kurang daripada 87.5 maka responden adalah tidak mempunyai imej kendiri berdasarkan berat badan mereka. Ujian ini membolehkan penyelidik membuat keputusan sama ada menerima atau menolak hipotesis . Dalam kes ini output ujian ini membolehkan penyelidik membuat keputusan bahawa peserta mempunyai persepsi positif terhadap imej kendiri atau sebaliknya terhadap perkaitan dengan Indeks Jisim Badan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Prosedur Analisis Korelasi Pearson digunakan untuk menguji kewujudan perkaitan antara Indeks Jisim Badan dan konsep kendiri. Di dalam kajian ini, skor dari analsis *Compute Sum* yang menghasilkan konsep kendiri setiap responden akan dibandingkan dengan Indeks Jisim Badan untuk melihat sama ada wujud perbezaan yang signifikan di antara dua pembolehubah tersebut. Dalam pengujian ini, analisis korelasi Pearson digunakan dengan beranggapan populasi normal dengan beranggapan konsep kendiri berhubungan dengan berat badan. Ujian korelasi Pearson ini boleh menentukan nilai signifikan yang terhasil terbentuk satu hubungan yang negatif atau positif untuk membolehkan penyelidik menentukan sama ada hipotesis ini boleh diterima atau menolaknya. Penghasilan ini membolehkan penyelidik memplot graf imej kendiri melawan Indeks Jisim Badan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.8 Kesimpulan

Bab ini menghuraikan beberapa aspek yang telah dikaji di mana instrumen akan digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan bagi memenuhi kajian yang akan dijalankan oleh penyelidik. Kaedah penyelidikan menerangkan langkah- langkah yang perlu diikuti secara berturutan agar proses penyelidikan akan berjalan dengan lancar. Sampel kajian yang akan digunakan dalam kajian yang dijalankan oleh penyelidik ini boleh menentukan kesahan dan kebolehpercayaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4

DAPATAN KAJIAN

4.1 Pendahuluan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Bab ini akan membincangkan keputusan-keputusan yang telah diperoleh daripada soal selidik yang diedarkan dan juga dapatan kajian yang diperoleh hasil daripada keputusan ujian ke atas hipotesis-hipotesis dalam kajian ini bagi mengenal pasti sama ada peserta kelas senam robik mempunyai konsep kendiri yang positif atau sebaliknya. Semua data yang diperolehi dan dianalisis merangkumi Bahagian A yang menghuraikan latar belakang responden, kekerapan menjalani kelas senam robik dan berat badan yang diingini dari latihan yang diikuti. Bahagian B iaitu soalan-soalan yang menghuraikan persepsi respondan terhadap konsep kendiri mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2 Analisis Bahagian A: Latar Belakang Responden

Seramai 70 orang responden iaitu peserta aerobik di pusat aerobik telah memberi maklumat seperti yang dikehendaki. Taburan mengikuti ciri-ciri responden adalah seperti dalam jadual-jadual berikut.

4.2.1 Umur

Jadual 4.1 menunjukkan taburan responden dari segi umur. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden adalah berumur di antara 46 hingga 55 tahun. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 18 orang (25.7%), manakala 17 orang berumur di antara 22 hingga 35 tahun (24.3%), seramai 16 orang berumur 36 hingga 45 (22.9%), 12 orang berumur 15 hingga 21 tahun (17.1%) dan selebihnya 7 orang yang berumur 56 tahun dan lebih dengan peratus 10%.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.1

Umur Responden

Umur	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
15-21	12	17.1	17.1
22-35	17	24.3	41.4
36-45	16	22.9	64.3
46-55	18	25.7	90.0
56>	7	10.0	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.2 Ketinggian

Jadual 4.2 menunjukkan taburan responden dari segi ketinggian. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden adalah berketinggian di antara 1.50 m hingga 1.59 m. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 44 orang (62.9%), selainnya berketinggian 1.45 m hingga 1.49 m seramai 15 orang (21.4%) dan selebihnya 11 orang yang berketinggian 1.60 m hingga 1.64 m iaitu 15.7%. Berdasarkan jadual 4.2, jumlah ketinggian yang menonjol adalah ketinggian 1.54 m (11.4%) dan 1.48 m (10%)

Jadual 4.2

Tinggi Responden

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tinggi (m)	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
1.45	1	1.4	1.4
1.46	5	7.1	8.6
1.48	7	10.0	18.6
1.49	2	2.9	21.4
1.50	6	8.6	30.0
1.51	2	2.9	32.9
1.52	5	7.1	40.0
1.53	6	8.6	48.6
1.54	8	11.4	60.0
1.55	5	7.1	67.1
1.56	3	4.3	71.4
1.57	2	2.9	74.3
1.58	3	4.3	78.6
1.59	4	5.7	84.3
1.60	4	5.7	90.0
1.61	1	1.4	91.4
1.62	1	1.4	92.9
1.63	3	4.3	97.1
1.64	2	2.9	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.3 Berat Badan

Jadual 4.3 menunjukkan taburan responden dari segi berat badan. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden mempunyai berat badan di antara 50 kg hingga 59 kg. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 27 orang (38.6%), manakala 24 orang mempunyai berat badan di antara 40 kg hingga 49 kg (34.3%), seramai 10 orang mempunyai berat badan di antara 60 kg hingga 66 kg (14.2%) dan selebihnya 9 orang yang mempunyai berat badan 73 kg hingga 93kg (12.9%). Oleh itu, kebanyakan mempunyai berat yang ideal untuk tinggi mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3

Berat Badan Responden

Berat Badan (kg)	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
40	1	1.4	1.4
41	2	2.9	4.3
43	2	2.9	7.1
44	2	2.9	10.0
45	2	2.9	12.9
46	2	2.9	15.7
47	5	7.1	22.9
47	1	1.4	24.3
48	2	2.9	27.1
49	5	7.1	34.3
50	4	5.7	40.0
51	4	5.7	45.7
52	6	8.6	54.3
52	1	1.4	55.7
53	2	2.9	58.6
54	3	4.3	62.9
55	1	1.4	64.3
55	2	2.9	67.1
56	2	2.9	70.0
57	1	1.4	71.4
59	1	1.4	72.9
60	4	5.7	78.6
62	2	2.9	81.4
64	1	1.4	82.9
65	1	1.4	84.3
66	1	1.4	85.7
66	1	1.4	87.1
73	1	1.4	88.6
75	2	2.9	91.4
79	1	1.4	92.9
80	1	1.4	94.3
85	1	1.4	95.7
89	1	1.4	97.1
93	1	1.4	98.6
94	1	1.4	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.4 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)

Jadual 4.4 menunjukkan taburan responden dari segi berat badan unggul berasaskan index. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden mempunyai berat badan yang normal iaitu di antara 17.7 hingga 24.9 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index). Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 52 orang (71.4%), manakala 10 orang mempunyai berat badan yang berlebihan iaitu di antara 25.0 hingga 29.9 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) (14.3%), seramai 8 orang mempunyai berat badan obesiti di antara 30.0 hingga 39.9 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) (15.7%) dan selebihnya 2 orang yang mempunyai berat badan dalam kategori kurus iaitu kurang dari 18.5 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) (2.9%).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.4

Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)

