

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2014). Obesitas saat ini merupakan permasalahan yang muncul di dunia, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikannya sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak saja di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang. Lebih dari 1,4 milyar orang dewasa yang berusia 20 tahun keatas mengalami obesitas, dimana hampir 300 juta wanita mengalami obesitas (WHO, 2014).

Penelitian telah jelas menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan kadar kolesterol yang tinggi dan mengembangkan hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes dan kanker (AHA, 2010). Secara umum, semakin parah obesitas, semakin besar risiko seseorang menderita suatu penyakit dan meninggal karenanya. Beberapa ciri-ciri seseorang mengalami obesitas diantaranya berat badan yang meningkat tidak jelas, lutut yang sakit diiringi dengan naiknya berat badan, sulit bernapas, adanya selulit, dan mudah kelelahan (Kabar Indonesia, 2014).

Kriteria obesitas dapat menggunakan kriteria *body mass index* (BMI). Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus BMI yaitu dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (meter). Nilai BMI yang diperoleh kemudian dimasukkan dalam klasifikasi BMI menurut WHO. Kriteria obesitas dengan menggunakan kriteria BMI terbagi menjadi tiga yaitu, obesitas tingkat satu jika seseorang memiliki BMI 25 – 29,9, obesitas tingkat dua jika seseorang memiliki BMI 30 – 39,9 dan obesitas tingkat tiga jika seseorang memiliki BMI lebih dari 40. Semakin tinggi tingkat obesitas kondisi kesehatan diri akan semakin rentan terserang penyakit.

Menurut Santrock (2012), umumnya puncak performa fisik diraih sebelum umur 30 tahun yang termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan pada tahap ini adalah memilih pasangan. Kegemukan dianggap tidak menarik, khususnya untuk perempuan dan hal ini menyebabkan ketidaknyamanan yang penting bagi orang-orang yang kelebihan berat badan dalam situasi-situasi sosial, misalnya pada saat kencan. Aspek-aspek sosial dari kelebihan berat badan dapat menyusahakan wanita yang memandang diri mereka terlalu berat, dan ini sering memotivasi mereka untuk mengurangi berat badan.

Sebagian besar orang berusaha mengurangi berat badan mereka dengan melakukan diet menurut mereka sendiri. Banyak orang menggunakan strategi diet yang buruk, seperti puasa dan minum suplemen tanpa resep dokter (Weiss et al., 2006). Penggunaan metode-metode yang tidak efektif dapat menyebabkan temuan-

temuan paradox, yaitu: semakin berusaha mengontrol berat badan, justru semakin besar penambahan berat badan dalam jangka panjang (Field et al., 2003; Stice et al., 1999). Banyak orang yang tidak berhasil dengan upaya mereka sendiri merasa bahwa mereka perlu bantuan tenaga ahli yang menyediakan pelayanan untuk menurunkan berat badan yang sehat dan sesuai seperti klinik-klinik kesehatan. Salah satunya adalah klinik “X” yang melayani program diet.

Klinik “X” adalah pelayanan yang dapat mengatasi seluruh masalah tubuh terutama yang berhubungan dengan berat badan (obesitas/kegemukan) dan dilakukan secara komprehensif yang ditangani oleh tenaga medis (dokter) dan konsultan pendamping (perawat) yang selalu melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan program diet untuk setiap pasien. Susunan program diet yang dirancang oleh dokter di klinik “X” adalah setiap pukul tujuh pagi, pasien meminum satu sendok madu atau madu dapat dijadikan sebagai pengganti gula untuk teh. Umumnya pasien hanya diperbolehkan makan dua kali sehari. Untuk makan siang dilakukan antara pukul 10.00 – 14.00 dan makan malam dilakukan antara pukul 16.00 – 20.00. Sebelum makan siang, pasien harus meminum obat diet yang diberikan dokter dan setengah jam sebelum makan malam.

