

LAMPIRAN

Lampiran I. Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Self-efficacy***Validitas**

No item	Koefisien korelasi	Keterangan
1.	0.63	Diterima
2.	0.49	Diterima
3.	0.66	Diterima
4.	0.63	Diterima
5.	0.73	Diterima
6.	0.64	Diterima
7.	0.67	Diterima
8.	0.58	Diterima
9.	0.64	Diterima
10.	0.51	Diterima
11.	0.55	Diterima
12.	0.51	Diterima
13.	0.49	Diterima
14.	0.59	Diterima
15.	0.65	Diterima
16.	0.37	Diterima
17.	0.59	Diterima
18.	0.60	Diterima
19.	0.56	Diterima
20.	0.68	Diterima
21.	0.53	Diterima
22.	0.68	Diterima
23.	0.61	Diterima
24.	0.67	Diterima
25.	0.46	Diterima
26.	0.53	Diterima
27.	0.65	Diterima
28.	0.71	Diterima
29.	0.34	Diterima
30.	0.44	Diterima

No item	Koefisien korelasi	Keterangan
31.	0.35	Diterima
32.	0.53	Diterima
33.	0.63	Diterima
34.	0.62	Diterima
35.	0.58	Diterima
36.	0.61	Diterima
37.	0.56	Diterima
38.	0.65	Diterima
39.	0.75	Diterima
40.	0.68	Diterima
41.	0.53	Diterima
42.	0.68	Diterima
43.	0.51	Diterima
44.	0.70	Diterima
45.	0.72	Diterima
46.	0.80	Diterima
47.	0.62	Diterima
48.	0.49	Diterima
49.	0.67	Diterima
50.	0.78	Diterima
51.	0.51	Diterima
52.	0.71	Diterima
53.	0.71	Diterima
54.	0.59	Diterima
55.	0.58	Diterima
56.	0.75	Diterima
57.	0.57	Diterima
58.	0.78	Diterima
59.	0.54	Diterima
60.	0.61	Diterima

Item diterima : 60 item

Reliabilitas

0.97, yang berarti reliabilitasnya tergolong tinggi sekali.

Lampiran II. Alat Ukur Self-efficacy

KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Saat ini saya sedang menyusun Skripsi dengan judul Studi Deskriptif Tentang *Self-Efficacy Belief* Dalam Mencapai Berat Badan Ideal Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Overweight* di Sanggar Senam “X” Bandung. Adapun tujuan dari penelitian saya ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai *self-efficacy* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight*. Untuk keperluan tersebut, saya meminta sedikit kesediaan waktu dan kesediaan Saudara untuk membantu saya mengisi kuesioner ini.

Setiap jawaban maupun keterangan Saudara dalam kuesioner ini akan saya jamin kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan. Semua data yang saya ambil hanya untuk keperluan penelitian.

Atas kesediaan dan kerjasama Saudara dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Agustus 2011

Peneliti

KUESIONER *SELF-EFFICACY*

Instruksi:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom pilihan jawaban yang telah tersedia dengan keadaan diri Saudara yang sebenarnya, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Pilihan “Sangat Yakin” (SY) jika pernyataan menggambarkan diri Saudara.
- Pilihan “Yakin” (Y) jika pernyataan menggambarkan sebagian besar diri Saudara.
- Pilihan “Kurang Yakin” (KY) jika pernyataan menggambarkan sebagian kecil diri Saudara.
- Pilihan “Tidak Yakin” (TY) jika pernyataan sama sekali tidak menggambarkan diri Saudara.

NO	PERNYATAAN	SY	Y	KY	TY
1.	Saya yakin mampu memutuskan untuk berolahraga secara teratur seminggu 3 kali.				
2.	Meskipun saya merasa lapar, saya yakin mampu memilih makanan dalam porsi yang secukupnya daripada berlebihan demi mencapai berat badan ideal.				
3.	Saya yakin dapat memilih jenis makanan yang berprotein tinggi seperti dada ayam tanpa kulit, putih telur demi mencapai berat badan ideal.				
4.	Saya yakin mampu untuk mengurangi kebiasaan makan yang berlebihan demi mencapai berat badan ideal.				
5.	Saya yakin dapat mengatur jadwal kegiatan saya agar tetap dapat olahraga secara rutin 3 kali seminggu.				
6.	Meskipun saya merasa lapar, saya yakin mampu untuk makan makanan dengan porsi yang sudah ditentukan yaitu kira-kira 600 kalori agar mencapai berat badan ideal.				
7.	Saya yakin dapat mengkonsumsi makanan sehat seperti ayam panggang, telur rebus, daripada makanan yang mengandung santan dan jeroan.				
8.	Saya yakin dapat menyesuaikan kegiatan saya dengan jam makan saya sehingga tetap teratur.				
9.	Ketika sedang merasa malas dan tidak bersemangat, saya yakin untuk tetap pergi senam.				
10.	Meskipun diajak makan bersama oleh teman pada sebuah pesta, saya yakin mampu untuk tetap mengurangi porsi makan.				
11.	Walaupun sulit dalam mendapatkan makanan yang				

