

Validitas item Alat Ukur *Self-Regulation* menggunakan SPSS 12

No. item	Validitas	Hasil
1	0,34	dipakai
2	0,5	dipakai
3	0,64	dipakai
4	0,23	dibuang
5	0,59	dipakai
6	0,86	dipakai
7	0,38	dipakai
8	0,8	dipakai
9	0,83	dipakai
10	0,82	dipakai
11	0,72	dipakai
12	0,59	dipakai
13	0,58	dipakai
14	0,3	dipakai
15	0,22	dibuang
16	0,24	dibuang
17	0,46	dipakai
18	0,22	dibuang
19	0,58	dipakai
20	0,81	dipakai
21	0,73	dipakai
22	0,76	dipakai
23	0,55	dipakai
24	0,75	dipakai
25	0,1	dibuang
26	0,54	dipakai
27	0,26	dibuang
28	0,58	dipakai
29	0,58	dipakai
30	0,31	dipakai
31	0,58	dipakai
32	0,76	dipakai
33	0,48	dipakai
34	0,74	dipakai
35	0,75	dipakai
36	-0,02	dibuang
37	0,4	dipakai
38	0,55	dipakai
39	0,58	dipakai
40	0,37	dipakai
41	0,66	dipakai



42	0,55	dipakai
43	0,46	dipakai

Kriteria Kaplan

> 0,3 dibuang = 7 item

< 0,3 dipakai = 36 item

Alpha Cronbach's	<i>N of Items</i>
0,940	43

Fase	Aspek	M	KM	Total
<i>Forethought</i>	<i>Task analysis</i>	31 (51,7%)	29 (48,3%)	60 (100%)
	<i>Self-motivation beliefs</i>	37 (61,7%)	23 (38,3%)	60 (100%)
<i>Performance or V.C</i>	<i>Self-control</i>	30 (50%)	30 (50%)	60 (100%)
	<i>Self-observation</i>	32 (53,3%)	28 (46,7%)	60 (100%)
<i>Self-Reflection</i>	<i>Self-judgement</i>	37 (61,7%)	23 (38,3%)	60 (100%)
	<i>Self-reaction</i>	35 (58,3%)	25 (41,7%)	60 (100%)

Tabel 6.1 Tabel persentase fase dan aspek *self-regulation*

Aspek	Sub-aspek	M	KM	Total
<i>Task analysis</i>	<i>Goal setting</i>	49 (81,7%)	11 (18,3%)	60 (100%)
	<i>Strategic planning</i>	30 (50%)	30 (50%)	60 (100%)
<i>Self-motivation beliefs</i>	<i>Self-efficacy</i>	34 (56,7%)	26 (43,3%)	60 (100%)
	<i>Outcome expectations</i>	35 (58,3%)	25 (41,7%)	60 (100%)
	<i>Intrinsic interest/value</i>	44 (73,3%)	16 (26,7%)	60 (100%)
	<i>Goal orientation</i>	40 (66,7%)	20 (33,3%)	60 (100%)
<i>Self-control</i>	<i>Self-instruction</i>	35 (58,3%)	25 (41,7%)	60 (100%)
	<i>Imagery</i>	32 (53,3%)	28 (46,7%)	60 (100%)
	<i>Attention focusing</i>	38 (63,3%)	22 (36,7%)	60 (100%)
	<i>Task strategies</i>	32 (53,3%)	28 (46,7%)	60 (100%)
<i>Self-observation</i>	<i>Self-recording</i>	36 (60%)	24 (40%)	60 (100%)
	<i>Self-experimentation</i>	37 (61,7%)	23 (38,3%)	60 (100%)
<i>Self-judgement</i>	<i>Self-evaluation</i>	43 (71,7%)	17 (28,3%)	60 (100%)
	<i>Causal attribution</i>	42 (70%)	18 (30%)	60 (100%)
<i>Self-reaction</i>	<i>Self-satisfaction</i>	43 (71,7%)	17 (28,3%)	60 (100%)
	<i>Adaptive-defensive inf.</i>	35 (58,3%)	25 (41,7%)	60 (100%)