Pasien tidak diperkenankan memakan makanan yang mengandung santan, sambal atau cabai, sayuran jenis kacang-kacangan, buah-buahan, makanan yang mengandung pemanis seperti manisan, coklat, permen dan makanan ringan. Untuk porsi makan, pasien hanya boleh memakan 3 sampai 5 sendok makan nasi untuk satu

kali makan. Untuk lauk dan pauk disesuaikan dengan banyaknya nasi, dengan catatan ketika nasi habis dimakan pasien tidak boleh memakan lauk ataupun pauk yang masih tersisa. Pasien hanya boleh meminum air putih setiap harinya dan diperbolehkan memakan permen yang tidak mengandung gula (*sugar free*). Pukul 14.00 – 15.00, pasien diharuskan meminum oralit agar menstabilkan tekanan darah. Pasien juga dianjurkan untuk melakukan olahraga.

Berdasarkan wawancara dengan 10 wanita dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung, alasan mereka melakukan program diet di klinik “X” adalah karena program diet yang dilakukan merupakan program diet yang terstruktur dan sehat karena dokter memberitahu kepada pasien porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta mengajarkan pasien untuk meninggalkan kebiasaan ‘mengemil’. Program diet di klinik “X” juga mengharuskan pasien untuk kontrol dengan dokter seminggu sekali atau dua minggu sekali untuk mengetahui bagaimana keadaan pasien dan apakah pasien berhasil menurunkan berat badannya atau tidak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu perawat klinik “X” di kota Bandung, mayoritas pasien wanita melakukan diet untuk penampilan. Setiap minggunya, tercatat 35 hingga 46 orang wanita obesitas dewasa awal yang melakukan diet di klinik tersebut. Setiap minggunya kurang lebih hanya 50% dari jumlah pasien tersebut yang berhasil menurunkan berat badan. Kebanyakan pasien yang gagal melakukan program diet akan memberikan alasan-alasan untuk menutupi

kesalahan mereka. Pasien-pasien yang gagal tersebut mempunyai alasan yang berbeda-beda ketika kembali kontrol dengan dokter.

Alasan yang sering dikatakan adalah mereka sulit menyesuaikan jenis makanan, mereka mempunyai banyak kegiatan sehingga tidak mampu melakukan diet, sedang sakit, sedang berada di luar kota sehingga sulit mencari makanan yang sesuai, pasien sedang mengalami masa PMS (*premenstrual Syndrome*) sehingga sulit menahan nafsu makan yang tinggi dan mereka tidak mampu untuk tidak “mengemil”.

Menurut perawat tersebut, program diet yang dibuat merupakan program diet yang menuntut pasien untuk mampu mengatur porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh bukan porsi makan yang berlebihan. Agar berhasil menurunkan berat badan pasien dituntut untuk disiplin dalam melakukan program diet. Dengan demikian pasien diharapkan hadir untuk kontrol setiap minggunya atau dua minggu sekali, konsisten dalam melakukan program diet, memilih jenis makanan yang sesuai, meminum obat diet tepat waktu dan berolahraga.

Keyakinan diri terhadap kemampuan oleh Bandura disebut dengan *Self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah keyakinan diri akan kemampuan dalam mengatasi situasi yang akan datang (Bandura, 2002). *Self-efficacy* memiliki aspek-aspek, yaitu pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkan, daya tahan pada saat dihadapkan pada rintangan dan penghayatan perasaan individu (Bandura, 2002). *Self-efficacy* pada

wanita yang melakukan diet berkaitan dengan keyakinan akan kemampuannya yang menunjang keberhasilannya untuk dapat menurunkan berat badan.

Wanita yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi terlihat dari keyakinan akan kemampuannya untuk hadir kontrol setiap minggunya atau dua minggu sekali, konsisten dalam melakukan diet, memilih jenis makanan yang sesuai, meminum obat diet tepat waktu serta berolahraga, sehingga dalam melakukan diet pasien akan rajin kontrol, tetap melakukan diet dalam situasi apapun, tidak memakan makanan yang dilarang oleh dokter dan apabila gagal menurunkan berat badan setiap minggunya mereka tidak akan putus asa melainkan berusaha lebih maksimal. Tidak hanya terpaku pada program diet yang dirancang oleh dokter, pasien juga melakukan olahraga agar target untuk menurunkan berat badan cepat tercapai.