	rendah lemak, saya yakin mampu untuk tetap makan makanan yang rendah lemak demi mencapai berat badan ideal.				
12.	Saya yakin tetap makan 3 kali sehari dan tidak ngemil.				
13.	Saya merasa puas setelah melakukan senam secara rutin, dan mendapati berat badan saya berkurang dari sebelumnya.				
14.	Ketika saya diajak makan bersama teman di sebuah pesta, saya merasa puas dengan porsi makan yang cukup, tidak berlebihan.				
15.	Ketika disajikan menu makanan yang bermacam-macam, saya tetap merasa puas dengan mengkonsumsi makanan yang rendah lemak dan sayur-sayuran.				
16.	Saya merasa tenang walaupun dalam sehari saya melanggar aturan makan yang telah ditetapkan.				
17.	Saya yakin dapat mengikuti setiap instruksi senam demi membentuk badan saya mencapai berat badan ideal.				
18.	Saya yakin mampu memilih untuk mengurangi porsi makan saya sehari-hari demi mencapai berat badan ideal.				
19.	Saya yakin dapat menentukan jenis makanan sehat seperti sayuran, buah untuk dikonsumsi dan menghindari makanan ringan seperti coklat, gorengan, permen.				
20.	Saya yakin dapat menentukan jam makan 3 kali sehari dengan teratur.				
21.	Meskipun dalam keadaan yang tidak mendukung,				

	misalnya sedikit tidak enak badan, saya yakin untuk tetap pergi senam.				
22.	Saya yakin mampu makan dengan porsi makanan yang lebih sedikit dari biasanya demi mencapai berat badan ideal.				
23.	Saya yakin mampu untuk lebih banyak mengkonsumsi sayur-sayuran daripada daging-dagingan.				
24.	Meskipun menu makanan yang disajikan sangat menarik, saya yakin untuk makan sesuai dengan frekuensi yang telah saya tentukan.				
25.	Jika cuaca tidak mendukung, saya yakin mampu untuk tetap pergi senam 3 kali seminggu.				
26.	Saya yakin mampu untuk tetap makan dengan porsi yang lebih sedikit walaupun menu makanan yang disajikan adalah kesukaan saya.				
27.	Meskipun disajikan berbagai macam makanan, saya yakin mampu tetap memilih makanan yang mengandung protein tinggi seperti dada ayam tanpa kulit, ikan, putih telur.				
28.	Meskipun dalam situasi liburan dan tidak ada aktivitas, saya yakin tetap makan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.				
29.	Saya merasa senang bila mampu mengikuti seluruh gerakan di tempat senam dengan benar.				
30.	Saya merasa senang jika saya berhasil mengurangi porsi makan saya.				
31.	Saya tetap merasa puas dengan memakan makanan yang rendah lemak, meskipun saya harus menghindari makanan favorit saya.				

32.	Saya merasa senang jika berhasil mematuhi aturan makan yaitu 3 kali sehari.				
33.	Ketika diajak jalan-jalan oleh teman, saya yakin mampu memilih untuk tetap pergi senam.				
34.	Ketika diajak makan oleh teman di sebuah pesta, saya yakin dapat menentukan porsi makan secukupnya demi mencapai berat badan ideal.				
35.	Ketika diajak untuk makan makanan <i>fast-food</i> , saya yakin dapat memilih makanan yang lebih sehat demi mencapai berat badan ideal.				
36.	Saya yakin dapat memilih jenis <i>snack</i> sehat untuk dikonsumsi seperti kacang-kacangan dan buah.				
37.	Saya yakin bisa mengikuti setiap gerakan senam dengan benar, sesuai dengan instruksi pelatih.				
38.	Ketika diajak teman untuk makan di pesta, saya yakin mampu makan dengan porsi yang tidak berlebihan.				
39.	Meskipun tidak suka, saya yakin mampu berusaha untuk memakan makanan yang berkadar lemak rendah.				
40.	Saya yakin mampu mencari informasi tentang jenis-jenis <i>snack</i> yang cocok untuk mencapai berat badan ideal.				
41.	Walaupun berat badan saya tidak kunjung turun, saya yakin tetap meneruskan untuk rutin senam.				
42.	Meskipun dalam keadaan sangat lapar, saya yakin bisa untuk tetap konsisten makan dengan porsi yang sudah ditetapkan.				
43.	Ketika lapar, saya yakin untuk makan buah-buahan dibandingkan makanan kecil dan cemilan lainnya.				