BMI	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
17.7	1	1.4	1.4
18.2	1	1.4	2.9
19.1	1	1.4	4.3
19.2	1	1.4	5.7
19.6	2	2.9	8.6
19.7	1	1.4	10.0
19.9	2	2.9	12.9
20.0	2	2.9	15.7
20.1	3	4.3	20.0
20.3	1	1.4	21.4
20.5	2	2.9	24.3
20.6	1	1.4	25.7
20.7	1	1.4	27.1
20.8	3	4.3	31.4
20.9	1	1.4	32.9
21.3	2	2.9	35.7
21.5	4	5.7	41.4
21.6	2	2.9	44.3
21.9	2	2.9	47.1
22.1	1	1.4	48.6
22.2	4	5.7	54.3
22.3	3	4.3	58.6
22.6	2	2.9	61.4
22.8	2	2.9	64.3
23.1	1	1.4	65.7
23.2	1	1.4	67.1
23.4	2	2.9	70.0
23.5	1	1.4	71.4
23.9	1	1.4	72.9
24.5	1	1.4	74.3
25.1	1	1.4	75.7
25.2	1	1.4	77.1
25.6	1	1.4	78.6
25.7	1	1.4	80.0
26.5	1	1.4	81.4
26.6	1	1.4	82.9
27.5	1	1.4	84.3
27.6	1	1.4	85.7
28.1	1	1.4	87.1
28.2	1	1.4	88.6
31.6	2	2.9	91.4
31.9	1	1.4	92.9
32.3	1	1.4	94.3
34.4	1	1.4	95.7
35.0	1	1.4	97.1
36.6	1	1.4	98.6
38.1	1	1.4	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.5 Tahun Sertai Kelas Senam Robik

Jadual 4.5 menunjukkan taburan responden dari segi jumlah tahun menyertai kelas senam robik. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden telah menyertai kelas senam robik ini selama 3 hingga 4 tahun iaitu seramai 20 orang (28.6). 17 orang telah menyertai kelas senam robik ini selama 1 hingga 2 tahun (24.3%), seramai 6 orang telah menyertai kelas senam robik ini selama 5 hingga 6 tahun (8.6%), 11 orang telah menyertai kelas senam robik selama 7 hingga 8 tahun dan selebihnya 16 orang telah menyertai kelas senam robik ini lebih dari 9 tahun iaitu 22.9 %.

Jadual 4.5

Tahun Sertai Kelas

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tahun sertai kelas	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
1-2	17	24.3	24.3
3-4	20	28.6	52.9
5-6	6	8.6	61.4
7-8	11	15.7	77.1
9>	16	22.9	100.0
Jumlah	70	100.0	

4.2.6 Pekerjaan Responden

Jadual 4.6 menunjukkan taburan responden dari segi pekerjaan responden. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden adalah berniaga sendiri. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 23 orang (32.9%), manakala 20 orang bekerja sebagai kakitangan kerajaan (28.6%), seramai 6 orang bekerja sebagai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kakitangan swasta (8.6%), 13 orang sebagai suri rumah tangga (18.6%) dan selebihnya 8 orang tidak bekerja dengan peratus 11.4%.

Jadual 4.6

Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
kakitangan kerajaan	20	28.6	28.6
kakitangan swasta	6	8.6	37.1
berniaga sendiri	23	32.9	70.0
suri rumah tangga	13	18.6	88.6
tidak bekerja	8	11.4	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.7 Kekerapan Mengikuti Latihan

Jadual 4.7 menunjukkan taburan responden dari segi kekerapan latihan aerobik dalam seminggu. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden menjalani latihan 3 kali seminggu. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 39 orang (55.7%), manakala 16 orang menjalani latihan 4 kali seminggu (22.9%), seramai 13 menjalani latihan 2 kali seminggu (18.6%) dan selebihnya 2 orang menjalani latihan 1 kali seminggu dengan peratus 2.9%.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.7

Kekerapan Latihan Aerobik

Latihan	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
1 kali seminggu	2	2.9	2.9
2 kali seminggu	13	18.6	21.4
3 kali seminggu	39	55.7	77.1
4 kali seminggu	16	22.9	100.0
Jumlah	70	100.0	

4.2.8 Berat Timbangan Badan Yang Diingini

Jadual 4.8 menunjukkan taburan responden dari segi berat timbangan badan yang diingini. Kajian ini mendapati kebanyakan daripada responden menghendaki berat badan di antara 51 kg hingga 60 kg. Jumlah mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 49 orang (70.0%), manakala 20 orang menghendaki berat badan di antara 41 kg hingga 50 kg (28.6%) dan selebihnya 1 orang menghendaki berat badan di antara 61 kg hingga 70 kg dengan peratus 1.4%.

Jadual 4.8

Berat Timbangan Badan Yang Diingini

Berat diingini (kg)	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
41-50	20	28.6	28.6
51-60	49	70.0	98.6
61-70	1	1.4	100.0
Jumlah	70	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.9 Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti

Jadual 4.9 menunjukkan taburan responden dari segi latihan aerobik yang akan diikuti di kelas senam robik. Kajian ini mendapati keseluruhan responden akan mengikuti latihan berterusan di kelas senam robik iaitu di antara 1 hingga 5 tahun.

Jadual 4.9

Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti

Jangka Masa	Kekerapan	Peratus	Peratus Kumulatif
1-5 tahun	70	100.0	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3 Analisis Bahagian B : Persepsi Responden Terhadap Konsep Kendiri.

Berikut adalah analisis deskriptif mengenai pandangan responden terhadap Konsep Kendiri. Item-item di bahagian ini dibahagikan kepada empat komponen iaitu pakaian, sosial, fizikal dan keyakinan diri. Item-item yang digunakan diukur menggunakan skala likert 4 mata iaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju.

4.3.1 Persepsi Responden Terhadap Pakaian.

Hasil daripada dapatan kajian, analisis *Frequency* pada jadual 4.10, di dapati bahawa responden mempunyai persepsi yang berbeza-beza terhadap pemilihan pakaian. Ini

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan bahawa responden mempunyai pandangan penggayaan pakaian berdasarkan bentuk badan mereka. Berdasarkan soal selidik, responden tidak selesa memakai semua jenis fesyen pakaian (77.1%), sukar memilih fesyen pakaian untuk menghadiri majlis keramaian (74.2%) dan tidak selesa berbual tentang fesyen pakaian kerana beranggapan bentuk badan yang tidak menarik (72.8%). Kesemua maklumat ini menunjukkan responden mengambil berat akan bentuk badan dan bentuk badan memainkan peranan dalam menentukan jenis pakaian yang bersesuaian dengan mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.10