Sementara itu, wanita yang memiliki *self-efficacy* yang rendah terlihat dari kekurangyakinan akan kemampuannya untuk hadir kontrol setiap minggunya atau dua minggu sekali, tidak konsisten dalam melakukan diet, tidak memilih jenis makanan yang sesuai, tidak meminum obat diet tepat waktu serta tidak berolahraga, sehingga pasien malas hadir untuk kontrol, tidak melakukan diet setiap hari, memakan makanan yang dilarang, lupa atau tidak meminum obat diet sesuai waktunya dan tidak melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung, diperoleh hasil bahwa terdapat

enam orang (60%) yang merasa kurang yakin untuk mampu menurunkan berat badan hingga ideal. Terlihat dari kegagalan untuk menurunkan berat badan yang lebih sering diraih setiap minggunya, sulitnya menahan nafsu makan yang tinggi, mereka merasa bosan dengan jenis makanan yang terbatas dan mereka sudah melakukan program diet dengan waktu yang cukup lama tetapi menurut mereka hasil yang dicapai belum memuaskan. Melihat dari hal tersebut, wanita obesitas dewasa awal merasa kurang bersemangat dan kurang yakin untuk melakukan program diet hingga mencapai berat badan ideal.

Sebanyak empat orang (40%) wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung merasa cukup yakin untuk mampu menurunkan berat badan hingga ideal. Terlihat dari keberhasilan untuk menurunkan berat badan setiap minggunya yang lebih sering diraih, porsi makanan yang berkurang, mereka merasa badan mereka menjadi lebih ringan dan terlihat menarik, mereka bahkan rutin melakukan olahraga setiap minggunya. Melihat dari hal tersebut, wanita obesitas dewasa awal merasa cukup yakin untuk melakukan program diet hingga mencapai berat badan ideal.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas, terdapat variasi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki para pasien berkaitan dengan prosedur diet selama melakukan program diet untuk mencapai berat badan yang ideal. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang ingin diteliti adalah derajat *self-efficacy* untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai *self-efficacy* untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-efficacy* untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai *self-efficacy* terutama dalam bidang psikologi klinis.

2. Sebagai tambahan informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-efficacy*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Sebagai bahan masukan kepada pihak klinik mengenai derajat *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung sehingga dapat memberi pengarahan dan motivasi dalam melakukan program diet.

1.5. Kerangka Pemikiran

Masa dewasa awal merupakan masa seseorang mencapai puncak kekuatan fisik serta mulai membangun kemandirian dari sisi pribadi maupun ekonomi, pengembangan karir, memilih pasangan, mulai berkeluarga dan mengasuh anak (Santrock, 2012). Masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang dimulai pada awal usia 20-an sampai usia 30-an. Orang dewasa awal harus menghadapi dunia yang kompleks dan penuh tantangan dengan berbagai macam peran dan tugas yang harus dijalankan. Untuk dapat berperan dan menjalankan tugas yang sesuai dilingkungan pekerjaan dan peran dalam keluarga, dibutuhkan performa fisik yang sehat dan kognitif yang matang agar maksimal dalam menjalani kedua peran tersebut.

Obesitas dapat mengganggu kesehatan dan jika sudah menderita suatu penyakit seperti hipertensi, stroke atau sakit jantung, akan membuat membuat seseorang tidak menampilkan performa yang maksimal dalam menjalani perannya. Obesitas menyebabkan ketidaknyamanan dalam situasi-situasi sosial. Aspek-aspek sosial dari kelebihan berat badan dapat menyusahkan wanita yang memandang diri mereka terlalu berat, dan ini sering memotivasi mereka untuk mengurangi berat badan, terutama wanita.

Sebagian besar wanita berusaha mengurangi berat badan mereka dengan melakukan diet menurut mereka sendiri. Banyak wanita yang tidak berhasil dengan upaya mereka sendiri merasa bahwa mereka perlu bantuan tenaga ahli yang menyediakan pelayanan untuk menurunkan berat badan yang sehat dan sesuai seperti klinik-klinik kesehatan. Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet setiap harinya akan dihadapkan pada kompetensi-kompetensi yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu berat badan ideal.

Dalam melakukan kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan tersebut, wanita obesitas diharapkan mempunyai *Self-efficacy* dalam mengatasinya. *Self-efficacy* adalah *belief* (keyakinan) seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang prospektif (Bandura, 2002). *Self-efficacy* diperoleh melalui empat sumber utama, yakni *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *physiological and affective States* (Bandura, 2002).

