

# LAMPIRAN

## KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. Saya sedang mengadakan suatu penelitian mengenai *Self Regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga dalam rangka menyelesaikan tugas akhir saya. Untuk itu saya memohon kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini.

Identitas dan jawaban yang anda berikan akan **dirahasiakan**. Sebelumnya saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi anda. Bantuan anda akan sangat berguna bagi penelitian ini.

Hormat saya,

Peneliti

**Data Pribadi**

Nama (Inisial) :  
Usia : thn  
Tinggi Badan : cm  
Berat Badan : kg  
Pekerjaan :  
Status Perkawinan :

1. Apakah anda member dari Majesty Fitness Centre Bandung?  
• Ya • Tidak
2. Menurut anda, apakah anda memiliki gen obesitas (orang tua / keluarga anda juga mengalami obesitas)?  
• Ya • Tidak
3. Menurut anda, apakah anda termasuk orang yang suka makan saat mengalami emosi yang tidak menyenangkan (sedih, marah, dll)?  
• Ya • Tidak
4. Apakah anda memiliki jadwal berolah raga tetap yang anda lakukan secara teratur?  
• Ya, jadwal berolah raga anda \_\_\_\_\_ kali dalam seminggu.  
• Tidak
5. Jenis olah raga apa yang anda lakukan? \_\_\_\_\_
6. Apakah ada usaha lain yang anda lakukan untuk menurunkan berat badan selain dengan berolah raga?  
• Ya, dengan cara : a. Diet b. Mengonsumsi obat pelangsing  
c. Bantuan dokter gizi d. Cara lain, seperti: \_\_\_\_\_
7. Bagaimana tanggapan anda tentang orang-orang dan situasi di lingkungan anda dalam usaha anda menurunkan berat badan?  
a. Mendukung b. Menghambat  
c. Menyarankan d. Mengharuskan

## TSRQ

Pernyataan berikut berkaitan dengan alasan-alasan mengapa Anda menurunkan berat badan dengan berolah raga. Setiap individu memiliki alasan-alasan yang berbeda untuk melakukannya, dan peneliti ingin mengetahui derajat kesesuaian setiap alasan-alasan berikut dengan alasan anda pribadi.

Silahkan indikasikan derajat mana yang sekiranya sesuai dengan alasan Anda. Tuliskan salah satu angka dari skala 7 poin berikut pada tempat yang telah disediakan:

1	2	3	4	5	6	7
	Sangat		Cukup		Sangat	
Tidak Sesuai			Sesuai		Sesuai	

Contoh:

1. Karena saya akan lebih menyukai diri saya bila berat badan saya turun.   7

Apabila anda merasa bahwa pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan alasan anda akan menurunkan berat badan maka anda menuliskan angka **7** pada tempat yang telah disediakan.

Saya memutuskan untuk menurunkan berat badan:

1. Karena saya akan lebih menyukai diri saya bila berat badan saya turun. \_\_\_\_\_
2. Karena orang lain akan lebih menyukai saya bila saya kurus. \_\_\_\_\_
3. Karena sangat penting bagi saya secara pribadi untuk menjadi lebih kurus. \_\_\_\_\_
4. Karena saya sangat ingin melakukan perubahan dalam hidup saya. \_\_\_\_\_

Jika saya bertahan dalam kegiatan olah raga, hal ini mungkin:

5. Karena saya akan merasa gagal jika saya tidak melakukannya. \_\_\_\_\_
6. Karena orang lain akan berfikir bahwa saya adalah orang yang lemah jika saya tidak melakukannya. \_\_\_\_\_
7. Karena saya akan merasa tidak nyaman akan diri saya bila saya tidak melakukannya. \_\_\_\_\_
8. Karena orang lain akan marah jika saya tidak melakukannya. \_\_\_\_\_
9. Karena saya merasa bahwa ini adalah cara terbaik untuk menolong diri saya. \_\_\_\_\_

Saya berencana menurunkan berat badan:

10. Karena saya akan merasa malu pada diri saya sendiri jika saya tidak berencana melakukannya. \_\_\_\_\_
11. Karena saya akan membenci diri saya jika saya tidak mampu mengendalikan berat badan saya. \_\_\_\_\_

12. Karena teman atau keluarga saya tidak menyukai penampilan saya. \_\_\_\_\_
13. Karena memiliki kelebihan berat badan menyulitkan saya untuk melakukan banyak hal. \_\_\_\_\_

Saya setuju untuk mengikuti prosedur olah raga yang telah ditetapkan:

14. Karena saya merasa khawatir akan mendapatkan masalah dengan para instruktur bila saya tidak mengikuti seluruh petunjuk yang diberikan. \_\_\_\_\_
15. Karena saya akan merasa bersalah jika tidak mengikuti seluruh prosedur berolah raga yang telah ditetapkan. \_\_\_\_\_
16. Karena saya ingin orang lain melihat bahwa saya sungguh-sungguh berusaha untuk menurunkan berat badan. \_\_\_\_\_
17. Karena saya percaya bahwa para instruktur akan membantu saya menangani masalah berat badan saya. \_\_\_\_\_
18. Karena akan menjadi sangat penting bagi saya bila usaha saya berhasil. \_\_\_\_\_

## BNS

**Untuk persoalan berikut, bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan cermat. Pikirkanlah, apakah pernyataan tersebut berkaitan dengan diri anda dan indikasikan seberapa sesuai pernyataan tersebut dengan diri anda. Tuliskanlah satu dari ke-7 angka, yang menggambarkan kesesuaian pernyataan dengan diri anda, di tempat yang telah disediakan.**

1. Saya merasa bebas untuk memilih bagaimana menjalani hidup saya. \_\_\_\_\_
2. Saya sungguh menyenangkan orang-orang yang bergaul dengan saya. \_\_\_\_\_
3. Seringkali saya merasa sangat tidak kompeten. \_\_\_\_\_
4. Dalam hidup saya, saya merasa tertekan. \_\_\_\_\_
5. Orang-orang yang mengenal saya mengatakan bahwa saya mampu melakukan sesuatu dengan baik. \_\_\_\_\_
6. Saya bergaul baik dengan orang-orang yang berhubungan dengan saya. \_\_\_\_\_
7. Saya agak tertutup dan tidak memiliki banyak kontak sosial. \_\_\_\_\_
8. Biasanya saya merasa bebas untuk mengekspresikan ide-ide dan pendapat-pendapat saya. \_\_\_\_\_
9. Saya menganggap orang-orang yang bergaul dengan saya adalah teman-teman saya. \_\_\_\_\_
10. Baru-baru ini, saya telah mempelajari dan menguasai ketrampilan-ketrampilan baru yang menarik. \_\_\_\_\_
11. Sehari-hari, saya seringkali harus melakukan apa yang orang lain katakan kepada saya. \_\_\_\_\_
12. Orang-orang dalam hidup saya peduli terhadap saya. \_\_\_\_\_
13. Akhir-akhir ini, saya merasa berhasil melakukan sesuatu. \_\_\_\_\_
14. Orang-orang yang bergaul dengan saya sehari-hari, cenderung mempertimbangkan perasaan saya. \_\_\_\_\_
15. Dalam hidup saya, saya merasa tidak memiliki cukup kesempatan untuk menunjukkan kemampuan saya. \_\_\_\_\_
16. Tidak banyak orang-orang yang dekat dengan saya. \_\_\_\_\_
17. Saya merasa dapat menjadi diri sendiri dalam situasi sehari-hari. \_\_\_\_\_