Persepsi Responden Terhadap Pakaian

Pakaian		Kekerapan	Peratus
soalan 1	sangat tidak setuju	12	17.1
	tidak setuju	42	60.0
	setuju	14	20.0
	sangat setuju	2	2.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 2	sangat tidak setuju	3	4.3
	tidak setuju	14	20.0
	setuju	18	25.7
	sangat setuju	35	50.0
	Jumlah	70	100.0
Soalan 3	setuju	31	44.3
	sangat setuju	39	55.7
	Jumlah	70	100.0
Soalan 4	sangat tidak setuju	12	17.1
	tidak setuju	40	57.1
	setuju	18	25.7
	Jumlah	70	100.0
Soalan 5	setuju	34	48.6
	sangat setuju	36	51.4
	Jumlah	70	100.0
Soalan 6	tidak setuju	1	1.4
	setuju	40	57.1
	sangat setuju	29	41.4
	Jumlah	70	100.0
Soalan 7	setuju	36	51.4
	sangat setuju	34	48.6
	Jumlah	70	100.0
Soalan 8	sangat tidak setuju	13	18.6
	tidak setuju	40	57.1
	setuju	17	24.3
	Jumlah	70	100.0
Soalan 9	sangat tidak setuju	7	10.0
	tidak setuju	11	15.7
	setuju	22	31.4
	sangat setuju	30	42.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 10	sangat tidak setuju	8	11.4
	tidak setuju	43	61.4
	setuju	18	25.7
	sangat setuju	1	1.4
	Jumlah	70	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.2 Persepsi Responden Terhadap Kehidupan Sosial

Daripada Jadual 4.11, menunjukkan item yang ke-11 berkaitan saya berbual dengan ramah dan mesra dengan siapa sahaja kerana tidak mengalami masalah rendah diri kerana berat badan berlebihan.. Seramai 31 orang iaitu 44.3 % responden menyatakan sangat setuju dan 21 orang iaitu 30% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 12 orang iaitu 17.1% mengatakan tidak setuju dan 6 orang iaitu 8.6% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-12 pula iaitu bentuk tubuh badan saya yang menarik menyebabkan saya sentiasa berasa selesa berada di dalam sebarang majlis dan aktiviti sosial. Seramai 35 orang iaitu 50 % responden menyatakan sangat setuju dan 19 orang iaitu 27.1% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 8 orang iaitu 11.4% mengatakan tidak setuju dan 8 orang iaitu 11.4% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-13 pula iaitu tanpa menghadapi masalah berat badan berlebihan saya bersedia melakukan aktiviti kemasyarakatan di mana sahaja tanpa mengira lokasi dan situasi. Seramai 38 orang iaitu 54.3 % responden menyatakan sangat setuju dan 12 orang iaitu 17.1% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 19 orang iaitu 27.1% mengatakan tidak setuju dan 1 orang iaitu 1.4% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-14 pula iaitu saya tidak selesa berada bersama-sama rakan-rakan yang bentuk badan mereka lebih baik dan menarik dari bentuk badan saya. Seramai 1

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

orang iaitu 1.4 % responden menyatakan sangat setuju dan 18 orang iaitu 25.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 43 orang iaitu 61.4% mengatakan tidak setuju dan 8 orang iaitu 11.4% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-15 pula iaitu apabila menerima jemputan majlis perkahwinan atau jamuan, saya sentiasa gembira untuk menghadirinya kerana rakan-rakan memang suka berjumpa dan berbual-bual dengan saya. Seramai 27 orang iaitu 38.6 % responden menyatakan sangat setuju dan 39 orang iaitu 55.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 4 orang iaitu 5.7% mengatakan tidak setuju dan tiada seorang pun yang menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-16 pula iaitu saya tidak pernah menyisihkan diri ketika berbual-bual dengan rakan-rakan mengenai masalah kesihatan dan penampilan diri. Seramai 28 orang iaitu 40 % responden menyatakan sangat setuju dan 41 orang iaitu 58.6% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 1 orang iaitu 1.4% mengatakan tidak setuju dan tiada seorang menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-17 pula iaitu kehidupan sosial saya berjalan dengan baik dan berkembang kerana saya yakin saya tidak mengalami berat badan yang berlebihan dan bentuk tubuh badan saya juga sesuai. Seramai 33 orang iaitu 47.1% responden menyatakan sangat setuju dan 19 orang iaitu 27.1% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 9 orang iaitu 12.9% mengatakan tidak setuju dan 9 orang iaitu 12.9% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh itu, persepsi responden terhadap sosial adalah positif. Ini kerana hampir setiap responden menitikberatkan akan aktiviti sosial mereka.

Jadual 4.11

Persepsi Responden Terhadap Sosial

Sosial		Kekerapan	Peratus
soalan 11	sangat tidak setuju	6	8.9
	tidak setuju	12	17.1
	setuju	21	30.0
	sangat setuju	31	44.3
	Jumlah	70	100.0
Soalan 12	sangat tidak setuju	8	11.4
	tidak setuju	8	11.4
	setuju	19	27.1
	sangat setuju	35	50.0
	Jumlah	70	100.0
Soalan 13	sangat tidak setuju	1	1.4
	tidak setuju	19	27.1
	setuju	12	17.1
	sangat setuju	38	54.3
	Jumlah	70	100.0
Soalan 14	sangat tidak setuju	8	11.4
	tidak setuju	43	61.4
	setuju	18	25.7
	sangat setuju	1	1.4
	Jumlah	70	100.0
Soalan 15	tidak setuju	4	5.7
	setuju	39	55.7
	sangat setuju	27	38.6
	Jumlah	70	100.0
Soalan 16	tidak setuju	1	1.4
	setuju	41	58.6
	sangat setuju	28	40.0
	Jumlah	70	100.0
Soalan 17	sangat tidak setuju	9	12.9
	tidak setuju	9	12.9
	setuju	19	27.1
	sangat setuju	33	47.1
	Jumlah	70	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.3 Persepsi responden terhadap fizikal (bentuk tubuh dan berat)

Item yang ke-18 pula iaitu saya tidak berapa ambil berat tentang berat badan dan bentuk tubuh badan saya. Seramai 44 orang iaitu 62.9% mengatakan tidak setuju dan 26 orang iaitu 37.1% menyatakan mereka sangat tidak setuju. Tiada seorang responden yang menyatakan mereka sangat setuju atau setuju dengan soalan ini.

Item yang ke-19 pula iaitu saya menyertai latihan aerobik kerana yakin dapat mengurangkan masalah berat badan berlebihan. Seramai 33 orang iaitu 47.1% responden menyatakan sangat setuju dan 37 orang iaitu 52.9% responden menyatakan setuju.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Item yang ke-20 pula iaitu saya sentiasa mengikuti jadual latihan aerobik kerana mahu memastikan bentuk badan saya sentiasa terkawal. Seramai 30 orang iaitu 42.9% responden menyatakan sangat setuju dan 40 orang iaitu 57.1% responden menyatakan setuju.

Item yang ke-21 pula iaitu menyertai latihan aerobik secara berjadual tetap menyebabkan saya dapat mengurangkan berat badan yang berlebihan di samping membantu membentuk tubuh badan saya menjadi lebih menarik. Seramai 33 orang iaitu 47.1% responden menyatakan sangat setuju dan 37 orang iaitu 52.9% responden menyatakan setuju. Tiada seorang responden yang menyatakan mereka sangat tidak setuju atau tidak setuju dengan soalan ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item yang ke-22 pula iaitu saya tidak risau kalau berat badan saya semakin bertambah. Seramai 26 orang iaitu 37.1% responden menyatakan sangat tidak setuju dan 44 orang iaitu 62.9% responden menyatakan tidak setuju.