Tabel 6.2 Tabel persentase aspek dan sub-aspek *self-regulation*

CROSS TABULATION

Indeks Massa Tubuh	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Normal	8 34,7%	3 13,04%	6 26,09%	6 26,09%	23 100%
<i>Underweight</i>	13 35,1%	2 5,4%	6 16,2%	16 43,2%	37 100%

Tabel 6.3.1 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan Indeks Massa Tubuh model pemula

Penghayatan berat badan model pemula	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
<i>Underweight</i>	3 27,3%	1 9,1%	1 9,1%	6 54,6%	11 100%
Normal	15 44,1%	1 2,9%	4 11,8%	14 41,2%	34 100%
<i>Overweight</i>	3 20%	3 20%	7 46,7%	2 13,3%	15 100%

Tabel 6.3.2 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan penghayatan berat badan model pemula

Program yang pernah dilakukan	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Diet	3 60%	1 20%	1 200%	0 0%	5 100%
Obat diet	0 0%	0 0%	2 66,7%	1 33,3%	3 100%
Olahraga	4 50%	0 0%	2 25%	2 25%	8 100%
Produk pengontrol berat badan	2 14,3%	2 14,3%	3 21,4%	7 50%	14 100%
Sebelumnya belum pernah (x)	12 40%	2 6,7%	4 13,3%	12 40%	30 100%

Tabel 6.3.3 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan program pengontrolan berat badan yang pernah dilakukan

Alasan berhenti	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	

Ada efek samping yang merugikan	0	0	1	2	3
	0%	0%	33,3%	66,7%	100%
Malas	3	0	5	2	10
	30%	0%	50%	20%	100%
Puas	5	0	0	2	7
	71,4%	0%	0%	28,6%	100%
Tidak mencapai hasil	1	3	2	4	10
	10%	30%	20%	40%	100%
Sebelumnya belum pernah (x)	12	2	4	12	30
	40%	6,7%	13,3%	40%	100%

Tabel 6.3.4 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan alasan berhenti

Program yang dijalani sekarang	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Diet	11	3	8	11	33
	33,3%	9,1%	24,2%	33,3%	100%
Obat diet	0	0	1	1	2
	0%	0%	50%	50%	100%
Olahraga	9	1	3	8	21
	42,9%	4,8%	14,3%	38,1%	100%
Produk pengontrol berat badan	1	1	0	2	4
	25%	25%	0%	50%	100%

Tabel 6.3.5 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan program yang dijalani sekarang

Alasan memilih program	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Aman	4	0	0	3	7
	57,1%	0%	0%	42,93%	100%
Cocok	2	2	4	3	11
	18,2%	18,2%	36,4%	27,3%	100%
Hasil memuaskan	1	1	2	1	5
	20%	20%	40%	20%	100%
Mudah	8	1	3	8	20
	40%	5%	15%	40%	100%
Praktis	2	0	1	2	5
	40%	0%	20%	40%	100%
Sehat	4	1	2	5	12
	33,3%	8,3%	16,7%	41,7%	100%

Tabel 6.3.6 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan alasan memilih program pengontrolan berat badan

Keluarga	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	

Tahu	13	5	7	15	40
	32,5%	12,5%	17,5%	37,5%	100%
Tidak tahu (x)	8	0	5	7	20
	40%	0%	25%	35%	100%

Tabel 6.3.7 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan keluarga

Kontribusi pihak keluarga	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Materi	3	0	3	2	8
	37,5%	0%	37,5%	25%	100%
Melarang	0	0	0	2	2
	0%	0%	0%	100%	100%
Mengingatkan	1	2	1	2	6
	16,7%	33,3%	16,7%	33,3%	100%
Memberi semangat	4	1	2	5	12
	33,3%	8,3%	16,7%	41,7%	100%
Tidak ada kontribusi	5	2	1	4	12
	41,7%	16,7%	8,3%	33,3%	100%
Keluarga tidak tahu	8	0	5	7	20
	40%	0%	25%	35%	100%

Tabel 6.3.8 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan kontribusi pihak keluarga

Agensi	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Tahu	5	2	2	6	15
	33,3%	13,3%	13,3%	40%	100%
Tidak tahu (x)	16	3	10	16	45
	35,6%	6,7%	22,2%	35,6%	100%