18. Orang-orang yang sering bergaul dengan saya tampaknya tidak terlalu menyukai saya. \_\_\_\_\_
19. Saya sering merasa sangat tidak mampu. \_\_\_\_\_
20. Saya tidak memiliki banyak kesempatan untuk memutuskan bagaimana melakukan hal-hal dalam hidup saya sehari-hari. \_\_\_\_\_
21. Orang-orang biasanya bersikap ramah terhadap saya. \_\_\_\_\_

**HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS**  
**ALAT UKUR *TREATMENT SELF-REGULATION***  
***QUESTIONNAIRE (TSRQ)***

**A. Validitas Aspek Autonomy**

<b>ITEM</b>	<b>KOEFISIEN</b>	<b>KETERANGAN</b>
3	0.576	Dipakai
4	0.661	Dipakai
9	0.520	Dipakai
13	0.432	Dipakai
17	0.400	Dipakai
18	0.550	Dipakai

**B. Validitas Aspek Control**

<b>ITEM</b>	<b>KOEFISIEN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	0.451	Dipakai
2	0.534	Dipakai
5	0.706	Dipakai
6	0.547	Dipakai
7	0.530	Dipakai
8	0.535	Dipakai

10	0.690	Dipakai
11	0.660	Dipakai
12	0.501	Dipakai
14	0.491	Dipakai
15	0.487	Dipakai
16	0.740	Dipakai

### **C. Reliabilitas**

Alpha Cronbach = 0.742



**Data Mentah *Controlled* dan *Autonomous Regulation***

NO	NAMA	CONTROLLED											T.C	SC	AUTONOMOUS						T.A	SA	
		1	2	5	6	7	8	10	11	12	14	15			16	3	4	9	13	17			18
1	I	7	7	7	2	4	4	4	4	4	1	4	4	52	4.33	7	7	7	5	2	6	34	5.67
2	D	6	6	3	3	2	5	5	3	5	2	3	7	50	4.17	6	7	5	6	7	7	38	6.33
3	Y	4	2	2	3	5	1	6	5	2	4	3	3	40	3.33	3	5	6	6	5	6	31	5.17
4	NCH	6	3	3	5	6	3	4	3	6	6	3	4	52	4.33	2	5	4	5	5	6	27	4.50
5	M	4	4	3	2	6	3	4	3	6	6	3	4	48	4.00	4	6	4	5	5	6	30	5.00
6	N	2	5	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	29	2.42	3	6	3	6	2	4	24	4.00
7	MSP	4	5	3	6	7	1	4	6	3	2	2	5	48	4.00	4	7	7	3	4	7	32	5.33
8	L	7	6	4	3	6	7	6	5	1	6	7	7	65	5.42	6	7	6	7	7	7	40	6.67
9	S	7	7	6	7	7	7	6	7	6	5	7	6	78	6.50	7	7	6	6	7	7	40	6.67
10	SM	4	4	6	6	6	2	2	7	6	6	4	6	59	4.92	4	4	6	7	5	6	32	5.33
11	AR	7	2	1	1	5	1	3	1	6	7	2	5	41	3.42	5	6	7	6	7	7	38	6.33
12	A	2	1	3	2	4	1	2	2	1	4	5	4	31	2.58	2	4	5	2	6	6	25	4.17
13	MB	7	5	7	6	6	1	6	6	4	5	7	2	62	5.17	7	7	5	6	2	7	34	5.67
14	K	7	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	23	1.92	7	2	5	1	6	7	28	4.67
15	S	7	4	1	1	7	1	4	4	1	1	4	1	36	3.00	4	1	1	7	7	7	27	4.50
16	D	6	2	2	2	6	1	2	2	5	2	2	3	35	2.92	6	2	5	6	2	3	24	4.00
17	R	7	1	7	7	7	1	7	7	1	1	1	1	48	4.00	7	7	7	7	1	7	36	6.00
18	RI	6	7	5	5	7	5	6	2	2	4	2	6	57	4.75	6	7	6	7	7	6	39	6.50
19	Y	5	5	6	4	5	6	2	2	4	1	1	4	45	3.75	6	6	4	6	4	6	32	5.33
20	SN	7	2	7	4	4	1	3	6	3	5	6	4	52	4.33	5	7	7	7	4	7	37	6.17
21	H	6	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	24	2.00	4	2	1	7	1	7	22	3.67
22	M	7	7	4	7	7	4	7	7	7	4	7	7	75	6.25	7	7	4	7	7	7	39	6.50
23	SDA	4	4	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	25	2.08	4	4	2	7	1	5	23	3.83
24	K	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1.58	5	3	4	4	4	4	24	4.00



**Data Mentah Derajat *Autonomous Regulation***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Score <i>Autonomous</i></b>	<b>Derajat <i>Autonomous Regulation</i></b>
1	I	5.67	Tinggi
2	D	6.33	Tinggi
3	Y	5.17	Rendah
4	NCH	4.50	Rendah
5	M	5.00	Rendah
6	N	4.00	Rendah
7	MSP	5.33	Rendah
8	L	6.67	Tinggi
9	S	6.67	Tinggi
10	SM	5.33	Rendah
11	AR	6.33	Tinggi
12	A	4.17	Rendah
13	MB	5.67	Tinggi
14	K	4.67	Rendah
15	S	4.50	Rendah
16	D	4.00	Rendah
17	R	6.00	Tinggi
18	RI	6.50	Tinggi