Mastery experience merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari penghayatan pengalaman berhasil atau tidaknya individu melakukan suatu keterampilan. Wanita obesitas dewasa awal yang memiliki pengalaman sering berhasil menurunkan berat badan setiap minggunya atau pernah mencapai berat badan ideal, menghayati keberhasilan yang membuat mereka yakin dapat menurunkan berat badan hingga ideal. Sedangkan wanita obesitas dewasa awal yang sering gagal menurunkan berat badan setiap minggunya sesuai target, menghayati kegagalan sebagai kompetensi yang tidak mampu untuk diraih yang membuat mereka menjadi lebih tidak yakin akan kemampuannya.

Vicarious experience merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari pengamatan terhadap orang lain dan menemukan beberapa kesamaan antara dirinya dengan individu tersebut sehingga mereka cenderung untuk meniru model tersebut. Wanita obesitas dewasa awal mengamati keberhasilan dan kegagalan yang dialami figur signifikan yang mempengaruhi derajat *self-efficacy* dalam dirinya. Wanita obesitas dewasa awal yang mengamati model lebih sering mengalami keberhasilan, menghayati bahwa mereka yakin mampu untuk mencapai keberhasilan yang sama ketika mencobanya. Sebaliknya, wanita obesitas dewasa awal yang mengamati model lebih sering mengalami kegagalan, menghayati bahwa mereka akan mengalami kegagalan yang sama yang membuat mereka tidak yakin akan kemampuannya.

Social/verbal persuasion merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari ucapan verbal untuk menguatkan keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki hal-

hal yang dibutuhkan untuk dapat berhasil. Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet yang dipersuasi oleh orang-orang yang signifikan baginya misalnya teman, keluarga, suami atau atasan, bahwa mereka mampu untuk berhasil dalam menurunkan berat badan, maka wanita obesitas dewasa awal menghayati bahwa mereka yakin mampu untuk melakukannya dan cenderung akan menggerakkan usaha yang lebih besar untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, jika wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet diberi masukan oleh orang-orang yang signifikan bahwa sulit untuk berhasil dalam menurunkan berat badan hingga ideal, maka wanita obesitas dewasa awal menghayati bahwa mereka kurang yakin mampu untuk melakukannya sehingga membuat mereka cenderung mudah menyerah dan kurang bersemangat dalam melakukan program diet.

Physiological & affective states merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari penghayatan terhadap keadaan fisik dan emosional mereka dalam menilai kemampuan diri sendiri. Wanita obesitas dewasa awal yang menghayati bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi fisik yang baik atau kondisi emosional yang baik cenderung menganggap bahwa ia mampu melakukan program diet untuk menurunkan berat badan dan pasti akan berhasil jika ia mencoba untuk melakukannya. Wanita obesitas dewasa awal yang menghayati bahwa dirinya sedang berada dalam keterbatasan fisik atau mengalami sedikit gangguan emosional cenderung menganggap bahwa ia tidak mampu melakukan program diet untuk menurunkan berat badan dan pasti akan gagal jika mencoba untuk melakukannya.

Keadaan kondisi fisik dan psikologis yang dialami wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet diolah dengan proses kognitif dan menunjukkan hasil bahwa keadaan kondisi fisik dan psikologis yang dialami adalah hal yang wajar atau menganggap keadaan kondisi fisik dan psikologis tersebut akibat dari tindakan melakukan program diet.

Keempat sumber *self-efficacy* tersebut akan diproses secara kognitif yaitu dengan menginterpretasikan sumber-sumber informasi yang diperoleh sehingga *self-efficacy* pada setiap wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet akan berbeda-beda. Keyakinan tersebut akan menjadi salah satu faktor yang dapat membantu wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet dalam mencapai tujuannya dalam menurunkan berat badan. Tinggi rendahnya *self-efficacy* terlihat dari keyakinan wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet dalam menentukan pilihan yang dibuatnya, keyakinan dalam mengeluarkan usaha semaksimal mungkin, keyakinan wanita obesitas dewasa awal untuk bertahan saat dihadapkan pada rintangan dan keyakinan wanita obesitas dewasa awal akan penghayatan perasaan.