Tabel 6.3.9 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan apakah pihak agensi mengetahui model pemula melakukan pengontrolan berat badan

Kontribusi pihak agensi	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Mengingatkan	2	2	1	5	10
	20%	20%	10%	50%	100%
Saran tentang diet	2	0	0	1	3
	66,7%	0%	0%	33,3%	100%
Tidak ada kontribusi	1	0	1	0	2
	50%	0%	50%	0%	100%
Agensi tidak tahu	16	3	10	16	45
	35,6%	6,7%	22,2%	35,6%	100%

Tabel 6.3.10 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan kontribusi pihak agensi

Keefektifan	Kategori <i>self-regulation</i>	Total
-------------	---------------------------------	-------

	M	CM	CKM	KM	
Efektif (x)	17 47,2%	3 8,3%	6 16,7%	10 27,8%	36 100%
Kurang efektif	4 16,7%	2 8,3%	6 25%	12 50%	24 100%

Tabel 6.3.11 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan keefektifan yang dirasa oleh diri model pemula

Situasi yang mengganggu program	Kategori <i>self-regulation</i>				Total
	M	CM	CKM	KM	
Hasil kurang memuaskan	0 0%	1 25%	1 25%	2 50%	4 100%
Ada makanan	2 25%	1 12,5%	3 37,5%	2 25%	8 100%
Malas	2 28,6%	0 0%	1 14,3%	4 57,1%	7 100%
Sibuk	0 0%	0 0%	1 20%	4 80%	5 100%
Efektif (x) / situasi tidak mengganggu	17 47,2%	3 8,3%	6 16,7%	10 27,8%	36 100%

Tabel 6.3.12 Tabulasi silang *self-regulation* total dengan situasi yang memicu gangguan pada kegiatan pengontrolan berat badan

LAMPIRAN DATA INDIVIDU

*“Isilah bagian yang kosong
dan lingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Saudara”*

1. Tinggi / berat badan :cm /kg
2. Dengan tubuh tersebut anda merasa :
 - a. *underweight*
 - b. normal
 - c. *overweight*
3. Jenis program program pengontrolan berat badan yang pernah dilakukan
 - a. menggunakan produk makanan pelangsing (mis : WRP, dll)
 - b. berdiet (mis : diet serat, *food combining*, puasa, dll)
 - c. obat diet
 - d. olah raga
 - e.

Alasan program di atas dihentikan:.....

.....
4. Jenis program program pengontrolan berat badan yang sekarang Saudara jalani adalah
alasan
5. Apakah keluarga mengetahui keterlibatan Saudara dalam menjalankan program pengontrolan berat badan? Ya / Tidak (lingkari yang sesuai)

Jika Ya, bentuk kontribusi apa yang diberikan oleh mereka terhadap program yang dijalani?.....
6. Apakah pembimbing agensi mengetahui keterlibatan Saudara dalam menjalankan program pengontrolan berat badan? Ya / Tidak

Jika Ya, bentuk kontribusi apa yang diberikan oleh mereka terhadap program yang dijalani?

7. Sejauh ini, bagaimanakah penilaian Saudara mengenai program pengontrolan berat badan yang sudah Saudara tetapkan?

- a. efektif
- b. kurang efektif
- c. tidak efektif

Bila jawaban Saudara B / C, pada situasi apakah yang memicu gangguan dalam menjalankan program pengontrolan berat badan?

.....

.....

.....

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER *SELF-REGULATION*

Pada halaman berikut berisi sejumlah pernyataan dan Saudara diminta untuk menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan diri Saudara. Pilihlah salah satu dari keempat pilihan jawaban yang tersedia, dengan cara memberi tanda silang (X) pada kotak yang tersedia sesuai dengan pilihan jawabannya. Pilihannya adalah :

Pilihan Jawaban	Keterangan
Sesuai (S)	Pernyataan yang ada sangat menggambarkan keadaan Saudara
Cukup Sesuai (CS)	Pernyataan yang ada menggambarkan sebagian besar keadaan Saudara
Kurang Sesuai (KS)	Pernyataan yang ada menggambarkan sebagian kecil keadaan Saudara
Tidak Sesuai (TS)	Pernyataan yang ada sangat tidak menggambarkan keadaan Saudara

Jawaban Saudara tidak akan dinilai benar atau salah, dan jawaban Saudara akan dijaga kerahasiaannya. Jika sudah selesai, mohon pastikan kembali agar tidak ada nomor yang terlewat. Terima kasih untuk kesediannya.