Item yang ke-23 pula iaitu kelihatan menarik dan sentiasa sihat adalah sebab utama saya menyertai latihan aerobik secara berterusan. Seramai 27 orang iaitu 38.6% responden menyatakan sangat setuju dan 41 orang iaitu 58.6% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 2 orang iaitu 2.9% mengatakan tidak setuju dan tiada seorang pun yang menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-24 pula iaitu saya ingin terus mengikuti latihan di pusat aerobik untuk membantu saya mengekalkan kesihatan, mengawal berat badan dan bentuk badan kerana ia amat penting untuk keceriaan dan keyakinan hidup saya. Seramai 38 orang iaitu 54.3% responden menyatakan sangat setuju dan 32 orang iaitu 45.7% responden menyatakan setuju.

Item yang ke-25 pula iaitu saya amat risau sekiranya berat badan saya bertambah kerana ini akan menyebabkan saya rasa tidak selesa untuk bergaul dengan rakan-rakan lain yang memiliki tubuh badan yang lebih menarik. Seramai 33 orang iaitu 47.1% responden menyatakan sangat setuju dan 36 orang iaitu 51.4% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 1 orang iaitu 1.4% mengatakan tidak setuju dan tiada seorang pun yang menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-26 pula iaitu saya tidak suka mengawal tabiat makan kerana saya tidak bimbang berat badan bertambah dan bentuk tubuh saya tidak menarik. Seramai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

27 orang iaitu 38.6% responden menyatakan sangat tidak setuju dan 42 orang iaitu 60% responden menyatakan tidak setuju.

Item yang ke-27 pula iaitu sentiasa mengurangkan mengambil makanan yang berlemak dan berkabohaidrat. Seramai 33 orang iaitu 47.1% responden menyatakan sangat setuju dan 37 orang iaitu 52.9% responden menyatakan setuju.

Item yang ke-28 pula iaitu saya rasa malu jika berada di kalangan kumpulan wanita yang mempunyai tubuh badan yang menarik. Seramai 3 orang iaitu 4.3% responden menyatakan sangat setuju dan 18 orang iaitu 25.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 43 orang iaitu 61.4% mengatakan tidak setuju dan 6 orang iaitu 8.6% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh itu, persepsi responden terhadap fizikal (bentuk tubuh dan berat) adalah positif. Ini kerana hampir setiap responden menitikberatkan akan bentuk fizikal mereka dan sentiasa berhati-hati dalam pemakanan, kerap menjalani latihan fizikal iaitu aerobik dan risau akan perubahan berat badan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.12

Persepsi Terhadap Fizikal (Bentuk Tubuh Dan Berat)

Fizikal (Bentuk Tubuh dan Berat)		Kekerapan	Peratus
soalan 18	sangat tidak setuju	26	37.1
	tidak setuju	44	62.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 19	Setuju	37	52.9
	sangat setuju	33	47.1
	Jumlah	70	100.0
Soalan 20	Setuju	40	57.1
	sangat setuju	30	42.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 21	Setuju	33	47.1
	sangat setuju	34	52.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 22	sangat tidak setuju	26	37.1
	tidak setuju	44	62.9
	Jumlah	70	100.0
Soalan 23	tidak setuju	2	2.8
	Setuju	41	58.6
	sangat setuju	27	38.6
	Jumlah	70	100.0
Soalan 24	Setuju	32	45.7
	sangat setuju	38	54.3
	Jumlah	70	100.0
Soalan 25	tidak setuju	1	1.4
	Setuju	36	51.4
	sangat setuju	33	47.1
	Jumlah	70	100.0
Soalan 26	sangat tidak setuju	27	38.6
	tidak setuju	41	60.0
	sangat setuju	1	1.4
	Jumlah	70	100.0
Soalan 27	Setuju	37	52.9
	sangat setuju	33	47.1
	Jumlah	70	100.0
Soalan 28	sangat tidak setuju	6	8.6
	tidak setuju	43	61.4
	Setuju	18	25.7
	sangat setuju	3	4.3
	Jumlah	70	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.4 Persepsi Responden Terhadap Keyakinan Kendiri

Item yang ke-29 pula iaitu saya tetap berasa selesa semasa berurusan dengan pegawai yang berpangkat lebih tinggi kerana tiada masalah rendah diri dan yakin mereka juga menghormati saya. Seramai 32 orang iaitu 45.7% responden menyatakan sangat setuju dan 32 orang iaitu 45.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 6 orang iaitu 8.6% mengatakan tidak setuju dan tiada seorang pun yang menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-30 pula iaitu apabila ada rakan-rakan yang memuji bahawa tubuh badan saya kelihatan menarik, saya menerima dengan baik kerana yakin pujian mereka adalah ikhlas dan benar. Seramai 36 orang iaitu 51.4% responden menyatakan sangat setuju dan 16 orang iaitu 32.9.1% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 11 orang iaitu 15.7% mengatakan tidak setuju dan 7 orang iaitu 10% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-31 pula iaitu saya rasa teragak-agak atau malu jika dijemput memberi ucapan di hadapan khalayak ramai kerana saya tahu berat badan dan bentuk tubuh badan saya tidak berapa menarik. Seramai 18 orang iaitu 25.7% responden menyatakan sangat tidak setuju dan 52 orang iaitu 74.3% responden menyatakan setuju.

Item yang ke-32 pula iaitu saya amat risau jika berat badan saya bertambah. ini disebabkan bentuk tubuh badan saya juga akan turut berubah dan menyebabkan keyakinan diri saya akan menjadi lebih rendah. Seramai 32 orang iaitu 45.7%

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

responden menyatakan sangat setuju dan 38 orang iaitu 54.3% responden menyatakan setuju.

Item yang ke-33 pula iaitu saya berasa seronok menjalani kehidupan harian saya kerana mempunyai bentuk tubuh badan yang menarik dan tiada masalah berat badan berlebihan. Seramai 34 orang 48.6% responden menyatakan sangat setuju dan 18 orang iaitu 25.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 5 orang iaitu 7.1% mengatakan tidak setuju dan 13 orang iaitu 18.9% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-34 pula iaitu saya berasa tidak selesa jika diminta bertugas bersama dengan rakan baru yang mempunyai bentuk tubuh badan yang lebih menarik dan berat badan yang sesuai dengan ketinggiannya. Tiada seorang pun responden menyatakan sangat setuju. Hanya 18 orang iaitu 25.7% responden menyatakan setuju. Manakala seramai 37 orang iaitu 52.9% mengatakan tidak setuju dan 15 orang iaitu 21.4% menyatakan mereka sangat tidak setuju.