44.	Meskipun saya masih merasa lapar saya yakin mampu tetap makan sesuai dengan aturan yang telah saya tetapkan.				
45.	Saya merasa tenang dan tetap optimis apabila berat badan saya belum berkurang walaupun saya sudah rutin mengikuti senam.				
46.	Saya merasa puas walaupun saya tidak makan makanan ringan favorit saya seperti coklat demi mencapai berat badan ideal.				
47.	Saya yakin mampu mengurangi kebiasaan ngemil demi mencapai berat badan ideal.				
48.	Meskipun saya menemukan beberapa kesulitan, saya yakin dapat melakukan gerakan senam yang diberikan pelatih dari awal hingga akhir.				
49.	Saya yakin bisa menghindari makanan-makanan ringan seperti coklat, gorengan, permen, es krim dan lain-lain.				
50.	Ketika dihadapkan dengan berbagai makanan favorit, saya yakin dapat mengontrol diri untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan.				
51.	Meskipun merasa lelah saat senam, saya yakin mampu melakukan senam sampai selesai.				
52.	Meskipun makanan yang disajikan melimpah, saya yakin bisa untuk tetap makan dengan porsi yang lebih sedikit dari biasanya dan tidak berlebihan.				
53.	Saya yakin mampu tetap untuk memakan suplemen yang dianjurkan pelatih, walaupun teman saya tidak memakannya.				
54.	Saya yakin dapat menentukan waktu yang tepat untuk makan <i>snack</i> , yaitu di antara makan pagi dan				

	makan siang, serta di sore hari sebelum makan malam.				
55.	Saya yakin dapat mencari informasi tentang suplemen-suplemen yang menunjang agar mencapai berat-badan ideal.				
56.	Jika dalam suasana liburan, saya yakin dapat menahan diri untuk makan sesuai dengan jam makan yang telah saya tentukan.				
57.	Meskipun lokasi tempat senam saya jauh dan sulit untuk ditempuh, saya yakin untuk tetap pergi senam sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.				
58.	Walaupun tidak terlalu suka sayur, tetapi saya yakin untuk tetap rutin makan lebih banyak sayur demi mencapai berat badan ideal.				
59.	Meskipun gerakan-gerakan senam yang diajarkan oleh pelatih sulit, saya yakin untuk tetap melakukan gerakan tersebut dengan benar.				
60.	Saya yakin mampu memilih makanan yang berserat tinggi seperti nasi merah, buah dan sayur dibandingkan nasi putih.				

DATA PENUNJANG

Petunjuk Pengisian:

Dibawah ini terdapat sejumlah pertanyaan mengenai pengalaman saudara dalam kehidupan dan menurunkan berat badan. Saudara diharapkan menjawab pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Saudara.

1. Seberapa sering anda mengalami keberhasilan dalam kehidupan?
 - a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah

2. Dalam bidang apakah keberhasilan yang anda alami?
 - a. Pendidikan
 - b. Karier
 - c. Diet
 - d.

3. Apa efek yang anda rasakan ketika mengalami keberhasilan?
 - a. Bahagia
 - b. Menjadi lebih bersemangat
 - c. Sedih
 - d.

4. Seberapa sering anda mengalami kegagalan dalam kehidupan?
 - a. Sering
 - b. Kadang-kadang

- c. Tidak pernah
 - d.
5. Dalam bidang apakah kegagalan yang pernah anda alami?
- a. Pendidikan
 - b. Karier
 - c. Diet
 - d.
6. Apa efek yang anda rasakan ketika mengalami kegagalan tersebut?
- a. Sedih
 - b. Tidak bersemangat
 - c. Bahagia
 - d.
7. Dalam kehidupan, lebih sering mana yang anda alami antara keberhasilan atau kegagalan?
- a. Keberhasilan
 - b. Kegagalan
8. Bagaimana pengalaman anda dalam menurunkan berat badan?
- a. Pernah berhasil menurunkan berat badan
 - b. Selalu gagal menurunkan berat badan
9. Dampak yang anda rasakan ketika berhasil menurunkan berat badan adalah:
- a. Menjadi semakin yakin untuk terus menurunkan berat badan hingga mencapai ideal
 - b. Menjadi tidak yakin untuk menurunkan berat badan hingga mencapai ideal

10. Jika melihat teman yang berhasil menurunkan berat badannya, maka pengaruh yang anda rasakan?
 - a. Saya menjadi merasa lebih yakin bahwa saya juga dapat menurunkan berat badan saya hingga ideal.
 - b. Saya menjadi tidak yakin bahwa diri saya tidak dapat menurunkan berat badan hingga ideal.

11. Apa yang anda rasakan ketika melihat teman yang juga mengalami *overweight* dan selalu gagal dalam menurunkan berat badannya?
 - a. Saya merasa yakin bahwa saya dapat membetulkan pola yang salah dan dapat menurunkan berat badan saya hingga mencapai ideal.
 - b. Saya menjadi merasa sama dengan teman bahwa saya pun akan sulit dalam menurunkan berat badan.

12. Bagaimana tanggapan orang lain ketika anda mengalami *overweight*?
 - a. Memberi kritikan
 - b. Memberi dukungan

13. Apakah orang-orang di sekitar anda mendukung anda dalam mencapai berat badan ideal?
 - a. Mendukung
 - b. Tidak mendukung

14. Bagaimana pengaruh dukungan orang-orang di sekitar anda dalam usaha menurunkan berat badan?
 - a. Saya semakin yakin bahwa saya mampu menurunkan berat badan saya hingga mencapai ideal.