19	Y	5.33	Rendah
20	SN	6.17	Tinggi
21	H	3.67	Rendah
22	M	6.50	Tinggi
23	SDA	3.83	Rendah
24	K	4.00	Rendah
25	PT	6.50	Tinggi
26	L	7.00	Tinggi
27	ES	5.83	Tinggi
28	K	6.00	Tinggi
29	DPS	5.50	Rendah
30	RDH	6.67	Tinggi
31	U	6.83	Tinggi
32	MS	5.33	Rendah
33	LS	6.00	Tinggi
34	S	4.67	Rendah
35	I	7.00	Tinggi
36	T	6.83	Tinggi
37	T	7.00	Tinggi
38	ST	3.17	Rendah
39	G	4.17	Rendah
40	MR	6.50	Tinggi
41	VY	6.83	Tinggi
42	R	5.17	Rendah
43	S	5.67	Tinggi

44	I	5.50	Rendah
45	PK	5.00	Rendah
46		7.00	Tinggi
47	YS	5.83	Tinggi
48	RG	5.00	Rendah
49	I	4.33	Rendah
50	M	6.50	Tinggi
51	IV	4.50	Rendah
52	I	6.00	Tinggi
53	T	7.00	Tinggi

**Median : 5, 67**

**Data Mentah *Need Autonomy***

NO	NAMA	<i>Need Autonomy</i>									Derajat
		1	4 <sup>®</sup>	8	11 <sup>®</sup>	14	17	20 <sup>®</sup>	Total	Skor	
1	I	4	3	4	4	5	4	4	28	4.00	cenderung terpenuhi
2	D	7	6	6	4	5	6	6	40	5.71	terpenuhi
3	Y	7	7	4	5	4	7	7	41	5.86	terpenuhi
4	NCH	3	3	5	5	5	2	4	27	3.86	terpenuhi
5	M	3	3	5	5	5	2	4	27	3.86	cenderung terpenuhi
6	N	5	4	5	1	5	5	2	27	3.86	cenderung terpenuhi
7	MSP	7	4	7	6	6	7	1	38	5.43	terpenuhi
8	L	5	3	6	2	7	3	4	30	4.29	cenderung terpenuhi
9	S	6	3	5	1	5	5	3	28	4.00	cenderung terpenuhi
10	SM	6	7	1	7	1	4	4	30	4.29	cenderung terpenuhi
11	AR	7	7	6	6	4	7	7	44	6.29	terpenuhi
12	A	7	7	6	6	5	7	6	44	6.29	terpenuhi
13	MB	7	7	6	6	6	6	7	45	6.43	terpenuhi
14	K	7	5	6	3	7	7	7	42	6.00	terpenuhi
15	S	7	7	7	7	4	7	7	46	6.57	terpenuhi
16	D	5	4	5	4	4	4	4	30	4.29	cenderung terpenuhi
17	R	7	7	7	7	7	7	7	49	7.00	terpenuhi
18	RI	7	3	5	1	4	5	7	32	4.57	cenderung terpenuhi
19	Y	4	7	6	4	6	4	7	38	5.43	terpenuhi
20	SN	2	7	5	6	6	6	2	34	4.86	cenderung terpenuhi
21	H	5	6	5	4	5	7	6	38	5.43	terpenuhi
22	M	7	4	4	4	1	4	6	30	4.29	cenderung terpenuhi
23	SDA	6	6	7	3	3	7	6	38	5.43	terpenuhi
24	K	7	7	7	5	4	7	6	43	6.14	terpenuhi

25	PT	6	7	7	4	6	6	7	43	6.14	terpenuhi
26	L	7	4	7	7	4	1	1	31	4.43	cenderung terpenuhi
27	ES	6	6	4	3	5	7	7	38	5.43	terpenuhi
28	K	7	3	5	3	3	5	4	30	4.29	cenderung terpenuhi
29	DPS	7	7	6	4	4	6	6	40	5.71	terpenuhi
30	RDH	7	5	5	3	6	6	6	38	5.43	terpenuhi
31	U	7	7	7	7	4	7	7	46	6.57	terpenuhi
32	MS	5	7	4	5	5	6	6	38	5.43	terpenuhi
33	LS	7	7	7	7	7	7	7	49	7.00	terpenuhi
34	S	4	7	4	4	7	4	4	34	4.86	cenderung terpenuhi
35	I	7	7	6	7	5	7	7	46	6.57	terpenuhi
36	T	7	6	7	4	7	6	6	43	6.14	terpenuhi
37	T	7	2	6	3	5	6	2	31	4.43	cenderung terpenuhi
38	ST	5	7	3	3	5	4	6	33	4.71	cenderung terpenuhi
39	G	7	7	7	7	1	7	7	43	6.14	terpenuhi
40	MR	5	5	5	5	4	5	6	35	5.00	cenderung terpenuhi
41	VY	6	6	6	6	6	6	6	42	6.00	terpenuhi
42	R	7	7	4	4	4	4	4	34	4.86	cenderung terpenuhi
43	S	6	4	6	6	7	5	7	41	5.86	terpenuhi
44	I	7	7	7	4	4	7	7	43	6.14	terpenuhi
45	PK	7	7	7	7	6	7	7	48	6.86	terpenuhi
46		7	6	7	5	5	7	6	43	6.14	terpenuhi
47	YS	7	7	6	4	5	7	6	42	6.00	terpenuhi
48	RG	6	6	6	6	2	6	6	38	5.43	terpenuhi
49	I	7	6	2	7	6	3	5	36	5.14	cenderung terpenuhi
50	M	5	5	6	5	4	6	4	35	5.00	cenderung terpenuhi
51	IV	7	7	6	3	3	5	5	36	5.14	cenderung terpenuhi
52	I	6	5	6	5	3	3	5	33	4.71	cenderung terpenuhi
53	T	7	6	7	1	4	7	6	38	5.43	terpenuhi

**Data Mentah *Need Competence***

NO	NAMA	Competence								Derajat
		3®	5	10	13	15®	19®	Total	Skor	
1	I	3	6	3	4	3	4	23	3.83	cenderung terpenuhi
2	D	4	4	5	5	6	6	30	5.00	cenderung terpenuhi
3	Y	3	4	3	6	3	7	26	4.33	cenderung terpenuhi
4	NCH	4	6	4	6	4	3	27	4.50	cenderung terpenuhi
5	M	4	6	4	6	4	3	27	4.50	cenderung terpenuhi
6	N	5	4	6	5	2	5	27	4.50	cenderung terpenuhi
7	MSP	2	7	5	5	6	7	32	5.33	terpenuhi
8	L	4	6	5	5	3	3	26	4.33	cenderung terpenuhi
9	S	2	6	5	5	2	3	23	3.83	cenderung terpenuhi
10	SM	7	4	4	4	7	7	33	5.50	terpenuhi
11	AR	2	7	6	6	6	7	34	5.67	terpenuhi
12	A	6	5	4	6	3	5	29	4.83	cenderung terpenuhi
13	MB	6	5	2	2	6	6	27	4.50	cenderung terpenuhi
14	K	5	5	7	7	7	6	37	6.17	terpenuhi
15	S	4	7	1	4	7	7	30	5.00	terpenuhi
16	D	3	4	1	1	4	4	17	2.83	cenderung tidak terpenuhi
17	R	7	7	7	7	1	7	36	6.00	terpenuhi
18	RI	6	6	6	7	3	7	35	5.83	terpenuhi
19	Y	7	3	7	4	6	7	34	5.67	terpenuhi
20	SN	5	5	3	4	6	5	28	4.67	cenderung terpenuhi
21	H	7	5	7	6	7	7	39	6.50	terpenuhi
22	M	7	7	4	1	4	6	29	4.83	cenderung terpenuhi
23	SDA	5	5	6	6	5	6	33	5.50	terpenuhi
24	K	5	5	6	5	6	5	32	5.33	terpenuhi