KUESIONER SELF-REGULATION

No	Item	S	CS	KS	TS
1	Saya mampu menetapkan target berat badan yang ingin dicapai				
2	Saya akan membaca sejumlah buku untuk memenuhi rencana pengontrolan berat badan				
3	Saya yakin dengan program pengontrolan berat badan yang disusun, maka saya dapat mencapai target berat badan yang diinginkan				
4	Saya akan berusaha untuk mempertahankan semangat menjalankan program pengontrolan berat badan meskipun banyak hambatannya				
5	Secara konsisten saya tetap menjalankan program pengontrolan berat badan				
6	Saya membayangkan dengan menjalankan program pengendalian berat badan, saya akan mendapatkan kesempatan mengembangkan karir				
7	Saya dapat menerapkan program pengontrolan berat badan yang sudah dibuat				
8	Saya mengingat dengan baik faktor-faktor yang mendukung dan menghambat program pengontrolan berat badan				
9	Saya mencoba program pengontrolan berat badan yang baru agar mencapai berat badan yang diidamkan				
10	Saya dapat menentukan hal-hal apa saja yang mempengaruhi pencapaian target berat badan				
11	Saya akan menerima segala konsekuensi atas hasil program pengontrolan berat badan yang telah dijalankan				
12	Saya akan melanjutkan program ini, jika program mencapai target berat badan yang ditetapkan				
13	Secara konsisten saya akan mengubah program pengontrolan berat badan apabila hasilnya kurang memuaskan				
14	Saya dapat mencapai target berat badan dengan disiplin yang saya miliki				
15	Saya akan mempertahankan jadwal pengontrolan berat badan yang telah disusun				
16	Saya memutuskan untuk menjalankan program pengontrolan berat badan dengan sungguh-sungguh				
17	Saya menfokuskan perhatian pada program pengontrolan berat badan				
18	Saya mampu melaksanakan program pengontrolan berat badan sebagaimana yang direncanakan				
19	Saya mengingat situasi seperti apa yang dapat mendukung atau mengganggu program pengontrolan berat badan				
No	Item	S	CS	KS	TS
20	Saya berusaha menilai kembali program berat badan yang telah				

	dilaksanakan				
21	Saya akan mencoba menerimanya dengan pikiran positif jika program ini gagal membantu mencapai target berat badan				
22	Saya berencana membuat jadwal program pengontrolan berat badan untuk dapat memperoleh target yang diinginkan				
23	Saya mampu untuk membuat jadwal program pengontrolan berat badan				
24	Saya yakin bila mampu mencapai target berat badan ideal maka profesi saya sebagai model akan berkembang				
25	Saya tertarik untuk mencari informasi lebih banyak tentang program pengontrolan berat badan				
26	Saya berusaha mengendalikan sepenuhnya program pengendalian berat badan yang telah disusun				
27	Saya membayangkan akan mencapai target berat badan yang diinginkan dengan program pengontrolan berat badan saat ini				
28	Saya berusaha untuk tidak tergoda oleh tawaran yang akan mengganggu program pengontrolan berat badan				
29	Saya tidak ragu untuk mencoba berbagai strategi pengontrolan berat badan guna mencapai target yang diidamkan				
30	Saya akan mempertahankan program ini jika membuahkan hasil optimal				
31	Saya mencoba memahami segala kejadian yang menghambat usaha untuk mencapai target berat badan				
32	Saya berencana mencari tahu tentang program pengontrolan berat badan				
33	Saya yakin akan mencapai target berat badan yang telah ditetapkan dengan kemampuan sendiri				
34	Saya berusaha berkonsentrasi menjalankan program pengontrolan berat badan meskipun ada gangguan dalam pelaksanaannya				
35	Setelah menjalankan program pengontrolan berat badan, saya akan menilai sejauhmana program tersebut mencapai hasil				
36	Saya merasa kecewa jika tidak mencapai target berat badan yang diinginkan				