- b. Saya menjadi kurang yakin bahwa saya dapat menurunkan berat badan saya hingga ideal.
- 15. Apa yang anda rasakan ketika orang lain mengkritik usaha penurunan berat badan anda?
 - a. Saya merasa semakin ingin membuktikan bahwa diri saya dapat berhasil menurunkan berat badan hingga ideal.
 - b. Saya menjadi ragu untuk melanjutkan usaha saya dalam menurunkan berat badan karena takut tidak akan berhasil.
- 16. Dalam keluarga anda, apakah ada yang mengalami *overweight* juga?
 - a. Ada
 - b. Tidak
- 17. Jika ada, apakah kebanyakan dari saudara anda mengalami *overweight*?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 18. Apakah anda merasa bahwa *overweight* yang anda alami merupakan faktor genetik, sehingga sulit untuk dilawan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 19. Kondisi fisik yang anda rasakan selama mengalami *overweight*?
 - a. Stabil
 - b. Mudah merasa lelah, sakit
 - c. Sehat
 - d. Tidak stabil

20. Apakah anda mengkonsumsi suplemen-suplemen lain yang dianjurkan pelatih dalam usaha menurunkan berat badan?
- Ya
 - Tidak
21. Apakah perasaan hati yang sedang senang juga berpengaruh dalam usaha anda ketika menurunkan berat badan?
- Ya, saya menjadi semakin bersemangat agar cepat berhasil mencapai target.
 - Tidak, saya merasa biasa saja dalam melakukan senam.
22. Apa yang anda rasakan ketika mengalami *overweight*?
- Malu/menolak keadaan diri saya
 - Dapat menerima keadaan diri saya
 - Sedih

KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Saat ini saya sedang menyusun Skripsi dengan judul Studi Deskriptif Tentang *Self-Efficacy Belief* Dalam Mencapai Berat Badan Ideal Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Overweight* di Sanggar Senam “X” Bandung. Adapun tujuan dari penelitian saya ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai *self-efficacy* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight*. Untuk keperluan tersebut, saya meminta sedikit kesediaan waktu dan kesediaan Saudara untuk membantu saya mengisi kuesioner ini.

Setiap jawaban maupun keterangan Saudara dalam kuesioner ini akan saya jamin kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan. Semua data yang saya ambil hanya untuk keperluan penelitian.

Atas kesediaan dan kerjasama Saudara dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Agustus 2011

Peneliti

KUESIONER *SELF-EFFICACY*

Instruksi:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom pilihan jawaban yang telah tersedia dengan keadaan diri Saudara yang sebenarnya, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Pilihan “Sangat Yakin” (SY) jika pernyataan menggambarkan diri Saudara.
- Pilihan “Yakin” (Y) jika pernyataan menggambarkan sebagian besar diri Saudara.
- Pilihan “Kurang Yakin” (KY) jika pernyataan menggambarkan sebagian kecil diri Saudara.
- Pilihan “Tidak Yakin” (TY) jika pernyataan sama sekali tidak menggambarkan diri Saudara.

NO	PERNYATAAN	SY	Y	KY	TY
1.	Saya yakin mampu memutuskan untuk berolahraga secara teratur seminggu 3 kali.				
2.	Meskipun saya merasa lapar, saya yakin mampu memilih makanan dalam porsi yang secukupnya daripada berlebihan demi mencapai berat badan ideal.				
3.	Saya yakin dapat memilih jenis makanan yang berprotein tinggi seperti dada ayam tanpa kulit, putih telur demi mencapai berat badan ideal.				
4.	Saya yakin mampu untuk mengurangi kebiasaan makan yang berlebihan demi mencapai berat badan ideal.				
5.	Saya yakin dapat mengatur jadwal kegiatan saya agar tetap dapat olahraga secara rutin 3 kali seminggu.				
6.	Meskipun saya merasa lapar, saya yakin mampu untuk makan makanan dengan porsi yang sudah ditentukan yaitu kira-kira 600 kalori agar mencapai berat badan ideal.				
7.	Saya yakin dapat mengkonsumsi makanan sehat seperti ayam panggang, telur rebus, daripada makanan yang mengandung santan dan jeroan.				
8.	Saya yakin dapat menyesuaikan kegiatan saya dengan jam makan saya sehingga tetap teratur.				
9.	Ketika sedang merasa malas dan tidak bersemangat, saya yakin untuk tetap pergi senam.				
10.	Meskipun diajak makan bersama oleh teman pada sebuah pesta, saya yakin mampu untuk tetap mengurangi porsi makan.				
11.	Walaupun sulit dalam mendapatkan makanan yang rendah lemak, saya yakin mampu untuk tetap makan makanan yang rendah lemak demi mencapai berat badan ideal.				