25	PT	6	7	6	5	6	7	37	6.17	terpenuhi
26	L	4	7	4	4	4	4	27	4.50	cenderung terpenuhi
27	ES	3	5	6	4	6	7	31	5.17	terpenuhi
28	K	5	5	3	3	3	4	23	3.83	cenderung terpenuhi
29	DPS	6	6	6	6	7	6	37	6.17	terpenuhi
30	RDH	3	6	6	7	3	6	31	5.17	cenderung terpenuhi
31	U	2	7	7	7	7	7	37	6.17	terpenuhi
32	MS	6	6	3	6	4	3	28	4.67	cenderung terpenuhi
33	LS	7	7	7	7	7	1	36	6.00	terpenuhi
34	S	7	4	4	7	4	7	33	5.50	terpenuhi
35	I	6	6	5	5	7	7	36	6.00	terpenuhi
36	T	6	7	7	7	4	6	37	6.17	terpenuhi
37	T	2	6	6	5	3	5	27	4.50	cenderung terpenuhi
38	ST	6	4	4	4	3	7	28	4.67	cenderung terpenuhi
39	G	7	7	7	7	7	7	42	7.00	terpenuhi
40	MR	5	7	2	5	6	7	32	5.33	terpenuhi
41	VY	4	6	4	4	6	7	31	5.17	cenderung terpenuhi
42	R	4	4	7	7	7	4	33	5.50	terpenuhi
43	S	7	5	6	5	6	4	33	5.50	terpenuhi
44	I	4	4	4	4	4	4	24	4.00	cenderung terpenuhi
45	PK	7	7	7	7	7	7	42	7.00	terpenuhi
46		4	7	7	5	3	6	32	5.33	terpenuhi
47	YS	7	6	5	6	3	7	34	5.67	terpenuhi
48	RG	4	5	5	3	6	6	29	4.83	cenderung terpenuhi
49	I	7	6	1	7	7	7	35	5.83	terpenuhi
50	M	4	7	4	3	7	5	30	5.00	cenderung terpenuhi
51	IV	7	7	6	6	5	4	35	5.83	terpenuhi
52	I	5	6	5	6	5	5	32	5.33	terpenuhi
53	T	6	7	7	7	6	6	39	6.50	terpenuhi

**Data Mentah *Need Relatedness***

NO	NAMA	<i>Relatedness</i>									Skor	Derajat
		2	6	7®	9	12	16®	18®	21	Total		
1	I	4	6	6	4	5	6	6	5	42	5.25	cenderung terpenuhi
2	D	6	5	7	7	6	7	5	6	49	6.13	terpenuhi
3	Y	6	6	4	7	5	4	3	5	40	5.00	cenderung terpenuhi
4	NCH	5	3	4	5	5	5	5	4	36	4.50	cenderung terpenuhi
5	M	5	3	4	5	5	5	5	4	36	4.50	cenderung terpenuhi
6	N	6	5	3	6	3	3	6	6	38	4.75	cenderung terpenuhi
7	MSP	7	7	7	7	7	7	6	7	55	6.88	terpenuhi
8	L	7	7	5	7	7	4	5	7	49	6.13	terpenuhi
9	S	7	7	3	6	6	1	2	6	38	4.75	cenderung terpenuhi
10	SM	6	1	7	4	4	4	7	4	37	4.63	cenderung terpenuhi
11	AR	6	7	7	6	6	7	6	6	51	6.38	terpenuhi
12	A	6	6	7	6	5	2	4	5	41	5.13	cenderung terpenuhi
13	MB	6	7	7	7	6	7	6	5	51	6.38	terpenuhi
14	K	7	6	7	7	7	7	6	7	54	6.75	terpenuhi
15	S	7	7	7	4	7	7	7	7	53	6.63	terpenuhi
16	D	6	4	4	6	4	4	5	6	39	4.88	cenderung terpenuhi
17	R	7	7	7	7	7	7	7	5	54	6.75	terpenuhi
18	RI	7	6	7	4	7	6	6	6	49	6.13	terpenuhi
19	Y	6	6	2	6	4	5	7	5	41	5.13	cenderung terpenuhi
20	SN	6	6	6	6	4	6	6	6	46	5.75	terpenuhi
21	H	5	7	7	6	6	7	7	6	51	6.38	terpenuhi
22	M	7	4	6	4	7	7	6	7	48	6.00	terpenuhi
23	SDA	6	6	6	7	6	5	6	7	49	6.13	terpenuhi
24	K	7	6	6	7	4	6	6	6	48	6.00	terpenuhi