Keyakinan terhadap pilihan yang dibuat berkaitan dengan tindakan yang diinginkan wanita obesitas dalam melakukan program diet untuk menurunkan berat badan. Wanita obesitas dewasa awal yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi ketika melaksanakan program diet akan hadir untuk kontrol, melakukan diet setiap hari, memilih jenis makanan dan minuman yang tepat, meminum obat diet tepat waktu dan

berolahraga. Sebaliknya, wanita obesitas dewasa awal yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah ketika melaksanakan program diet akan memilih untuk jarang hadir untuk kontrol, tidak melakukan diet setiap hari, memakan makanan dan minuman yang dilarang, tidak meminum obat diet sesuai waktu yang ditentukan dan tidak melakukan olahraga.

Keyakinan terhadap usaha yang dikeluarkan berkaitan dengan besarnya usaha yang dikerahkan pada suatu aktivitas atau ketika dihadapkan pada situasi yang kurang baik. Wanita obesitas dewasa awal yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi ketika melaksanakan program diet akan merasa yakin mampu berusaha saat melakukan program diet. Misalnya, wanita obesitas dewasa awal selalu membawa bekal makanan yang sesuai dengan aturan ketika bekerja atau sedang berpergian. Sebaliknya, wanita obesitas dewasa awal yang memiliki *self-efficacy* yang rendah ketika melaksanakan program diet merasa tidak yakin mampu mengerahkan usahanya saat melakukan program diet. Misalnya, wanita obesitas dewasa awal cenderung tidak mau memasak sendiri makanan yang sesuai dengan aturan dan lebih cenderung membeli makanan dari restoran.

Keyakinan terhadap daya tahan ketika dihadapkan pada rintangan berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan situasi dan mempertahankan usaha mereka ketika menghadapi situasi yang sulit. Wanita obesitas dewasa awal yang memiliki *self-efficacy* tinggi ketika melaksanakan program diet akan merasa yakin mampu bertahan dan tidak mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi yang

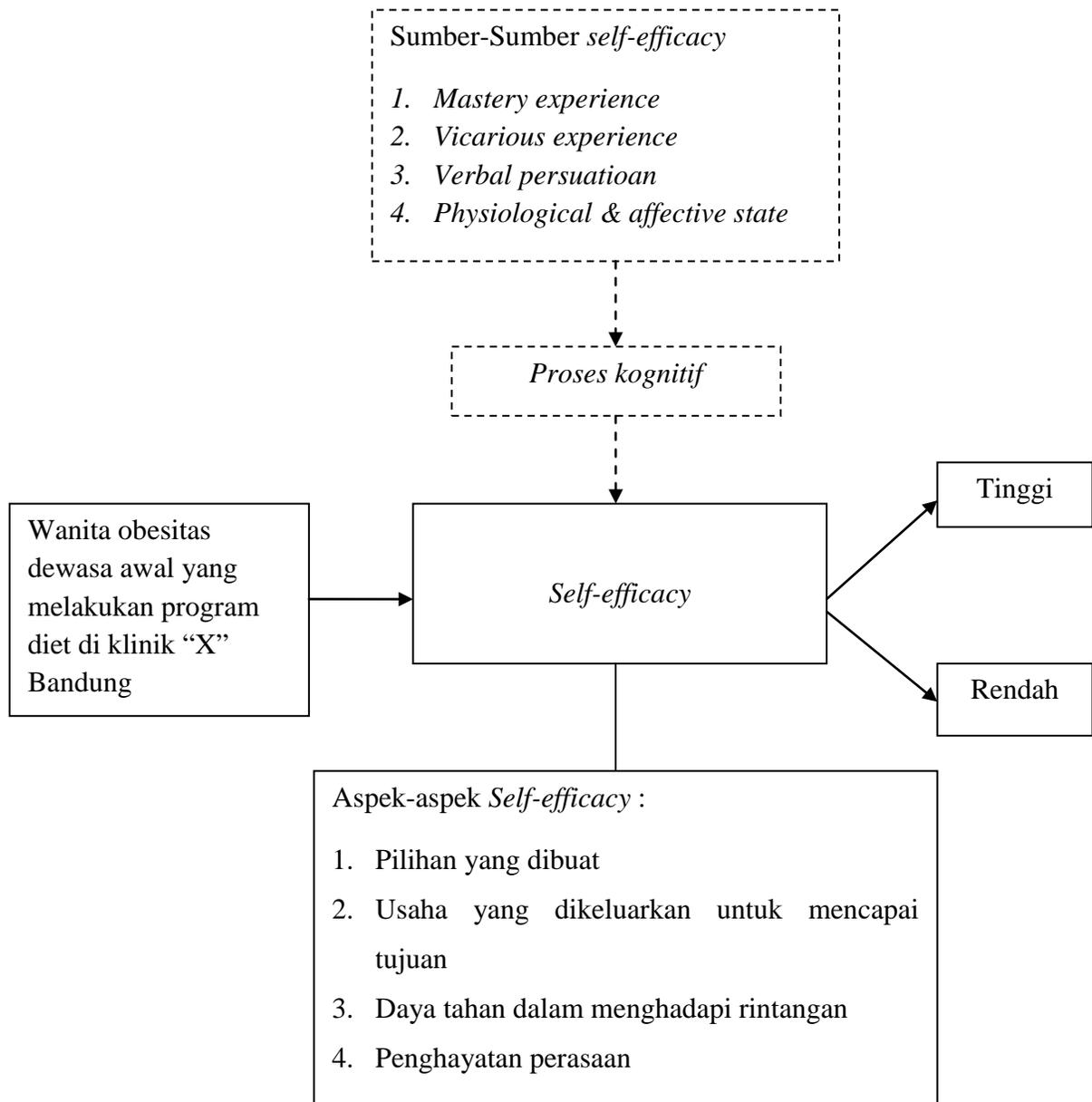
sulit. Misalnya, wanita obesitas dewasa awal tetap melakukan diet dan memilih makanan dan minuman yang sesuai ketika sedang menghadiri acara makan bersama. Sebaliknya wanita obesitas dewasa awal yang memiliki *self-efficacy* rendah merasa tidak yakin mampu bertahan dan mudah menyerah saat dihadapkan pada situasi sulit. Misalnya, wanita obesitas dewasa awal membatalkan diet yang dimulainya ketika temannya mengajak untuk makan makanan yang disukai dan tinggi kalori.