Item yang ke-35 pula iaitu jika ada peluang saya akan terus melakukan senaman dan menjalankan latihan aerobik untuk mengekalkan kesihatan, mengawal berat badan dan menjaga bentuk tubuh badan yang menarik. saya perlu lakukan kerana ia mempengaruhi emosi dan kehidupan saya. Seramai 42 orang iaitu 60% responden menyatakan sangat setuju dan 28 orang iaitu 40% responden menyatakan setuju.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh itu, persepsi responden terhadap fizikal (bentuk tubuh dan berat) adalah positif. Ini kerana hampir setiap responden menitikberatkan akan bentuk fizikal mereka dan sentiasa berhati-hati dalam pemakanan, kerap menjalani latihan fizikal iaitu aerobik dan risau akan perubahan berat badan

Jadual 4.13

Persepsi Terhadap Keyakinan Diri

Keyakinan Diri		Kekerapan	Peratus
soalan 29	tidak setuju	6	8.6
	Setuju	32	45.7
	sangat setuju	32	45.7
	Jumlah	70	100.0
Soalan 30	sangat tidak setuju	7	10.0
	tidak setuju	11	15.7
	Setuju	16	32.9
	sangat setuju	36	51.4
	Jumlah	70	100.0
Soalan 31	sangat tidak setuju	18	25.7
	tidak setuju	52	74.3
	Jumlah	70	100.0
Soalan 32	Setuju	38	54.3
	sangat setuju	32	45.7
	Jumlah	70	100.0
Soalan 33	sangat tidak setuju	13	18.6
	tidak setuju	5	7.1
	Setuju	18	25.7
	sangat setuju	34	48.6
	Jumlah	70	100.0
Soalan 34	sangat tidak setuju	15	21.4
	tidak setuju	37	52.9
	Setuju	18	25.7
	Jumlah	70	100.0
Soalan 35	Setuju	28	40
	sangat setuju	42	60
	Jumlah	70	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.4 Hubungan korelasi antara Indeks Jisim Badan(Body Mass Index) dengan Konsep Kendiri

Jadual 4.14

Korelasi Indeks Jisim Badan(Body Mass Index) Dengan Konsep Kendiri

		(BMI)	KENDIRI
INDEKS JISIM BADAN/BODY MASS INDEX (BMI)	Pearson Correlation	1	-.832(**)
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	70	70
KENDIRI	Pearson Correlation	-.832(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	70	70

** Korelasi adalah signifikan pada aras 0.01 (2-tailed).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hasil daripada dapatan kajian, analisis korelasi pada jadual 4.14 memberitahu bahawa terdapat hubungan yang kuat di antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) dengan Konsep Kendiri di mana nilai pekalinya ialah -0.832 pada p=0.000. Ini bermakna, perkaitan di antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dengan Konsep Kendiri kerana nilai pekalinya berada dalam lingkungan pekali yang kuat. Hubungan ini juga signifikan kerana nilai hubungan ialah 0.000 dan lebih kecil daripada aras signifikan yang ditetapkan iaitu 0.01.

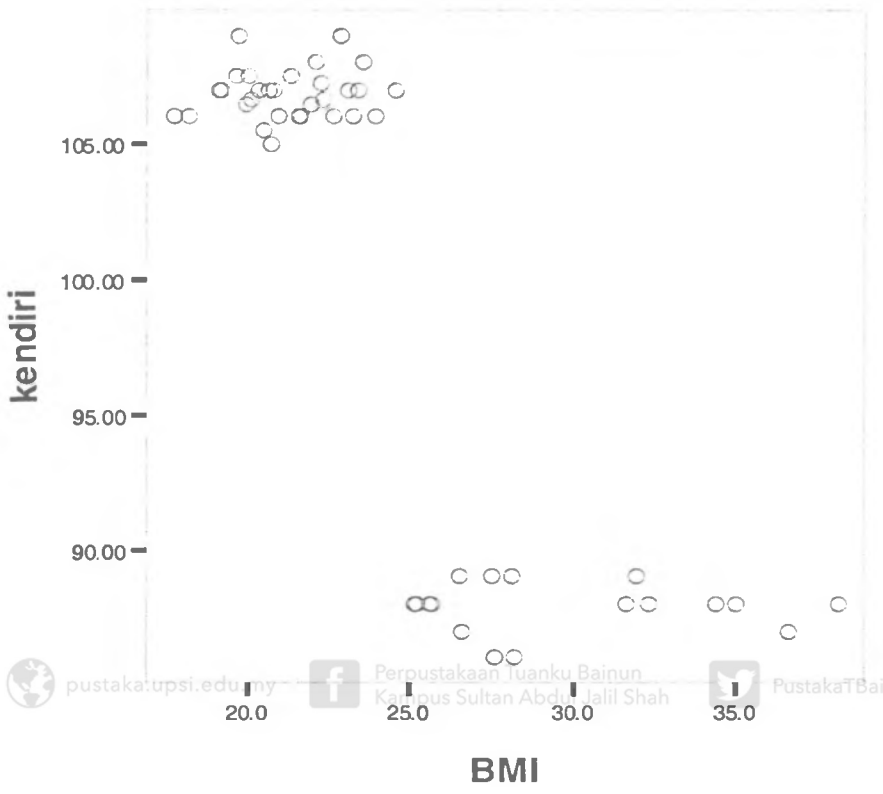
Graf yang dapat dilakarkan daripada hasil analisis korelasi Pearson di atas adalah plot graf negatif iaitu graf yang terhasil adalah dari nilai tinggi di kanan ke nilai rendah di kiri. Graf analisis ini adalah seperti pada rajah 4.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.1

Graf Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dengan Konsep Kendiri



4.5 Kebolehpercayaan

Berdasarkan kepada jadual 4.15, hasil analisis kebolehpercayaan kepada data, kelihatan nilai pekali kebolehpercayaan bagi data kajian adalah tinggi iaitu 0.7315. Nilai ini menghampiri nilai maksimum bagi pekali kebolehpercayaan iaitu 1. Oleh itu, maklumat yang diperolehi daripada analisis data dari soal selidik adalah boleh dipercayai dan benar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.15

Kebolehpercayaan Dan Keesahan Soal Selidik

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

1.	S1	soalan 1
2.	S2	soalan 2
3.	S3	soalan 3
4.	S4	soalan 4
5.	S5	soalan 5
6.	S6	soalan 6
7.	S7	soalan 7
8.	S8	soalan 8
9.	S9	soalan 9
10.	S10	soalan 10
11.	S11	soalan 11
12.	S12	soalan 12
13.	S13	soalan 13
14.	S14	soalan 14
15.	S15	soalan 15
16.	S16	soalan 16
17.	S17	soalan 17
18.	S18	soalan 18
19.	S19	soalan 19
20.	S20	soalan 20
21.	S21	soalan 21
22.	S22	soalan 22
23.	S23	soalan 23
24.	S24	soalan 24
25.	S25	soalan 25
26.	S26	soalan 26
27.	S27	soalan 27
28.	S28	soalan 28
29.	S29	soalan 29
30.	S30	soalan 30
31.	S31	soalan 31
32.	S32	soalan 32
33.	S33	soalan 33
34.	S34	soalan 34
35.	S35	soalan 35

Reliability Coefficients

N of Cases = 70.0 N of Items = 35 Alpha = .7869

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.6 Dapatan Kajian

Dapatan kajian yang diperolehi berdasarkan hasil keputusan ujian ke atas hipotesis yang dikemukakan dalam kajian ini boleh diringkaskan seperti berikut:

4.6.1 Terdapat hubungan korelasi yang signifikan di antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) dengan Konsep Kendiri peserta aerobik.

4.6.2 Setiap peserta aerobik cenderong mengekalkan latihan aerobik untuk mendapatkan berat badan unggul dan bentuk badan yang menarik.

4.6.3 Jelas menunjukkan setiap peserta aerobik yang dijadikan sampel kajian mementingkan fizikal mereka supaya konsep kendiri yang terbentuk adalah positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Daripada dapatan kajian ini, hipotesis yang dinyatakan oleh penyelidik pada Bab 1 dalam sub topik 1.4 Hipotesis Kajian, terjawab. Ini menunjukkan terhadap hubungan antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) dengan konsep kendiri.