25	PT	7	7	7	3	6	6	6	6	48	6.00	terpenuhi
26	L	7	7	7	7	4	1	7	7	47	5.88	terpenuhi
27	ES	6	5	5	5	7	6	7	5	46	5.75	terpenuhi
28	K	5	5	3	6	5	5	5	4	38	4.75	cenderung terpenuhi
29	DPS	6	6	7	6	6	7	7	5	50	6.25	terpenuhi
30	RDH	6	6	4	6	6	6	6	5	45	5.63	terpenuhi
31	U	7	7	7	7	7	7	7	7	56	7.00	terpenuhi
32	MS	6	6	6	6	7	6	6	6	49	6.13	terpenuhi
33	LS	7	7	7	7	7	1	7	7	50	6.25	terpenuhi
34	S	7	7	7	4	7	7	7	4	50	6.25	terpenuhi
35	I	7	7	7	6	7	7	7	6	54	6.75	terpenuhi
36	T	7	7	6	7	7	2	6	7	49	6.13	terpenuhi
37	T	6	6	7	7	6	3	5	6	46	5.75	terpenuhi
38	ST	4	4	3	4	6	4	6	4	35	4.38	cenderung terpenuhi
39	G	7	7	7	7	7	7	7	7	56	7.00	terpenuhi
40	MR	5	5	4	5	5	6	5	6	41	5.13	terpenuhi
41	VY	6	6	2	6	7	6	7	6	46	5.75	terpenuhi
42	R	4	4	7	7	4	4	7	7	44	5.50	terpenuhi
43	S	7	7	6	6	6	6	6	7	51	6.38	terpenuhi
44	I	7	7	7	7	7	7	7	7	56	7.00	terpenuhi
45	PK	7	7	7	7	7	7	7	7	56	7.00	terpenuhi
46		7	7	3	7	7	3	6	7	47	5.88	terpenuhi
47	YS	7	6	7	6	7	7	7	7	54	6.75	terpenuhi
48	RG	6	6	3	5	4	3	5	5	37	4.63	cenderung terpenuhi
49	I	6	7	7	5	6	7	6	6	50	6.25	terpenuhi
50	M	6	6	7	5	5	6	7	7	49	6.13	terpenuhi
51	IV	7	7	7	6	5	7	6	7	52	6.50	terpenuhi
52	I	5	6	6	5	6	5	6	6	45	5.63	terpenuhi
53	T	7	7	6	7	4	6	6	7	50	6.25	terpenuhi

### Data Mentah Penunjang

No	Nama	Member	Gen Obesitas	Makan Saat Emosi	Jadwal berolah raga
1	I	Ya	ya	tidak	2x
2	D	Ya	tidak	ya	2x
3	Y	Ya	ya	ya	3x
4	NCH	Ya	tidak	tidak	2x
5	M	Ya	ya	tidak	2x
6	N	Ya	ya	tidak	3x
7	MSP	Ya	tidak	ya	tidak, kerja kuliah
8	L	Ya	tidak	ya	3x
9	S	Ya	tidak	ya	4x
10	SM	Ya	ya	tidak	5x
11	AR	Ya	ya	ya	tidak, kerja
12	A	Ya	tidak	ya	tidak ada waktu
13	MB	Ya	ya	tidak	3x
14	K	Ya	ya	ya	2x
15	S	Ya	ya	ya	2x
16	D	Ya	ya	ya	tidak, sibuk
17	R	Ya	ya	ya	4x
18	RI	Ya	ya	ya	3x
19	Y	Ya	ya	ya	2x
20	SN	Ya	tidak	ya	2x
21	H	Ya	ya	tidak	3x
22	M	Ya	ya	ya	3x
23	SDA	Ya	tidak	ya	3x
24	K	Ya	ya	ya	sesuai waktu saja

25	PT	Ya	ya	ya	6x
26	L	Ya	ya	ya	3x
27	ES	Ya	ya	ya	3x
28	K	Ya	ya	tidak	sibuk
29	DPS	Ya	ya	ya	2x
30	RDH	Ya	tidak	tidak	4x
31	U	Ya	tidak	ya	3x
32	MS	Ya	tidak	tidak	kadang lupa, males
33	LS	Ya	ya	tidak	2x
34	S	Ya	tidak	ya	2x
35	I	Ya	ya	ya	3x
36	T	Ya	ya	ya	3x
37	T	Ya	tidak	ya	5x
38	ST	Ya	ya	ya	3x
39	G	Ya	tidak	ya	kadang2
40	MR	Ya	tidak	ya	2x
41	VY	Ya	tidak	ya	2x
42	R	Ya	tidak	ya	3x
43	S	Ya	ya	tidak	kadang2
44	I	Ya	ya	tidak	kadang2, sibuk
45	PK	Ya	tidak	ya	4x
46		Ya	tidak	ya	3x
47	YS	Ya	ya	ya	3x
48	RG	Ya	ya	tidak	2x
49	I	Ya	ya	ya	3x
50	M	Ya	ya	ya	2x
51	IV	Ya	tidak	ya	3x
52	I	Ya	tidak	ya	2x
53	T	Ya	tidak	tidak	4x

### Data Mentah Penunjang

No	Nama	Jenis Olah Raga	Usaha Selain Olah Raga	Social Context
1	I	fitness	tidak	mengharuskan
2	D	fitness	diet	mendukung
3	Y	aerobik	diet	mendukung
4	NCH	BL	diet	mendukung
5	M	fitness	diet	mengharuskan
6	N	fitness	diet	mendukung
7	MSP	fitness	diet	mendukung
8	L	aerobik	diet	mendukung
9	S	BL	diet	mendukung
10	SM	fitness	diet	mendukung
11	AR	fitness	obat pelangsing	mendukung
12	A	fitness	diet	menghambat
13	MB	fitness	diet	mendukung
14	K	fitness	obat pelangsing	mendukung
15	S	aerobik dan fitness	tidak	mendukung
16	D	fitness	tidak	mendukung
17	R	fitness	diet	mendukung
18	RI	aerobik dan fitness	diet	mendukung
19	Y	aerobik dan fitness	diet, bantuan dokter	mendukung
20	SN	aerobik	tidak	mendukung
21	H	fitness	bantuan dokter	menyarankan

22	M	aerobik dan BL		mendukung
23	SDA	fitness	diet	mendukung
24	K	fitness	diet	mendukung
25	PT	aerobik	diet	mendukung
26	L	aerobik	obat pelangsing	menyarankan
27	ES	fitness	diet, obat pelangsing	mendukung
28	K	fitness	bantuan dokter	mendukung
29	DPS	aerobik	diet	mengharuskan
30	RDH	aerobik	diet	mendukung
31	U	fitness dan aerobik	diet	mendukung
32	MS	aerobik	diet	mendukung
33	LS	aerobik dan BL	diet	mendukung
34	S	aerobik	tidak	mendukung
35	I	aerobik	tidak	mendukung
36	T	aerobik	diet	mendukung
37	T	aerobik dan fitness	diet	mendukung
38	ST	fitness	tidak	mendukung
39	G	fitness	tidak	mendukung
40	MR	arobik	diet	mendukung
41	VY	aerobik	tidak	mendukung
42	R	aerobik	bantuan dokter	menyarankan
43	S	fitness	tidak	mendukung
44	I	fitness	diet	mendukung
45	PK	aerobik	diet	mendukung
46		aerobik dan	diet	mendukung