Keyakinan terhadap penghayatan perasaan berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan individu dalam mengatasi perasaan yang muncul pada situasi-situasi tertentu. Wanita obesitas dewasa awal yang memiliki derajat *self-efficacy* tinggi ketika melakukan program diet merasa yakin mampu mengatasi kecemasan dan stress saat melakukan program diet. Misalnya, wanita obesitas dewasa awal tetap melakukan diet setiap harinya meskipun sedang mempunyai masalah keluarga. Sebaliknya wanita obesitas dewasa awal yang memiliki *self-efficacy* rendah ketika melaksanakan program diet merasa tidak yakin mampu mengatasi kecemasan dan stress ketika melakukan program diet. Misalnya, ketika wanita obesitas dewasa awal sedang stress karena sedang memiliki masalah dengan keluarganya akan tetap memilih untuk melakukan program diet.

Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan yakin mampu memilih, berusaha dan bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta mampu menghayati perasaan yang berkaitan dengan kehadiran untuk kontrol dengan dokter, diet setiap hari, memilih makanan dan

minuman yang sesuai, meminum obat diet dan berolahraga untuk menurunkan berat badan. Sebaliknya wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan kurang yakin mampu memilih, berusaha dan bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta mampu menghayati perasaan yang berkaitan dengan kehadiran untuk kontrol dengan dokter, diet setiap hari, memilih makanan dan minuman yang sesuai, meminum obat diet dan berolahraga untuk menurunkan berat badan.

Untuk lebih memahami mengenai *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet untuk menurunkan berat badan di klinik “X” Bandung, dapat digambarkan skema kerangka berpikir sebagai berikut:



Bagan 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung memiliki derajat *self-efficacy* yang berbeda.
2. Terdapat empat sumber *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *social/verbal persuasion*, dan *physiological & affective states*.
3. *Self-efficacy* wanita obesitas dewasa awal dapat dilihat melalui 4 aspek yaitu : pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkan, daya tahan saat dihadapkan pada situasi yang sulit, serta penghayatan perasaannya.
4. Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi akan merasa yakin dalam menetapkan pilihan, berusaha, bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta yakin mampu menghayati perasaannya ketika sedang melakukan diet.
5. Wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah akan merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam menetapkan pilihan, berusaha, bertahan dalam menghadapi kesulitan, serta kurang yakin mampu mengendalikan perasaan yang ada ketika melakukan diet.