4.7 Kesimpulan

Bab ini telah membincangkan hail dapatan kajian yang dijalankan iaitu tinjauan ke atas peserta aerobik dalam menilai konsep kendiri mereka positif atau sebaliknya berasaskan berat badan mereka. Bahagian A meliputi soalan latar belakang responden dan Bahagian B soalan adalah menilai tentang konsep kendiri responden berasaskan kepada komponen-komponen pecahan iaitu pakaian, sosial, fizikal dan keyakinan diri. Hasil kajian ini secara keseluruhannya menunjukkan bahawa peserta aerobik memberi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

reaksi positif terhadap konsep kendiri mereka walaupun tiada korelasi yang kuat antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) dengan Konsep Kendiri yang di kaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 5

PERBINCANGAN, RUMUSAN, CADANGAN DAN PENUTUP

5.1 Pengenalan

Dalam bab ini, pengkaji mengemukakan rumusan dan kesimpulan kajian yang telah dijalankan. Kesemua perkara tersebut dibuat berdasarkan hasil analisis yang diperolehi daripada kajian ini. Perbincangan yang dibuat adalah berdasarkan daripada dapatan kajian (Lihat Bab 4). Selain itu, bab ini juga menghuraikan beberapa cadangan dan saranan yang boleh diambil untuk dijadikan sebagai panduan kepada pengkaji-pengkaji pada masa akan datang.

Kajian tinjauan yang telah dijalankan ini adalah untuk mencapai objektif utama kajian iaitu untuk melihat unsur- unsur berat badan yang dapat membantu meningkatkan konsep kendiri seseorang itu jika Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) mereka adalah ideal. Kajian ini menggunakan kaedah soal selidik di mana kajian ini melibatkan 70 sampel yang diperolehi dari Dynamic Aerobic, Kuala

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kangsar. Penggunaan borang soal selidik adalah untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk kajian.

5.2 Perbincangan Hipotesis

Dalam kajian ini penyelidik telah menggunakan 70 orang responden sebagai sampel dan sampel ini pula terdiri daripada wanita yang terdiri dari pelbagai latarbelakang umur, berat badan, pekerjaan dan tahun penyertaan kelas senam robik. Dari analisis Skor bagi item-item soal selidik menunjukkan bahawa responden-responden kebanyakannya mempunyai konsep kendiri yang tinggi dan konsep kendiri ini mempunyai perkaitan korelasi dengan berat badan mereka. Sekiranya berat badan responden mempunyai Indeks Jisim Badan yang normal, maka konsep kendiri yang ditonjolkan oleh mereka adalah positif tetapi jika sebaliknya responden masih membentuk konsep kendiri yang positif tetapi rendah. Berdasarkan kepada analisis data menggunakan Analisis Korelasi Pearson pada Jadual 4.14 dalam Bab 4, nilai korelasi yang terbentuk adalah -0.832 dengan nilai signifikan 0.000 dengan rujukan signifikan pada 0.01.

Dalam kajian ini, hubungan pekali ini menunjukkan hubungan yang negatif di mana pertambahan nilai pada salah satu pembolehubah akan berkait secara langsung dengan pengurangan nilai pada pembolehubah lain. Maksudnya graf yang terhasil seperti pada rajah 4.1 yang menunjukkan semakin meningkat Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) semakin berkurangan konsep kendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Ary (2003), menerangkan bahawa index statistikal yang terhasil boleh membentuk kedua belah arah (negatif dan positif) dan kekuatan hubungan yang terbentuk antara pembolehubah. Menurut beliau, hasil hubungan korelasi yang mempunyai tanda negatif pada hadapannya adalah baik untuk meramalkan sesuatu korelasi yang positif.

Bagi analisis taburan skor berdasarkan bilangan responden menunjukkan bahawa responden yang mempunyai konsep kendiri yang positif mempunyai skor melebihi skor min iaitu melebihi 87.5. Dengan itu jelas menunjukkan bahawa hipotesis null diterima. Ini membuktikan bahawa responden-responden yang dikaji mempunyai persepsi yang positif mengenai konsep kendiri dan berat badan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Kajian ini telah menepati dengan kajian yang dilakukan oleh Dion & Stien (1978), Shavit (1994), dalam Franzoi (2000). Kajian yang telah dijalankan oleh beliau menunjukkan bahawa individu yang memiliki daya tarikan fizikal yang menarik adalah lebih berkesan daripada yang tidak memiliki daya tarikan fizikal.

5.3 Rumusan

Berdasarkan kepada analisis data menggunakan Analisis Korelasi Pearson, kajian yang di jalankan menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara berat badan dengan konsep kendiri. Ini terbukti di mana responden mempunyai konsep kendiri yang tinggi merupakan responden yang mempunyai berat badan yang normal dengan Indeks Jisim Badan di antara 18.5 – 24.5. Ini juga menunjukkan responden yang mempunyai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) yang unggul akan membentuk konsep kendiri yang positif terhadap kehidupan sosial, pemilihan pakaian, bentuk badan dan keyakinan diri apabila berhadapan dengan masyarakat. Malah responden yang mempunyai konsep kendiri yang positif dapat mempengaruhi responden yang mempunyai Indeks Jisim Badan yang tinggi atau tidak normal supaya membentuk konsep kendiri yang positif dengan kerap menyertai kelas senam robik yang dianjurkan oleh Dynamic Aerobik.

5.4 Cadangan / Kajian Lanjutan

Penyelidik ingin mencadangkan bahawa kajian terhadap hubungan konsep kendiri dengan berat badan perlu dilanjutkan kajiannya. Kajian seterusnya harus merangkumi secara terperinci setiap minat responden termasuk minat kepada aktiviti kemasyarakatan, persatuan, tabiat makan dan pemakanan, hubungan kekeluargaan dan motivasi kendiri. Cara pembentukan konsep kendiri ini juga boleh dibuat kajian lanjutan bagi memantapkan lagi pelaksanaan pemantauan dari semasa ke semasa seperti kajian longitunal.

Reka bentuk kajian boleh dipelbagaikan dengan bukan hanya berpandukan kepada soal selidik malah boleh dilakukan secara temu bual dengan peserta atau responden atau melalui pemerhatian penyelidik itu sendiri. Kajian kes boleh dijalankan untuk mendapatkan data-data yang lebih tepat dengan memperbanyakan sampel. Bilangan tempat aerobik yang dikaji boleh juga ditambah. Dalam hal ini,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penyelidikan juga boleh membuat perbandingan antara peserta aerobik dengan orang yang tidak menyertainya.

Batasan-batasan kajian yang telah ditetapkan di dalam kajian ini boleh diperkembangkan dengan membuat penyelidikan untuk mengetahui perbezaan pendapat antara gender, masyarakat di kawasan bandar dan luar bandar dan sebagainya.

Kajian yang dijalankan ini hanya menggunakan sampel yang sederhana iaitu sebanyak 70 orang responden sahaja yang terdiri daripada satu tempat aerobik yang sama. Bagi mendapatkan persepsi terhadap isu sebegini, sampel yang lebih besar diperlukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hubungan konsep kendiri dengan berat badan bukan sahaja harus dinilai dari aspek responden sahaja tetapi juga secara keseluruhan di mana semua elemen harus diambil kira. Elemen-elemen yang dimaksudkan ini ialah kawan-kawan responden, majikan responden, keluarga responden dan semua pihak lain yang terlibat secara langsung atau tidak langsung.