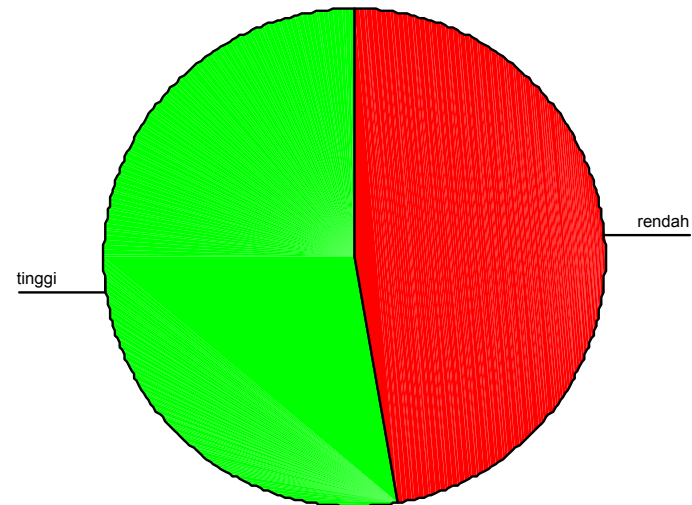
		fitness		
47	YS	aerobik	obat pelangsing	mendukung
48	RG	fitness	diet	mendukung
49	I	fitness	diet	mendukung
50	M	aerobik dan fitness	diet, obat pelangsing	mendukung
51	IV	fitness	diet	mendukung
52	I	fitness	diet	mendukung
53	T	aerobik dan BL	diet	mendukung



**Distribusi Frekuensi Derajat Autonomous Regulation**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Derajat Autonomous Regulation	rendah	25	47.2	47.2	47.2
	tinggi	28	52.8	52.8	100.0
Total		53	100.0	100.0	

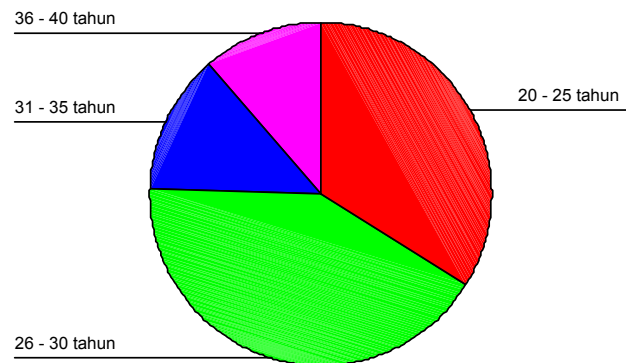
Derajat Autonomous Regulation



**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20 - 25 tahun	18	34.0	34.0	34.0
26 - 30 tahun	22	41.5	41.5	75.5
31 - 35 tahun	7	13.2	13.2	88.7
36 - 40 tahun	6	11.3	11.3	100.0
Total	53	100.0	100.0	

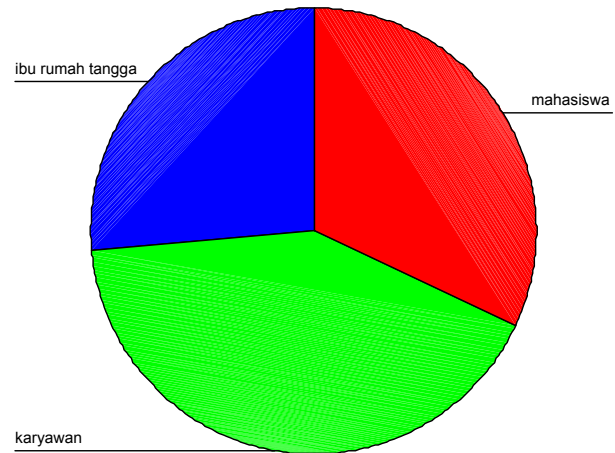
**USIA**



### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Status mahasiswa	17	32.1	32.1	32.1
karyawan	22	41.5	41.5	73.6
ibu rumah tangga	14	26.4	26.4	100.0
Total	53	100.0	100.0	

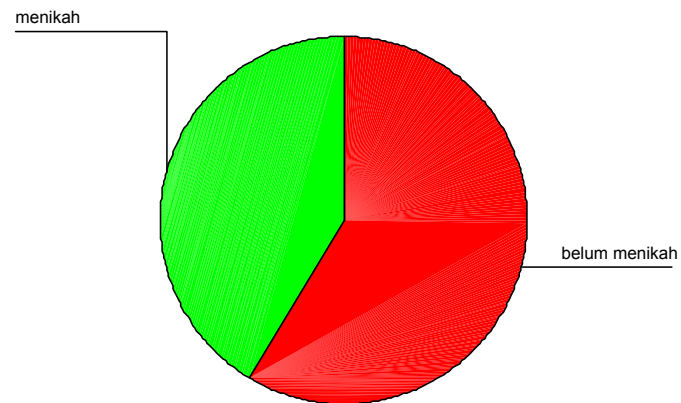
Status Pekerjaan



**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Status	belum menikah	31	58.5	58.5	58.5
Pernikahan	menikah	22	41.5	41.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

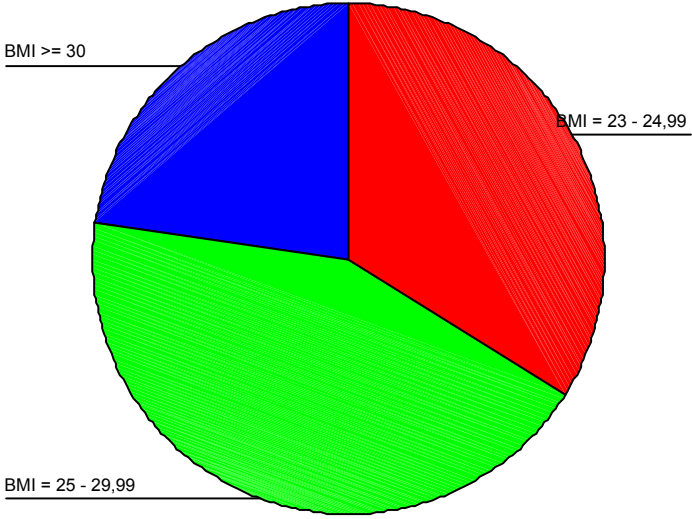
**Status Pernikahan**



Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tipe Obesitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tipe	BMI = 23 - 24,99	18	34.0	34.0	34.0
Obesitas	BMI = 25 - 29,99	23	43.4	43.4	77.4
	BMI >= 30	12	22.6	22.6	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