12.	Saya yakin tetap makan 3 kali sehari dan tidak ngemil.				
13.	Saya merasa puas setelah melakukan senam secara rutin, dan mendapati berat badan saya berkurang dari sebelumnya.				
14.	Ketika saya diajak makan bersama teman di sebuah pesta, saya merasa puas dengan porsi makan yang cukup, tidak berlebihan.				
15.	Ketika disajikan menu makanan yang bermacam-macam, saya tetap merasa puas dengan mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan sayur-sayuran.				
16.	Saya merasa tenang walaupun dalam sehari saya melanggar aturan makan yang telah ditetapkan.				
17.	Saya yakin dapat mengikuti setiap instruksi senam demi membentuk badan saya mencapai berat badan ideal.				
18.	Saya yakin mampu memilih untuk mengurangi porsi makan saya sehari-hari demi mencapai berat badan ideal.				
19.	Saya yakin dapat menentukan jenis makanan sehat seperti sayuran, buah untuk dikonsumsi dan menghindari makanan ringan seperti coklat, gorengan, permen.				
20.	Saya yakin dapat menentukan jam makan 3 kali sehari dengan teratur.				
21.	Meskipun dalam keadaan yang tidak mendukung, misalnya sedikit tidak enak badan, saya yakin untuk tetap pergi senam.				
22.	Saya yakin mampu makan dengan porsi makanan yang lebih sedikit dari biasanya demi mencapai berat badan ideal.				
23.	Saya yakin mampu untuk lebih banyak				

	mengonsumsi sayur-sayuran daripada daging-dagingan.				
24.	Meskipun menu makanan yang disajikan sangat menarik, saya yakin untuk makan sesuai dengan frekuensi yang telah saya tentukan.				
25.	Jika cuaca tidak mendukung, saya yakin mampu untuk tetap pergi senam 3 kali seminggu.				
26.	Saya yakin mampu untuk tetap makan dengan porsi yang lebih sedikit walaupun menu makanan yang disajikan adalah kesukaan saya.				
27.	Meskipun disajikan berbagai macam makanan, saya yakin mampu tetap memilih makanan yang mengandung protein tinggi seperti dada ayam tanpa kulit, ikan, putih telur.				
28.	Meskipun dalam situasi liburan dan tidak ada aktivitas, saya yakin tetap makan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.				
29.	Saya merasa senang bila mampu mengikuti seluruh gerakan di tempat senam dengan benar.				
30.	Saya merasa senang jika saya berhasil mengurangi porsi makan saya.				
31.	Saya tetap merasa puas dengan memakan makanan yang rendah lemak, meskipun saya harus menghindari makanan favorit saya.				
32.	Saya merasa senang jika berhasil mematuhi aturan makan yaitu 3 kali sehari.				
33.	Ketika diajak jalan-jalan oleh teman, saya yakin mampu memilih untuk tetap pergi senam.				
34.	Ketika diajak makan oleh teman di sebuah pesta, saya yakin dapat menentukan porsi makan secukupnya demi mencapai berat badan ideal.				
35.	Ketika diajak untuk makan makanan <i>fast-food</i> , saya yakin dapat memilih makanan yang lebih sehat demi				

	mencapai berat badan ideal.				
36.	Saya yakin dapat memilih jenis <i>snack</i> sehat untuk dikonsumsi seperti kacang-kacangan dan buah.				
37.	Saya yakin bisa mengikuti setiap gerakan senam dengan benar, sesuai dengan instruksi pelatih.				
38.	Ketika diajak teman untuk makan di pesta, saya yakin mampu makan dengan porsi yang tidak berlebihan.				
39.	Meskipun tidak suka, saya yakin mampu berusaha untuk memakan makanan yang berkadar lemak rendah.				
40.	Saya yakin mampu mencari informasi tentang jenis-jenis <i>snack</i> yang cocok untuk mencapai berat badan ideal.				
41.	Walaupun berat badan saya tidak kunjung turun, saya yakin tetap meneruskan untuk rutin senam.				
42.	Meskipun dalam keadaan sangat lapar, saya yakin bisa untuk tetap konsisten makan dengan porsi yang sudah ditetapkan.				
43.	Ketika lapar, saya yakin untuk makan buah-buahan dibandingkan makanan kecil dan cemilan lainnya.				
44.	Meskipun saya masih merasa lapar saya yakin mampu tetap makan sesuai dengan aturan yang telah saya tetapkan.				
45.	Saya merasa tenang dan tetap optimis apabila berat badan saya belum berkurang walaupun saya sudah rutin mengikuti senam.				
46.	Saya merasa puas walaupun saya tidak makan makanan ringan favorit saya seperti coklat demi mencapai berat badan ideal.				
47.	Saya yakin mampu mengurangi kebiasaan ngemil demi mencapai berat badan ideal.				
48.	Meskipun saya menemukan beberapa kesulitan, saya				