5.4 Penutup

Kajian yang dijalankan ini hanya terhad kepada peserta kelas erobik di Dynamic Aerobik di Kuala Kangsar, Perak. Dalam kajian ini, para responden telah memberikan kerjasama yang baik terhadap soal selidik yang diberi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selaras dengan itu, maka dapat dinyatakan dari penyelidikan yang dibuat, responden yang mempunyai Indeks Jisim Badan(Body Mass Index) yang normal mempunyai hubungan korelasi dengan konsep kendiri yang positif. Mereka ini mempunyai konsep kendiri yang positif terhadap fizikal mereka, kehidupan sosial mereka, pemilihan pakaian dan keyakinan diri mereka. Apa yang dapat dikenal pasti, responden kelas senam robik ini menitik berat akan berat badan mereka dan berat badan ini mempunyai hubungan dengan konsep kendiri mereka. Ini telah menjawab akan hipotesis yang dikemukakan oleh penyelidik.

Bagi kajian pada masa akan datang, penyelidik mencadangkan agar kajian yang berkaitan konsep kendiri melalui pelbagai skop kajian dapat dilakukan. Penyelidik percaya juga kemungkinan terdapatnya hubungan berat badan dan konsep kendiri antara skop yang dikaji tersebut.

Adalah menjadi harapan penyelidik agar segala dapatan dan cadangan di dalam kajian ini diberikan perhatian yang sewajarnya oleh pihak-pihak tertentu seperti penyelidik akan datang, ahli psikologi dan kementerian yang berkaitan seperti Kementerian Kesihatan.

Sebagai kesimpulan, kajian ini telah dapat memberikan gambaran yang baik untuk semua pihak tentang kepentingan berat badan dan mempunyai Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) yang unggul dalam membentuk konsep kendiri yang positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

RUJUKAN

Aris Fazil bin Haji Ujang (2003). *Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tingkatan 5.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka

Ary, D., Jacobs, L.C. & Razavieh, A. (2003). *Introduction to Research in Education (6th ed.).* California: Wadsworth

Carlson, N.R. & Buskist , W. (1997). *Psychology: The Science of Behavior.* Boston: Allyn & Bacon

Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (1990). *Body Image, Development, Deviance, and Change.* New York: The Guilford Press

Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image.* New York: A Division of Guilford Publication Inc.

Cattell, R. B. (1960). *The Scientific Analysis of Personality.* Baltimore: Penguin

Coleman, J. (1980). *Handbook of Adolescence Development.* New York: Wiley

Davies, P. (1990). *Your Total Image.* London: Judy Piatkus Publishers Ltd

Diane, E.P. & Sally, W.O. (1985). *Psychology.* New York: McGraw-Hill Book Company

Eysenck, H. J. & Kamin L. (1981). *The Intelligent Controversy.* New York: Wiley

Eysenck M. W. & Keane, M. T. (1992). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook.* London: Lawrence Erlbaum

Fordham, F. (1963). *An Introduction to Jung's Psychology.* Victoria: Penguin Books Pty. Ltd

Franzoi, S.L. (2000). *Social Psychology.* New York: McGraw-Hill Co. Inc.

Green, R.G. & Quanty, M. B. (1977). *Advances in Experimental Social Psychology.* New York: Academic Press

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hanson, L. (2004). *Athletic Participation and its Effect on the Eating Behaviors of College Wome.* Thesis Master Of Science, Florida: The Florida State University

Hayes, N. (1984). *A First Course in Psychology.* Cheltenham: Thomas Nelson and Sons Ltd

Hayes, N. (1993). *Principles of Social Psychology.* Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publisher

Jourard, S.M. (1974). *Healthy Personality.* New York: Macmillan Publishing C. Incorporated

Julia, C.B., David, J.H., Kevin, H. & Elizabeth, M.O. (1987). *Psychology & You.* Leicester: BPS Books

Kelly, J.B. (1982). *Handbook of Developmental Psychology.* New Jersey: Prentice-Hall

Lehman, M.C. & DuFrene, D.D. (1999) *Bussiness Communication (12th ed.).* Ohio: South-Western College Publishing

Lieberman, M. & Coplan, A. (1970). *Developmental Psychology.* New York: Rinehart & Winston

Miller, L.K. (1997). *Principles of Everyday Behavior Analysis.* California: Cole Publishing Co.

Mohd Majid Konting (1990). *Kaedah penyelidikan pendidikan.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Myers, D.D. (1996). *Social Psychology (5th ed.).* New York: McGraw-Hill Co. Inc.

Palladino, C.D. (1989). *Developing Self-Esteem.* California: Crisp Publication Inc.

Perara, K. (2000). *Building Self Esteem.* Diperolehi Januari 28, 2006 daripada http://www.more-selfesteem.com/selfimage.htm

Shen, P. (1996). *Expressway To Success Image Positioning.* Petaling Jaya: Pelanduk Publications

Rohani Ibrahim (2000). *Persepsi Guru Terhadap Penggunaan Bahasa Inggeris Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Matematik.* Tesis Ijazah Sarjana Muda yang tidak diterbitkan, Tanjong Malim: Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Sharkey, B.J. (2002). *Fitness & Health Fifth Edition.* Illinous: Champaign

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun upsi

Sloan, B. *Body Image.* Diperolehi January 22, 2006 daripada http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5238.html

Sternberg, R. J. (1994). *Encyclopedia of Human Intelligence.* New York: Macmillan

Sternberg, R. J. (1996). *Cognitive Psychology.* Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.

Sulaiman Masri (2003). Kaedah *Penyelidikan dan Panduan Penulisan (esei, proposal, tesis).* Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn Bhd.

Vincent, B.V.H. & Michel, H. (1987). *Handbook of Adolescent Psychology.* New York: Pergamon Oress

Waitley, D. (1979). *The Psychology of Winning.* New York: Berkley Book

Wee Eng Hoe (1997). *Kecergasan, Satu Panduan Hidup Sihat.* Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti,.

Wilkinson, S. (1996). *Feminist Social Psychologies.* Bristol: Open University Press

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
TANJONG MALIM, PERAK.

BORANG SOAL SELIDIK

PERKAITAN INDEKS JISIM BADAN /BODY MASS INDEX(BMI) TERHADAP KONSEP KENDIRI INDIVIDU.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kepada peserta Dynamic Aerobic,

Saya sedang menjalankan kajian untuk melihat perkaitan Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) terhadap konsep kendiri individu.

Sukacita kiranya dapat cik/puan melengkapkan soal selidik ini dengan jujur dan ikhlas. Segala maklumat yang diberikan adalah rahsia dan hanya digunakan untuk tujuan penyelidikan ini sahaja.

Penyelidik :

TASLIMAH BINTI HAJI JALALUDIN
Program Sarjana Psikologi Pendidikan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim.