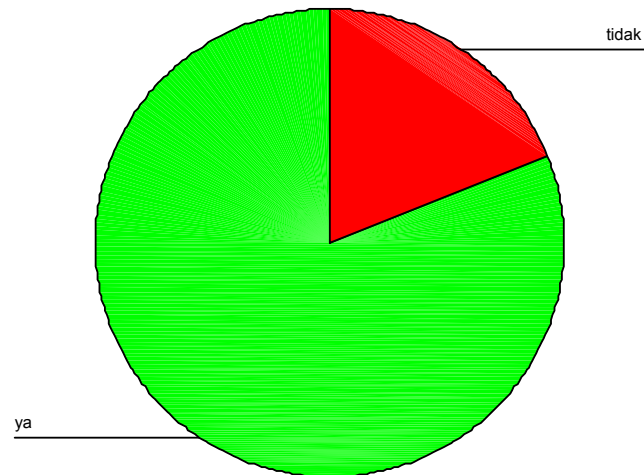
Tipe Obesitas



**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jadwal Berolah Raga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Jadwal Berolah Raga	tidak	10	18.9	18.9
	ya	43	81.1	100.0
	Total	53	100.0	

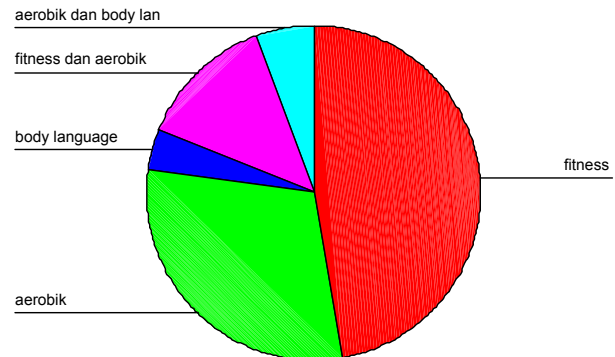
Jadwal Berolah Raga



### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Olah Raga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Jenis Olah Raga	fitness	25	47.2	47.2	47.2
	aerobik	16	30.2	30.2	77.4
	body language	2	3.8	3.8	81.1
	fitness dan aerobik	7	13.2	13.2	94.3
	aerobik dan body language	3	5.7	5.7	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Jenis Olah Raga



**AUTONOMY \* USIA Crosstabulation**

			USIA				Total
			20 - 25 tahun	26 - 30 tahun	31 - 35 tahun	36 - 40 tahun	
AUTONOMY	rendah	Count	11	10	1	3	25
		% within AUTONOMY	44.0%	40.0%	4.0%	12.0%	100.0%
		% within USIA	61.1%	45.5%	14.3%	50.0%	47.2%
		% of Total	20.8%	18.9%	1.9%	5.7%	47.2%
	tinggi	Count	7	12	6	3	28
		% within AUTONOMY	25.0%	42.9%	21.4%	10.7%	100.0%
		% within USIA	38.9%	54.5%	85.7%	50.0%	52.8%
		% of Total	13.2%	22.6%	11.3%	5.7%	52.8%
Total	Count	18	22	7	6	53	
	% within AUTONOMY	34.0%	41.5%	13.2%	11.3%	100.0%	
	% within USIA	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	34.0%	41.5%	13.2%	11.3%	100.0%	



**AUTONOMY \* STATUS Crosstabulation**

			STATUS			Total
			mahasiswa	karyawan	ibu rumah tangga	
AUTO NOM	rendah	Count	11	9	5	25
		% within AUTONOMY	44.0%	36.0%	20.0%	100.0%
		% within STATUS	64.7%	40.9%	35.7%	47.2%
		% of Total	20.8%	17.0%	9.4%	47.2%
	tinggi	Count	6	13	9	28
		% within AUTONOMY	21.4%	46.4%	32.1%	100.0%
		% within STATUS	35.3%	59.1%	64.3%	52.8%
		% of Total	11.3%	24.5%	17.0%	52.8%
Total	Count	17	22	14	53	
	% within AUTONOMY	32.1%	41.5%	26.4%	100.0%	
	% within STATUS	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	32.1%	41.5%	26.4%	100.0%	

**AUTONOMY \* STATUS PERNIKAHAN Crosstabulation**

			STATUS PERNIKAHAN		Total
			belum menikah	menikah	
AUTO NOMY	rendah	Count	16	9	25
		% within AUTONOMY	64.0%	36.0%	100.0%
		% within STATUS PERNIKAHAN	51.6%	40.9%	47.2%
		% of Total	30.2%	17.0%	47.2%
	tinggi	Count	15	13	28
		% within AUTONOMY	53.6%	46.4%	100.0%
		% within STATUS PERNIKAHAN	48.4%	59.1%	52.8%
		% of Total	28.3%	24.5%	52.8%
Total	Count	31	22	53	
	% within AUTONOMY	58.5%	41.5%	100.0%	
	% within STATUS PERNIKAHAN	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	58.5%	41.5%	100.0%	

**AUTONOMY \* TIPE OBESITAS Crosstabulation**

			TIPE OBESITAS			Total
			BMI = 23 - 24,99	BMI = 25 - 29,99	BMI >= 30	
AUTO NOMY	rendah	Count	7	12	6	25
		% within AUTONOMY	28.0%	48.0%	24.0%	100.0%
		% within TIPE OBESITAS	38.9%	52.2%	50.0%	47.2%
		% of Total	13.2%	22.6%	11.3%	47.2%
	tinggi	Count	11	11	6	28
		% within AUTONOMY	39.3%	39.3%	21.4%	100.0%
		% within TIPE OBESITAS	61.1%	47.8%	50.0%	52.8%
		% of Total	20.8%	20.8%	11.3%	52.8%
Total	Count	18	23	12	53	
	% within AUTONOMY	34.0%	43.4%	22.6%	100.0%	
	% within TIPE OBESITAS	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	34.0%	43.4%	22.6%	100.0%	

**AUTONOMY \* JADWAL BEROLAH RAGA Crosstabulation**

			JADWAL BEROLAH RAGA		Total
			tidak	ya	
AUTO NOMY	rendah	Count	7	18	25
		% within AUTONOMY	28.0%	72.0%	100.0%
		% within JADWAL BEROLAH RAGA	70.0%	41.9%	47.2%
		% of Total	13.2%	34.0%	47.2%
	tinggi	Count	3	25	28
		% within AUTONOMY	10.7%	89.3%	100.0%
		% within JADWAL BEROLAH RAGA	30.0%	58.1%	52.8%
		% of Total	5.7%	47.2%	52.8%
Total	Count	10	43	53	
	% within AUTONOMY	18.9%	81.1%	100.0%	
	% within JADWAL BEROLAH RAGA	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	18.9%	81.1%	100.0%	