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 IMT	image
2	2	3	2	1	3	1	1	3	2	3	2 underweight	b. standar
3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4 normal	c. cenderung gemuk
4	3	4	3	4	4	2	4	3	2	4	4 normal	c. cenderung gemuk
4	2	4	1	1	4	3	4	4	2	1	4 underweight	c. cenderung gemuk
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 normal	c. cenderung gemuk
3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4 normal	c. cenderung gemuk
4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2 normal	c. cenderung gemuk
3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3 underweight	b. standar
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4 underweight	c. cenderung gemuk
3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4 normal	c. cenderung gemuk
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1 underweight	a. cenderung kurus
3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	1 underweight	b. standar
2	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3 underweight	b. standar
1	2	3	1	1	4	3	1	4	2	4	1 underweight	b. standar
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3 underweight	b. standar
3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2 underweight	b. standar
2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3 underweight	b. standar
3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1 normal	b. standar
3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3 underweight	b. standar
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4 normal	c. cenderung gemuk
3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4 underweight	c. cenderung gemuk
3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	4 underweight	c. cenderung gemuk
1	1	2	4	1	4	4	1	4	1	4	4 underweight	a. cenderung kurus
2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3 underweight	a. cenderung kurus
4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4 underweight	b. standar
4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4 underweight	b. standar
4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3 underweight	a. cenderung kurus
4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3 normal	c. cenderung gemuk
3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3 normal	b. standar
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3 normal	b. standar
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4 underweight	b. standar
2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2 normal	b. standar
3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2 underweight	b. standar
4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3 normal	b. standar
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4 underweight	a. cenderung kurus
1	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4 underweight	b. standar
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 underweight	a. cenderung kurus
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4 underweight	b. standar
4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2 normal	b. standar
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3 underweight	a. cenderung kurus
3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2 underweight	b. standar
4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3 underweight	b. standar
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4 normal	b. standar
2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2 normal	b. standar
2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2 normal	b. standar
2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2 underweight	b. standar
4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4 underweight	a. cenderung kurus
4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4 normal	b. standar
3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4 normal	b. standar
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1 underweight	b. standar
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4 underweight	b. standar
2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3 underweight	a. cenderung kurus
3	2	3	1	3	1	4	4	3	3	3	3 normal	a. cenderung kurus
3	4	1	2	2	4	2	4	3	2	4	1 underweight	c. cenderung gemuk
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 normal	c. cenderung gemuk
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4 underweight	a. cenderung kurus
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4 normal	b. standar
3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3 normal	c. cenderung gemuk
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3 underweight	b. standar
4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4 underweight	b. standar

pengalaman program	alasan dihentikan	program sekarang	alasan	kg	yang tahu
produk pelangsing	puas	diet	mudah	ya	orang tua
produk pelangsing	malas	olahraga	mudah	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	diet	cocok	ya	saudara
produk pelangsing	malas	diet	hasil memuaskan	tidak	x
olahraga	tidak mencapai hasil	diet	hasil memuaskan	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	diet	hasil memuaskan	ya	orang tua, saudara
olahraga	malas	diet	aman	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	cocok	tidak	x
olahraga	malas	obat diet	mudah	ya	orang tua
diet	malas	obat diet	mudah	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	olahraga	sehat	tidak	x
x	x	olahraga	cocok	ya	orang tua
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua
x	x	diet	aman	tidak	x
x	x	produk pelangsing	praktis	ya	orang tua
olahraga	puas	diet	cocok	ya	orang tua, saudara
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	aman	tidak	x
diet	puas	olahraga	sehat	ya	orang tua, saudara
diet	malas	olahraga	aman	ya	orang tua
x	x	diet	sehat	ya	orang tua, saudara
obat diet	tidak mencapai hasil	diet	cocok	tidak	x
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	olahraga	praktis	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	cocok	tidak	x
x	x	diet	cocok	tidak	x
x	x	diet	cocok	tidak	x
x	x	olahraga	cocok	ya	orang tua, saudara
x	x	olahraga	praktis	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	hasil memuaskan	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	puas	diet	aman	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	malas	diet	cocok	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	sehat	tidak	x
olahraga	malas	produk pelangsing	mudah	ya	orang tua, saudara
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua
x	x	olahraga	sehat	tidak	x
x	x	produk pelangsing	mudah	tidak	x
olahraga	malas	diet	praktis	ya	orang tua, saudara
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua, saudara
produk penggemuk	tidak mencapai hasil	diet	sehat	ya	orang tua
x	x	diet	mudah	tidak	x
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua, saudara
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	olahraga	hasil memuaskan	tidak	x
x	x	olahraga	sehat	ya	orang tua, saudara
x	x	olahraga	mudah	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	mudah	tidak	x
x	x	diet	mudah	ya	orang tua
produk pelangsing	ada efek samping	diet	aman	ya	orang tua
x	x	diet	aman	ya	orang tua
olahraga	malas	diet	mudah	tidak	x
olahraga	puas	diet	mudah	ya	orang tua, saudara
x	x	diet	mudah	ya	orang tua, saudara
obat penggemuk	ada efek samping	olahraga	praktis	ya	orang tua, saudara
obat diet	ada efek samping	olahraga	mudah	ya	orang tua, saudara
diet	tidak mencapai hasil	produk pelangsing	mudah	ya	orang tua
x	x	olahraga	mudah	tidak	x
diet	puas	olahraga	mudah	ya	orang tua
produk pelangsing	tidak mencapai hasil	diet	mudah	ya	saudara
x	x	diet	mudah	tidak	x
produk pelangsing	puas	diet	mudah	tidak	x