	yakin dapat melakukan gerakan senam yang diberikan pelatih dari awal hingga akhir.				
49.	Saya yakin bisa menghindari makanan-makanan ringan seperti coklat, gorengan, permen, es krim dan lain-lain.				
50.	Ketika dihadapkan dengan berbagai makanan favorit, saya yakin dapat mengontrol diri untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan.				
51.	Meskipun merasa lelah saat senam, saya yakin mampu melakukan senam sampai selesai.				
52.	Meskipun makanan yang disajikan melimpah, saya yakin bisa untuk tetap makan dengan porsi yang lebih sedikit dari biasanya dan tidak berlebihan.				
53.	Saya yakin mampu tetap untuk memakan suplemen yang dianjurkan pelatih, walaupun teman saya tidak memakannya.				
54.	Saya yakin dapat menentukan waktu yang tepat untuk makan <i>snack</i> , yaitu di antara makan pagi dan makan siang, serta di sore hari sebelum makan malam.				
55.	Saya yakin dapat mencari informasi tentang suplemen-suplemen yang menunjang agar mencapai berat-badan ideal.				
56.	Jika dalam suasana liburan, saya yakin dapat menahan diri untuk makan sesuai dengan jam makan yang telah saya tentukan.				
57.	Meskipun lokasi tempat senam saya jauh dan sulit untuk ditempuh, saya yakin untuk tetap pergi senam sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.				
58.	Walaupun tidak terlalu suka sayur, tetapi saya yakin untuk tetap rutin makan lebih banyak sayur demi mencapai berat badan ideal.				
59.	Meskipun gerakan-gerakan senam yang diajarkan				

	oleh pelatih sulit, saya yakin untuk tetap melakukan gerakan tersebut dengan benar.				
60.	Saya yakin mampu memilih makanan yang berserat tinggi seperti nasi merah, buah dan sayur dibandingkan nasi putih.				

DATA PENUNJANG

Petunjuk Pengisian:

Dibawah ini terdapat sejumlah pertanyaan mengenai pengalaman saudara dalam kehidupan dan menurunkan berat badan. Saudara diharapkan menjawab pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Saudara.

1. Seberapa sering anda mengalami keberhasilan dalam kehidupan?
 - a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah

2. Dalam bidang apakah keberhasilan yang anda alami?
 - a. Pendidikan
 - b. Karier
 - c. Diet
 - d.

3. Apa efek yang anda rasakan ketika mengalami keberhasilan?
 - a. Bahagia
 - b. Menjadi lebih bersemangat
 - c. Sedih
 - d.

4. Seberapa sering anda mengalami kegagalan dalam kehidupan?
 - a. Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak pernah
 - d.

5. Dalam bidang apakah kegagalan yang pernah anda alami?
 - a. Pendidikan
 - b. Karier
 - c. Diet
 - d.

6. Apa efek yang anda rasakan ketika mengalami kegagalan tersebut?
 - a. Sedih
 - b. Tidak bersemangat
 - c. Bahagia
 - d.

7. Dalam kehidupan, lebih sering mana yang anda alami antara keberhasilan atau kegagalan?
 - a. Keberhasilan
 - b. Kegagalan

8. Bagaimana pengalaman anda dalam menurunkan berat badan?
 - a. Pernah berhasil menurunkan berat badan
 - b. Selalu gagal menurunkan berat badan

9. Dampak yang anda rasakan ketika berhasil menurunkan berat badan adalah:
 - a. Menjadi semakin yakin untuk terus menurunkan berat badan hingga mencapai ideal
 - b. Menjadi tidak yakin untuk menurunkan berat badan hingga mencapai ideal

10. Jika melihat teman yang berhasil menurunkan berat badannya, maka pengaruh yang anda rasakan?
 - a. Saya menjadi merasa lebih yakin bahwa saya juga dapat menurunkan berat badan saya hingga ideal.
 - b. Saya menjadi tidak yakin bahwa diri saya tidak dapat menurunkan berat badan hingga ideal.

11. Apa yang anda rasakan ketika melihat teman yang juga mengalami *overweight* dan selalu gagal dalam menurunkan berat badannya?
 - a. Saya merasa yakin bahwa saya dapat membetulkan pola yang salah dan dapat menurunkan berat badan saya hingga mencapai ideal.
 - b. Saya menjadi merasa sama dengan teman bahwa saya pun akan sulit dalam menurunkan berat badan.

12. Bagaimana tanggapan orang lain ketika anda mengalami *overweight*?
 - a. Memberi kritikan
 - b. Memberi dukungan

13. Apakah orang-orang di sekitar anda mendukung anda dalam mencapai berat badan ideal?
 - a. Mendukung
 - b. Tidak mendukung

14. Bagaimana pengaruh dukungan orang-orang di sekitar anda dalam usaha menurunkan berat badan?
 - a. Saya semakin yakin bahwa saya mampu menurunkan berat badan saya hingga mencapai ideal.
 - b. Saya menjadi kurang yakin bahwa saya dapat menurunkan berat badan saya hingga ideal.

15. Apa yang anda rasakan ketika orang lain mengkritik usaha penurunan berat badan anda?
 - a. Saya merasa semakin ingin membuktikan bahwa diri saya dapat berhasil menurunkan berat badan hingga ideal.
 - b. Saya menjadi ragu untuk melanjutkan usaha saya dalam menurunkan berat badan karena takut tidak akan berhasil.