**AUTONOMY \* JENIS OLAH RAGA Crosstabulation**

			JENIS OLAH RAGA					Total
			fitness	aerobik	body language	fitness dan aerobik	aerobik dan body language	
AUTONOMY	rendah	Count	16	6	1	2		25
		% within AUTONOMY	64.0%	24.0%	4.0%	8.0%		100.0%
		% within JENIS OLAH RAGA	64.0%	37.5%	50.0%	28.6%		47.2%
		% of Total	30.2%	11.3%	1.9%	3.8%		47.2%
	tinggi	Count	9	10	1	5	3	28
		% within AUTONOMY	32.1%	35.7%	3.6%	17.9%	10.7%	100.0%
		% within JENIS OLAH RAGA	36.0%	62.5%	50.0%	71.4%	100.0%	52.8%
		% of Total	17.0%	18.9%	1.9%	9.4%	5.7%	52.8%
Total	Count	25	16	2	7	3	53	
	% within AUTONOMY	47.2%	30.2%	3.8%	13.2%	5.7%	100.0%	
	% within JENIS OLAH RAGA	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	47.2%	30.2%	3.8%	13.2%	5.7%	100.0%	

**AUTONOMY \* USAHA SELAIN OLAH RAGACrosstabulation**

			USAHA LAIN		Total
			tidak	ya	
AUTONOMY	rendah	Count	5	20	25
		% within AUTONOMY	20.0%	80.0%	100.0%
		% within USAHA LAIN	45.5%	47.6%	47.2%
		% of Total	9.4%	37.7%	47.2%
	tinggi	Count	6	22	28
		% within AUTONOMY	21.4%	78.6%	100.0%
		% within USAHA LAIN	54.5%	52.4%	52.8%
		% of Total	11.3%	41.5%	52.8%
Total	Count	11	42	53	
	% within AUTONOMY	20.8%	79.2%	100.0%	
	% within USAHA LAIN	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	20.8%	79.2%	100.0%	

**AUTONOMY \* GEN OBESITAS Crosstabulation**

			GEN OBESITAS		Total
			tidak	ya	
AUTO NOMY	rendah	Count	10	15	25
		% within AUTONOMY	40.0%	60.0%	100.0%
		% within GEN OBESITAS	45.5%	48.4%	47.2%
		% of Total	18.9%	28.3%	47.2%
	tinggi	Count	12	16	28
		% within AUTONOMY	42.9%	57.1%	100.0%
		% within GEN OBESITAS	54.5%	51.6%	52.8%
		% of Total	22.6%	30.2%	52.8%
Total	Count	22	31	53	
	% within AUTONOMY	41.5%	58.5%	100.0%	
	% within GEN OBESITAS	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	41.5%	58.5%	100.0%	

**AUTONOM \* PERILAKU MAKAN SAAT EMOSI Crosstabulation**

			MAKAN SAAT EMOSI		Total
			tidak	ya	
AUTONOMY rendah	Count		8	17	25
	% within AUTONOMY		32.0%	68.0%	100.0%
	% within MAKAN SAAT EMOSI		53.3%	44.7%	47.2%
	% of Total		15.1%	32.1%	47.2%
tinggi	Count		7	21	28
	% within AUTONOMY		25.0%	75.0%	100.0%
	% within MAKAN SAAT EMOSI		46.7%	55.3%	52.8%
	% of Total		13.2%	39.6%	52.8%
Total	Count		15	38	53
	% within AUTONOMY		28.3%	71.7%	100.0%
	% within MAKAN SAAT EMOSI		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		28.3%	71.7%	100.0%



**AUTONOMY \* AUTONOMY NEED Crosstabulation**

			AUTONOMY NEED		Total
			cenderung terpenuhi	terpenuhi	
AUTONOMY	rendah	Count	10	15	25
		% within AUTONOMY	40.0%	60.0%	100.0%
		% within AUTONOMY NEED	45.5%	48.4%	47.2%
		% of Total	18.9%	28.3%	47.2%
	tinggi	Count	12	16	28
		% within AUTONOMY	42.9%	57.1%	100.0%
		% within AUTONOMY NEED	54.5%	51.6%	52.8%
		% of Total	22.6%	30.2%	52.8%
Total	Count	22	31	53	
	% within AUTONOMY	41.5%	58.5%	100.0%	
	% within AUTONOMY NEED	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	41.5%	58.5%	100.0%	

**AUTONOMY \* RELATEDNESS NEED Crosstabulation**

			RELSTEDNESS NEED		Total
			cenderung terpenuhi	terpenuhi	
AUTONOMY rendah	Count	10	15	25	
	% within AUTONOMY	40.0%	60.0%	100.0%	
	% within RELATEDNESS NEED	76.9%	37.5%	47.2%	
	% of Total	18.9%	28.3%	47.2%	
tinggi	Count	3	25	28	
	% within AUTONOMY	10.7%	89.3%	100.0%	
	% within RELATEDNESS NEED	23.1%	62.5%	52.8%	
	% of Total	5.7%	47.2%	52.8%	
Total	Count	13	40	53	
	% within AUTONOMY	24.5%	75.5%	100.0%	
	% within RELATEDNESS NEED	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	24.5%	75.5%	100.0%	

**AUTONOMY \* COMPETENCE NEED Crosstabulation**

			COMPETENCE NEED			Total
			cenderung tidak terpenuhi	cenderung terpenuhi	terpenuhi	
AUTONOMY	rendah	Count	1	9	15	25
		% within AUTONOMY	4.0%	36.0%	60.0%	100.0%
		% within COMPETENCE NEED	100.0%	40.9%	50.0%	47.2%
		% of Total	1.9%	17.0%	28.3%	47.2%
	tinggi	Count		13	15	28
		% within AUTONOMY		46.4%	53.6%	100.0%
		% within COMPETENCE NEED		59.1%	50.0%	52.8%
		% of Total		24.5%	28.3%	52.8%
Total	Count	1	22	30	53	
	% within AUTONOMY	1.9%	41.5%	56.6%	100.0%	
	% within COMPETENCE NEED	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	1.9%	41.5%	56.6%	100.0%	

**AUTONOMY \* SOCIAL CONTEXT Crosstabulation**

			SOCIAL CONTEXT		Total
			mendukung	menghambat	
AUTONOMY	rendah	Count	22	3	25
		% within AUTONOMY	88.0%	12.0%	100.0%
		% within SOCIAL CONTEXT	44.9%	75.0%	47.2%
		% of Total	41.5%	5.7%	47.2%
	tinggi	Count	27	1	28
		% within AUTONOMY	96.4%	3.6%	100.0%
		% within SOCIAL CONTEXT	55.1%	25.0%	52.8%
Total	Count	49	4	53	
	% within AUTONOMY	92.5%	7.5%	100.0%	
	% within SOCIAL CONTEXT	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	92.5%	7.5%	100.0%	