kontribusi materi	agensi tidak	yang tal x	kontribusi x	keefektifan a. efektif	situasi gagal x
materi	tidak	x	x	a. efektif	x
mengingatka n x	ya tidak	pelatih x	mengingatka n x	b. kurang efektif	makanan
semangat	tidak	x	x	b. kurang efektif	makanan
semangat	tidak	x	x	a. efektif	x
mengingatka n x	tidak	x	x	b. kurang efektif	makanan
mengingatka n x	ya tidak	pelatih x	saran diet x	a. efektif	x
semangat	tidak	x	x	b. kurang efektif	sibuk
x	tidak	x	x	a. efektif	x
materi	ya	pelatih	mengingatka n	c. tidak efektif	makanan
semangat	ya	pelatih	mengingatka n	a. efektif	x
x	ya	pelatih	mengingatka n	b. kurang efektif	sibuk
tidak ada	ya	pelatih	mengingatka n	a. efektif	x
tidak ada	ya	pelatih	tidak ada	b. kurang efektif	malas
tidak ada	ya	pelatih	tidak ada	a. efektif	x
x	tidak	x	x	b. kurang efektif	sibuk
materi	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	ya	pelatih	mengingatka n	a. efektif	x
mengingatka n x	ya	pelatih	saran diet	b. kurang efektif	malas
x	tidak	x	x	a. efektif	x
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	tidak	x	x	b. kurang efektif	makanan
tidak ada	tidak	x	x	b. kurang efektif	makanan
materi	tidak	x	x	b. kurang efektif	malas
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	ya	pelatih	mengingatka n	a. efektif	x
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	b. kurang efektif	malas
materi	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	tidak	x	x	a. efektif	x
melarang	tidak	x	x	b. kurang efektif	hasil kurang memuaskan
x	tidak	x	x	a. efektif	x
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
materi	tidak	x	x	a. efektif	x
materi	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	b. kurang efektif	malas
mengingatka n x	ya	pelatih	mengingatka n	a. efektif	x
melarang	tidak	x	x	b. kurang efektif	sibuk
semangat	ya	pelatih	mengingatka n	c. tidak efektif	malas
x	tidak	x	x	b. kurang efektif	makanan
tidak ada	ya	pelatih	saran diet	a. efektif	x
mengingatka n x	tidak	x	x	b. kurang efektif	hasil kurang memuaskan
semangat	ya	pelatih	mengingatka n	c. tidak efektif	hasil kurang memuaskan
tidak ada	tidak	x	x	b. kurang efektif	malas
tidak ada	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	tidak	x	x	a. efektif	x
semangat	tidak	x	x	b. kurang efektif	hasil kurang memuaskan
x	tidak	x	x	a. efektif	x
x	tidak	x	x	b. kurang efektif	sibuk