16. Dalam keluarga anda, apakah ada yang mengalami *overweight* juga?
 - a. Ada
 - b. Tidak

17. Jika ada, apakah kebanyakan dari saudara anda mengalami *overweight*?
- Ya
 - Tidak
18. Apakah anda merasa bahwa *overweight* yang anda alami merupakan faktor genetik, sehingga sulit untuk dilawan?
- Ya
 - Tidak
19. Kondisi fisik yang anda rasakan selama mengalami *overweight*?
- Stabil
 - Mudah merasa lelah, sakit
 - Sehat
 - Tidak stabil
20. Apakah anda mengkonsumsi suplemen-suplemen lain yang dianjurkan pelatih dalam usaha menurunkan berat badan?
- Ya
 - Tidak
21. Apakah perasaan hati yang sedang senang juga berpengaruh dalam usaha anda ketika menurunkan berat badan?
- Ya, saya menjadi semakin bersemangat agar cepat berhasil mencapai target.
 - Tidak, saya merasa biasa saja dalam melakukan senam.
22. Apa yang anda rasakan ketika mengalami *overweight*?
- Malu/menolak keadaan diri saya
 - Dapat menerima keadaan diri saya
 - Sedih

Lampiran III

no.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3
2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3
4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3
5	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	2	2	1	2	2
6	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	3	2	4	4	3
7	4	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	2	4	4	4	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2
8	4	4	2	2	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3
9	3	2	2	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2
10	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	2	4	3	2	2
11	3	2	2	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3
12	3	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4
13	3	4	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	2	4
14	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	4	2	4
15	2	4	3	2	4	2	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4
16	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4
17	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4
18	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	4	2	4
19	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4
20	3	3	4	4	4	2	2	4	3	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4
21	2	4	3	2	3	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	3	2	3	3	2	4	2

29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3		
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	
4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	
4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	
2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	
3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3
4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	4	4	
3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	
2	2	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	
2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	
3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	
4	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	
4	2	2	4	4	4	2	3	2	4	2	2	2	4	3	4	2	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	
3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	

22	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	2	2	2	3	4
23	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3
24	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3
25	3	2	4	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	2
26	3	2	2	2	4	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3
27	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2
28	4	2	3	2	4	3	4	2	2	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3

Lampiran IV Hasil Tabulasi Silang Sumber-Sumber

a. Tabulasi Silang Antara Derajat Self-efficacy dengan Sumber Self-efficacy

Tabel 4.1 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat Self-efficacy dengan Seringnya Mengalami Keberhasilan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Seringnya Mengalami Keberhasilan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Sering	16	48.5	17	51.5	33 (100%)
Kadang	22	55.0	18	45.0	40 (100%)
Tidak Pernah	14	37.8	23	62.2	37 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.2 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Bidang Keberhasilan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Bidang Keberhasilan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Pendidikan	20	52.6	18	47.4	38 (100%)
Diet	14	43.8	18	56.3	32 (100%)
Karier	18	45.0	22	55.0	40 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.3 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Efek Keberhasilan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Efek Keberhasilan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Bahagia	29	47.5	32	52.5	61 (100%)
Lebih Bersemangat	23	46.9	26	53.1	49 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.4 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Seringnya Mengalami Kegagalan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengalaman Kegagalan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Sering	17	54.8	14	45.2	31 (100%)
Kadang-kadang	14	33.3	28	66.7	42 (100%)
Tidak Pernah	21	56.8	16	43.2	37 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.5 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Bidang Kegagalan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Bidang Kegagalan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Pendidikan	14	50.0	14	50.0	28 (100%)
Karier	16	48.5	17	51.5	33 (100%)
Diet	22	44.9	27	55.1	49 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.6 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Efek Kegagalan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Efek Kegagalan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Sedih	29	47.5	32	52.5	61 (100%)
Tidak Bersemangat	23	46.9	26	53.1	49 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.7 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Seringnya keberhasilan atau Kegagalan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Seringnya Keberhasilan atau Kegagalan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Keberhasilan	19	38.8	30	61.2	49 (100%)
Kegagalan	33	54.1	28	45.9	61 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.8 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Pengalaman Menurunkan Berat Badan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengalaman Menurunkan Berat Badan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Pernah Berhasil	24	48.0	26	52.0	50 (100%)
Selalu Gagal	28	46.7	32	53.3	60(100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.9 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Dampak Penurunan Berat Badan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Dampak Penurunan Berat Badan	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Semakin Yakin	22	44.0	28	56.0	50 (100%)
Menjadi Tidak Yakin	22	36.7	38	63.3	60 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.10 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Pengaruh Keberhasilan Teman

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengaruh Keberhasilan Teman	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Tidak Yakin	22	44.0	28	56.0	50 (100%)
Menjadi Yakin	30	50.0	30	50.0	60 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.11 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Pengaruh Kegagalan Teman

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengaruh Kegagalan Teman	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Merasa Sama dan Akan Sulit Menurunkan Berat	31	49.2	32	50.8	63 (100%)
Yakin Dapat Membetulkan Pola dan Mencapai Berat Ideal	21	44.7	26	55.3	47 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.12 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Tanggapan Orang Ketika Saya *Overweight*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Tanggapan Orang Ketika <i>Overweight</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Memberi Kritik	26	45.6	31	54.4	57 (100%)
Memberi Dukungan	26	49.1	27	50.9	53 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.13 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Dukungan Orang Dalam Mencapai Berat Badan Ideal