Terima kasih atas kerjasama yang anda diberikan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN A

Tandakan (√) dalam kurungan yang berkaitan dengan anda

1	Berapa (kg) berat anda :	kg

2	Berapa meter ketinggian anda :	meter

3	Berapa umur anda	15-21 [ ]	22-35 [ ]	36-45 [ ]	46-55 [ ]	56> [ ]

4	Berapa tahun anda telah menyertai kelas aerobik	1 - 2 [ ]	3 - 4 [ ]	5 - 6 [ ]	7 - 8 [ ]	9 > [ ]

5	Pekerjaan anda sekarang	Kakitangan Kerajaan [ ]	Kakitangan Swasta [ ]	Berniaga sendiri [ ]	Suri rumah [ ]	Tidak Bekerja [ ]

6	Kekerapan anda menyertai latihan aerobik	1 kali seminggu [ ]	2 kali seminggu [ ]	3 kali seminggu [ ]	4 kali seminggu [ ]	Setiap hari [ ]

7	Berat (kg)timbangan badan semasa mula mengikuti kelas aerobik	40-50 [ ]	51-60 [ ]	61-70 [ ]	71-80 [ ]	>80 [ ]

8	Berat(kg) timbangan badan yang diingini	<40 [ ]	41-50 [ ]	51-60 [ ]	61-70 [ ]	71-80 [ ]

9	Berapa lama anda akan meneruskan latihan di kelas aerobik	1 bulan lagi [ ]	2 ¨C 6 bulan lagi [ ]	6 ¨C 12 bulan lagi [ ]	1 ¨C 5 tahun dan seterusnya [ ]	Akan berhenti [ ]

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN B

Tandakan (√) dalam petak yang sesuai dengan anda.

STS (Sangat Tidak Setuju)
TS (Tidak Setuju)
S (Setuju)
SS (Sangat Setuju)

Bil	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya tidak selesa memakai semua jenis fesyen pakaian				
2	Saya bangga kerana boleh memakai sebarang fesyen pakaian yang saya sukai kerana tidak mengalami masalah berat badan yang berlebihan.				
3	Saya akan mengenakan pakaian yang sesuai dengan tubuh saya dan berasa lebih yakin ketika berurusan dengan orang yang tidak dikenali.				
4	Saya menghadapi kesukaran memilih fesyen pakaian untuk menghadiri majlis keramaian kerana masalah bentuk tubuh badan saya.				
5	Pakaian yang sesuai yang saya pilih untuk menghadiri sesuatu majlis membantu diri saya menjadi bertambah yakin dan peramah.				
6	Berat badan yang berlebihan akan menyebabkan saya sukar mencari pakaian yang sesuai dan menyebabkan saya rasa rendah diri.				
7	Saya mengkagumi rakan-rakan yang kelihatan ceria dengan pakaian yang sesuai apabila bergaul dengan mereka dalam sesuatu majlis.				
8	Saya menghadapi masalah memilih fesyen pakaian yang sesuai untuk menghadiri majlis keramaian kerana berat badan saya bertambah				
9	Saya sentiasa mengikuti perkembangan fesyen pakaian wanita kerana tidak mahu ketinggalan dan menghargai bentuk tubuh saya yang menarik.				
10	Saya tidak selesa berbual tentang fesyen pakaian dengan rakan-rakan kerana beranggapan bentuk tubuh				

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	badan saya tidak menarik.				
11	Saya berbual dengan ramah dan mesra dengan siapa sahaja kerana tidak mengalami masalah rendah diri kerana berat badan berlebihan.				
12	Bentuk tubuh badan saya yang menarik menyebabkan saya sentiasa berasa selesa berada di dalam sebarang majlis dan aktiviti sosial.				
13	Tanpa menghadapi masalah berat badan berlebihan saya bersedia melakukan aktiviti kemasyarakatan di mana sahaja tanpa mengira lokasi dan situasi.				
14	Saya tidak selesa berada bersama-sama rakan-rakan yang bentuk badan mereka lebih baik dan menarik dari bentuk badan saya.				
15	Apabila menerima jemputan majlis perkahwinan atau jamuan, saya sentiasa gembira untuk menghadirinya kerana rakan-rakan memang suka berjumpa dan berbual-bual dengan saya.				
16	Saya tidak pernah menyisihkan diri ketika berbual-bual dengan rakan-rakan mengenai masalah kesihatan dan penampilan diri.				
17	Kehidupan sosial saya berjalan dengan baik dan berkembang kerana saya yakin saya tidak mengalami berat badan yang berlebihan dan bentuk tubuh badan saya juga sesuai.				
18	Saya tidak berapa ambil berat tentang berat badan dan bentuk tubuh badan saya				
19	Saya menyertai latihan aerobik kerana yakin dapat mengurangkan masalah berat badan berlebihan				
20	Saya sentiasa mengikuti jadual latihan aerobik kerana mahu memastikan bentuk badan saya sentiasa terkawal.				
21	Menyertai latihan aerobik secara berjadual tetap menyebabkan saya dapat mengurangkan berat badan yang berlebihan di samping membantu membentuk tubuh badan saya menjadi lebih menarik.				
22	Saya tidak risau kalau berat badan saya semakin bertambah.				
23	Kelihatan menarik dan sentiasa sihat adalah sebab				

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	utama saya menyertai latihan aerobik secara berterusan.				
24	Saya ingin terus mengikuti latihan di pusat aerobik untuk membantu saya mengekalkan kesihatan, mengawal berat badan ddan bentuk badan kerana ia amat penting untuk keceriaan dan keyakinan hidup saya.				
25	Saya amat risau sekiranya berat badan saya bertambah kerana ini akan menyebabkan saya rasa tidak selesa untuk bergaul dengan rakan-rakan lain yang memiliki tubuh badan yang lebih menarik.				
26	Saya tidak suka mengawal tabiat makan kerana saya tidak bimbang berat badan bertambah dan bentuk tubuh saya tidak menarik.				
27	Sentiasa mengurangkan mengambil makanan yang berlemak dan berkabohaidrat.				
28	Saya rasa malu jika berada di kalangan kumpulan wanita yang mempunyai tubuh badan yang menarik.				
29	Saya tetap berasa selesa semasa berurusan dengan pegawai yang berpangkat lebih tinggi kerana tiada masalah rendah diri dan yakin mereka juga menghormati saya.				
30	Apabila ada rakan-rakan yang memuji bahawa tubuh badan saya kelihatan menarik, saya menerima dengan baik kerana yakin pujian mereka adalah ikhlas dan benar.				
31	Saya rasa teragak-agak atau malu jika dijemput memberi ucapan di hadapan khalayak ramai kerana saya tahu berat badan dan bentuk tubuh badan saya tidak berapa menarik.				
32	Saya amat risau jika berat badan saya bertambah. Ini disebabkan bentuk tubuh badan saya juga akan turut berubah dan menyebabkan keyakinan diri saya akan menjadi lebih rendah.				
33	Saya berasa seronok menjalani kehidupan harian saya kerana mempuyai bentuk tubuh badan yang menarik dan tiada masalah berat badan berlebihan.				
34	Saya berasa tidak selesa jika diminta bertugas bersama dengan rakan baru yang mempunyai bentuk tubuh				

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	badan yang lebih menarik dan berat badan yang sesuai dengan ketinggiannya.				
35	Jika ada peluang saya akan terus melakukan senaman dan menjalankan latihan aerobik untuk mengekalkan kesihatan, mengawal berat badan dan menjaga bentuk tubuh badan yang menarik. Saya perlu lakukan kerana ia mempengaruhi emosi dan kehidupan saya.				

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi