

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA
DIRI PADA REMAJA AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI
BINLAT TUNAS EXCELLENCE**

SKRIPSI



OLEH:

**DWIKA SETIA PUSPA BINTARI
NIM : 302021027**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG
2025**

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENCE

SKRIPSI

Diajukan untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung



OLEH:

DWIKA SETIA PUSPA BINTARI
NIM : 302021027

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH
BANDUNG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

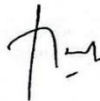
DWIKA SETIA PUSPA B
NIM : 302021027

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENCE**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
Pada Tanggal 25 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing Utama



Sajodin, S.Kep., M.Kes., AIFO
NPP. 2014280373049

Pembimbing Pendamping



Santv Sanusi, S.Kep.Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB
NPP. 2001141070010

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENT**

Disusun oleh

DWIKA SETIA PUSPA BINTARI

NIM.302021027


Telah disetujui dan diperthankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 19 Agustus 2025

Penguji I


Ns. Tia Setiawati, M.Kep., Sp.Kep.Au

Pembimbing Utama


Sajodin, S.Kep., M.Kes., AIFO

Penguji II


Iyep Dede Supriyatna, B.Sc. (Hon), M.MRS

Pembimbing Pendamping


Ns. Santy Sanusi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Ns. Nina Gartika, S.Kep., M.Kep

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa :Dwika Setia Puspa Bintari

Nim :302021027

Program Studi :Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan / pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

"HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENT"

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dnegan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran diri sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 19 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Dwika SPB

MOTTO:

“Allah akan meninggikan orang – orang yang beriman di antara kamu dan orang – orang yang diberi ilmu beberapa derajat.”

(QS. Al – Mujadalah: 11)

”Orang lain ga akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.”

-Taylor Swift

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran juga ketekunan kepada penulis selama menyusun skripsi ini, dengan segala kerendahan hati karya ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih kepada:

1. Cinta pertamaku Pelda (Purn) Sukadi dan surgaku Dwi Rahayu Winarsih terimakasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk bekerja keras bertahan dalam setiap proses perjalanan perkuliahan sebagai wujud tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan, rasa cinta dan kasih sayang, kesabaran serta ketulusan membesarkan, merawat, mendidik dan memberikan dukungan moral ataupun material serta selalu mendoakan kesuksesan. Semoga Allah SWT senantiasa memuliakan babeh dan mamah di dunia maupun di akhirat, Aamiin Allahumma Aamiin.
2. Mas Randi Margo Utomo dan Mba Salsabila Audria Putri, kalian adalah kakak yang selalu memberikan motivasi dan semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman – teman seperjuangan Jeje, Aqin, Mustika, Alma, Aan, Eliya, Elisa, dan Intan yang senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah.
4. Terakhir, kepada wanita sederhana yang punya mimpi besar namun kadang sulit untuk dimengerti bahkan oleh kepalanya sendiri, yaitu diri saya sendiri, Dwika Setia Puspa Bintari. Anak bungsu yang sekarang sudah 22 tahun, sangat keras kepala dan manja, namun memiliki mimpi yang besar. Terimakasih sudah mau terus berproses melewati badai kehidupan meyakinkan diri sendiri bahwa mampu menyelesaikan studi ini. Berbahagialah selalu dengan diri mu sendiri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah dimanapun kamu menginjakkan kaki. Jangan sia – siakan doa dan harapan yang selalu kamu langitkan. Allah sudah memiliki rencana yang sesuai dengan porsi terbaik perjalanan kehidupanmu. Semoga langkah dan niat baik kamu selalu diberkahi dan diridhai serta menjagamu dalam lindungan – Nya. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah dan krunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga serta sahabat – sahabatnya.

Skripsi berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Harga Diri Pada Remaja Akhir Calon Anggota TNI Di Binlat Tunas Excellence” disusun sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan program studi Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Penulis menyadari bahwasannya dalam penyusunan ini tidak dapat berjalan dengan baik serta lancar tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep.,M.Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr.Ami Kamila S.ST.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nina Gartika, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Koordinator Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Eli Lusiani, S.Kep.Ners., M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Sajodin, S.Kep.Ners.,M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan membimbing penulis selama pengerjaan skripsi ini.

6. Santy Sanusi, S.Kep.Ners., M.Kep, Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan membimbing penulis selama pengerjaan skripsi ini.
7. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed selaku pembimbing akademik.
8. Reynie Purnama Raya., M.Kes., M.Epid., Ph.D selaku koordinator mata kuliah skripsi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

Penulis menyadari jika skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akhir kata, semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan informasi bagi pembaca dan pembimbing penulis diberikan keberkahan dan rahmat yang berlimpah dari Allah SWT.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandung, Maret 2025



Dwika Setia Puspa Bintari

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENT

*Dwika Setia Puspa Bintari^{*1)}, Sajodin¹⁾, Santy Sanusi¹⁾*

*¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Bandung.*

Email: dwikabintaru@gmail.com

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam persiapan menjadi anggota TNI, tidak hanya kesiapan fisik tetapi juga aspek psikologis. Harga diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan juga motivasi dalam pelaksanaan tes dan selama pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dengan harga diri pada remaja akhir calon anggota TNI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelational. Sampel penelitian berjumlah 71 orang yang tergabung kedalam Binlat Tunas Excellent, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Harvard Step Test* untuk mengukur tingkat kebugaran dan *Rosenberg Self Esteem* (RSES) untuk harga diri. Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan harga diri dengan nilai $r = 0,248$ dan signifikan $p = 0,037$. Kesimpulannya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani, maka tingkat harga diri semakin tinggi.

Kata kunci: harga diri, kebugaran jasmani, remaja akhir, calon anggota TNI

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVEL AND SELF – ESTEEM AMONG LATE ADOLESCENT CANDIDATES OF THE INDONESIAN NATIONAL ARMED FORCES AT BINLAT TUNAS ECELLENT

Dwika Setia Puspa Bintari*¹⁾, Sajodin¹⁾, Santy Sanusi¹⁾

***¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Bandung.***

Email: dwikabintaru@gmail.com

Physical fitness is an essential aspect in preparing to become a member of the Indonesian National Armed Forces (TNI), not only in terms of physical readiness but also psychological resilience. Self esteem is one psychological factor that influences an individual's confidence and motivation during selection and training. This study aims to examine the relationship between physical fitness and self esteem in late adolescents who are approach was used. This study involved 71 participants from Binlat Tunas Excellent, selected using total sampling technique. Physical fitness was measured using the Harvars Step Test, while self esteem was assessed through the Rosenberg Self Esteem Scale. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test. The result showed a signifi can positive correlation between physical fitness and self esteem ($r = 0,248$, $p = 0,037$). These findings indicate that better physical fitness is associated with higher levels of self esteem among prospective TNI candidates.

Keywords: self esteem, physical fitness, late adolescents, prospective TNI candidates

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Dwika Setia Puspa Bintari

NIM :302021027

Program Studi :Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non – exclusive Royalty – Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
AKHIR CALON ANGGOTA TNI DI BINLAT TUNAS EXCELLENT”**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 19 Agustus 2025
Yang Menyatakan,



Dwika Setia Puspa Bintari

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

Tanda Tangan

1. Sajodin, S.Kep.,M.Kes., AIFO



2. Ns. Santy Sanusi, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.MB



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO:.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	7
C. TUJUAN PENELITIAN.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. MANFAAT PENELITIAN.....	8
1. Teoritis.....	8
2. Praktis.....	8
E. SISTEMATIKA PENULISAN.....	9
BAB I PENDAHULUAN.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9

BAB III METODE PENELITIAN	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teoritis	11
1. Konsep Remaja.....	11
2. Konsep Kebugaran	11
3. Konsep Harga Diri.....	12
B. Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Pemikiran	19
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Variabel Penelitian	21
C. Definisi konseptual variabel yang diteliti	22
D. Definisi Operasional variabel yang diteliti	22
E. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi penelitian	23
2. Sampel penelitian	23
3. Teknik pengambilan sampel.....	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Teknik Analisa Data	28
I. Prosedur Penelitian.....	31
J. Tempat dan Waktu Penelitian	32
K. Etika Penelitian.....	32

BAB IV.....	35
HASIL PENELITIAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Analisis Statistik.....	41
C. Pembahasan	42
BAB V	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan dan Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang relevan.....	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Harvard Step Test	25
Tabel 3.3 Kategori kebugaran	25
Tabel 4 .1 Tabel Karakteristik Responden	35
Tabel 4 .2 Data Distribusi Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 4 .3 Tabel Uji Normalitas	41
Tabel 4 .4 Tabel Hasil Uji Statistik Rank Spearman.....	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran	19
------------------------------------	----

DAFTAR ISTILAH

CASIS	: Calon Siswa
RSES	: <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>Worlds Health Organization</i>
BINLAT	: Bimbingan dan Latihan
ACL	: <i>Anterior Curate Logament</i>
IPO	: Indeks Pembangunan Olahraga
SDI	: <i>Sport Development Indeks</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J., & Badi', S. (2022a). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Arroisi, J., & Badi', S. (2022b). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Astuti, F., Capritasari, R., Sumego, M., & Hardjanto, T. E. (2023). Analisis Hasil Tes Kesamaptaaan Jasmani Peserta Seleksi Calon Bintara Tenaga Kesehatan TNI AU Alumni Poltekkes TNI AU Adsisutjipto Yogyakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 426–436. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9424>
- Ati, N. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Menjelang Evaluasi Kesegaran Jasmani Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Anggota TNI AD Di SECABA JEMBER.*
- Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.798>
- Cantika, D., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). *Membangun Harga Diri: Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Remaja.* 2(2). <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2569>
- Darojat, E. (2020). *Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia.* <http://lib.lemhannas.go.id/public/media/catalog/0010-09200000000024/swf/7953/20%20ENJUD%20DAROJAT.pdf>
- Deaux, K. , & Snyder, M. (2019). *The Oxfordhandbook of personality and socialpsychology (second edition.* OxfordUniversity Press. https://books.google.co.id/books/about/The_Oxford_Handbook_of_Personality_a nd_S.html?id=hTdtDwAAQBAJ&redir_esc=y

- Faqih, A., & Hartati, S. (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se- Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597>
- Febriyani, T. (2018). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Agresivitas Pada Anggota TNI AD*.
- Gunalam, I. F., & Lontoh, S. O. (2021). Pendahuluan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Six Minute Walk Test Pada Mahasiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. In *JUNI* (Vol. 27, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ep.v27i1.12160>
- KEMENPORA, R. (2024). *Sekolah Berasrama (Boarding School) dan Pesantren Berpeluang Memberikan Kecukupan Aktivitas Fisik bagi Pelajar*. <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/734/sekolah-berasrama-boarding-school-dan-pesantren-berpeluang-memberikan-kecukupan-aktivitas-fisik-bagi-pelajar>
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Mubarok, H., Dinangsit, D., & Lengkana, A. S. (2022). The Relationship Of Self Esteem And Physical Fitness To Learning Achievement In Jabal Toriq Boarding School Students. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(3), 512–525. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2265>
- Mushtaq, B., Mir, J. A., & Mushtaq, O. A. (2022). Nurses role in promotion of self-esteem. *IP International Journal of Medical Paediatrics and Oncology*, 8(3), 139–140. <https://doi.org/10.18231/j.ijmpo.2022.032>
- Nabilla, S., Fitri, N. H., & Napitupulu, R. P. A. (2024). *TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA/SMK*. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591>

- Nugroho, A. (2025). *Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI*. 5. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.7043>
- Nurmitasari, G., & Zaidah, L. (2020). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Nilai Vo2max Pada Remaja Dengan Metode Narrative Review 1*. https://digilib.unisayogya.ac.id/5580/1/GANDA%20NURMITASARI_16103010_03_FISIOTERAPI%20-%20Ganda%20Nur%20%281%29.pdf
- Oktaviani, M. A. (2019). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram*. 7(4), 549–556.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Rahmatul Laili Salsabillah, Noortje Anita Kumaat, Heri Wahyudi, & Achmad Widodo. (2025). Tingkat Kebugaran Fisik dan Gangguan Kognitif Lansia Usia 60-70 Tahun yang Mengikuti Senam Tai Chi. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 139–151. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.274>
- Ramadhana, D. R. (2020). *Pembuktian Validitas, Reliabilitas, Dan Relevansi Instrumen "Harvard Step Test" Untuk Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi Anggota UKM TENIS UNY*. <https://core.ac.uk/download/pdf/286787135.pdf>
- Ramayanti Yudistira Munthe, L., Patricia Lunanta, L., Psikologi, F., Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No, U., & Tomang Kebun Jeruk, T. (2023a). *PEMBENTUKAN HARGA DIRI REMAJA DENGAN ADANYA DUKUNGAN SOSIAL (STUDI PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI)*.

<https://doi.org/https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/304>

- Ramayanti Yudistira Munthe, L., Patricia Lunanta, L., Psikologi, F., Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No, U., & Tomang Kebun Jeruk, T. (2023b). *Pembentukan Harga Diri Remaja Dengan Adanya Dukungan Sosial (Studi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai)*.
- Saddam Fahrezi, M., Ade Aulia, P., & Santoso, G. (2023). *Membela Tanah Air dengan Segenap Jiwa: Peran dan Tanggung Jawab Generasi Muda dalam Menjaga Kedaulatan dan Kepentingan Bangsa* (Vol. 02, Issue 02). <https://doi.org/https://doi.org/10.9000/jpt.v2i2.382>
- Sajodin. (2022). Hubungan Kebugaran dengan Prestasi Akademik Masa Pandemi Covid-19. *Faletahan Health Journal*, 9(2), 145–151. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021*. <https://pdfs.semanticscholar.org/eb1e/f7ec55891032fffc5b04978b867ca36369f8.pdf>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syafrizaldi, S., & Pratiwi, S. (2020). Hubungan antara Lingkungan Sosial dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah Binjai. *Journal of Education*,

Humaniora and Social Sciences (JEHSS), 3(1), 193–199.
<https://doi.org/10.34007/jehss.v3i1.254>

World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Wulandari, A., & Wijayanti, F. (2023). Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja Peer support and adolescent self-esteem. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, ISSN(1), 16–22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v%vi%i.801>

Yusri, Zulkarnain. M., & Sitorus Rico Januar. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*.

Yustisiani, E., & dkk. (2021). *Standar Pelayanan Rumah Sakit Olahraga Nasional Tahun 2021 Kementerian Pemuda Dan Olahraga RI RUMAH SAKIT OLAHRAGA NASIONAL*.

https://rson.kemempora.go.id/__repository/dokumen_data/DOKUMENDATA-KEMENPORA-20210719050356.pdf

Yusup, M., Rochmani, S., & Yatsi, Stik. (2021). The Relationship of Smoking Habits with Physical Fitness in Adolescent Boys at State Vocational High School 3 Tangerang Regency in 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), Page.

Zaki, A., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2024). *Evaluas Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS ABULYATAMA* (Vol. 8, Issue 2).
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi>

Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh Kelekatan Remaja-Orangtua, Harga Diri, dan Kontrol Diri terhadap Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(3), 264–275.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.264>