Derajat <i>Self-efficacy</i> Dukungan Orang Sekitar	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Tidak Mendukung	32	52.5	29	47.5	61 (100%)
Mendukung	20	40.8	29	59.2	49 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.14 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Pengaruh Dukungan Orang Sekitar Dalam Pencapaian Berat Badan Ideal

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengaruh Dukungan Orang Sekitar	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Menjadi Semakin Yakin	30	51.7	28	48.3	58 (100%)
Menjadi Kurang Yakin	22	42.3	30	57.7	52 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.15 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Perasaan Ketika Dikritik Orang dalam Usaha Pencapaian Berat Badan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Kritik Orang lain	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Semakin Ingin Membuktikan Keberhasilan	23	43.4	30	56.6	53 (100%)
Menjadi Ragu untuk Melanjutkan Usaha	29	50.9	28	49.1	57 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.16 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Faktor *Overweight* Dalam Keluarga

Derajat <i>Self-efficacy</i> Faktor <i>Overweight</i> Keluarga	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Ada	29	55.8	23	44.2	52 (100%)
Tidak Ada	23	39.7	35	60.3	58 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.17 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Banyaknya Anggota Keluarga yang *Overweight*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Banyaknya Keluarga <i>Overweight</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Banyak	31	51.7	29	48.3	60 (100%)
Tidak Banyak	21	42.0	29	58.0	50 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.8 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Anggapan Overweight amerupakan Faktor Genetik

Derajat <i>Self-efficacy</i> <i>Overweight</i> Faktor Genetik	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Ya	27	48.2	29	51.8	56 (100%)
Tidak	25	46.3	29	53.7	54 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.19 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Kondisi Fisik Ketika *Overweight*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Kondisi Fisik <i>Overweight</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Stabil	18	54.5	15	45.5	33 (100%)
Mudah Lelah, sakit	14	38.9	22	61.1	36 (100%)
Sehat	10	55.6	8	44.4	18 (100%)
Tidak Stabil	10	43.5	13	56.5	23 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.20 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Konsumsi Suplemen untuk Menurunkan Berat Badan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Konsumsi Suplemen	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Ya	25	43.9	32	56.1	57 (100%)
Tidak	27	50.9	26	49.1	53 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.21 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Pengaruh Perasaan Hati Senang Dalam Usaha Penurunan Berat Badan

Derajat <i>Self-efficacy</i> Pengaruh Perasaan Senang	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Ya	27	51.9	25	48.1	52 (100%)
Tidak	25	43.1	33	56.9	58 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.22 Tabel Tabulasi Silang Antara Derajat *Self-efficacy* dengan Perasaan Ketika *Overweight*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Perasaan Ketika <i>Overweight</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Malu, Menolak Diri	21	58.3	15	41.7	36 (100%)
Dapat Menerima Diri	14	41.2	20	58.8	34 (100%)
Sedih	17	42.5	23	57.5	40 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.23 Tabel Persentase *Mastery Experiences* responden

<i>Mastery Experiences</i>	Jumlah	Persentase
Cenderung negatif	11	10
Cenderung positif	99	90
Total	110	100.0

Tabel 4.24 tabel Persentase *Vicarious Experiences* responden

<i>Vicarious Experiences</i>	Jumlah	Persentase
Cenderung negatif	11	10
Cenderung positif	99	90
Total	110	100.0

Tabel 4.25 Tabel Persentase *Social Verbal Persuasions* responden

Verbal Persuasions	Jumlah	Persentase
Cenderung negatif	82	74.5
Cenderung positif	28	25.5
Total	110	100.0

Tabel 4.26 Tabel *Physiological and Affective States* Responden

Physiological & Affective States	Jumlah	Persentase
Cenderung negatif	53	48.2
Cenderung positif	57	51.8
Total	110	100.0

Tabel 4.27 Tabel Tabulasi Silang Antara *Mastery Experiences* dengan *Self-efficacy*

Derajat <i>Self-efficacy</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Mastery Experiences					
Cenderung Negatif	7	63.6	4	36.4	11 (100%)
Cenderung Positif	45	45.5	54	54.5	99 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.28 Tabel Tabulasi Silang Antara *Vicarious Experiences* dengan *Self-efficacy*

Derajat <i>Self-efficacy</i>	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Vicarious Experiences					
Cenderung Negatif	7	63.6	4	36.4	11 (100%)
Cenderung Positif	45	45.5	54	54.5	99 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.29 Tabel Tabulasi Silang Antara *Social/Verbal Persuasions* dengan *Self-efficacy*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Social/verbal Persuasions	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Cenderung Negatif	36	43.9	46	56.1	82 (100%)
Cenderung Positif	16	57.1	12	42.9	28 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)

Tabel 4.30 Tabel Tabulasi Silang Antara *Physiological & Affective States* dengan *Self-efficacy*

Derajat <i>Self-efficacy</i> Physiological & Affective States	Lemah		Kuat		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Cenderung Negatif	23	43.4	30	56.6	53 (100%)
Cenderung Positif	29	50.9	28	49.1	57 (100%)
Total	52	47.3	58	52.7	110 (100%)