

Lampiran 1

KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Sekarang saya sedang menyusun sebuah Skripsi dengan judul *Studi Deskriptif Mengenai Self-Regulation pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas* (penelitian pada wanita obesitas yang sedang mengikuti program penurunan berat badan di Pusat Olahraga “X” Bandung). Untuk keperluan tersebut, saya bermaksud meminta sedikit waktu dan kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner ini.

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

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

Bandung, November 2009

Peneliti

Universitas Kristen Maranatha

PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda (X) pada kolom pilihan jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sebenarnya, dengan ketentuan sebagai berikut :

- Pilihan **“Sangat Sesuai” (SS)** jika pernyataan sangat menggambarkan diri Saudara.
- Pilihan **“Sesuai” (S)** jika pernyataan menggambarkan sebagian besar diri Saudara.
- Pilihan **“Kurang Sesuai” (KS)** jika pernyataan menggambarkan sebagian kecil diri Saudara.
- Pilihan **“Tidak Sesuai” (TS)** jika pernyataan sama sekali tidak menggambarkan diri Saudara.

Contoh :

No	Pernyataan	TS	KS	S	SS
1	Saya meluangkan waktu 2 jam setiap harinya untuk belajar.				X

Saudara memberi tanda silang (X) pada kolom SS, saudara menganggap pernyataan ini sangat menggambarkan diri saudara, artinya saudara meluangkan waktu 2 jam setiap harinya untuk belajar.

No	Pernyataan	TS	KS	S	SS
1	Saya yakin bahwa saya mampu mematuhi jadwal olahraga yang telah saya buat.				
2	Saya berkonsultasi dengan trainer untuk menentukan program penurunan berat badan yang sesuai untuk saya.				
3	Jika berat badan saya berhasil turun, saya akan tetap menjalankan pola makan saya.				
4	Saya tahu jika saya mematuhi pola makan yang dianjurkan berat badan saya akan turun.				
5	Saya yakin berat badan saya akan turun jika saya mematuhi jam makan saya.				
6	Saya ingin menurunkan berat badan sampai bentuk tubuh saya menjadi proporsional.				
7	Saya mencari informasi mengenai program penurunan berat badan dari internet, atau majalah, atau buku, atau media informasi lainnya.				
8	Saya memperhatikan jadwal olahraga saya, agar saya tidak melewatkannya.				
9	Berat badan saya berkurang, namun saya tidak tahu secara pasti penyebabnya.				
10	Saya berusaha keras untuk tidak melanggar jadwal olahraga yang sudah ditentukan untuk saya.				
11	Setiap akhir minggu saya mengukur lingkar tubuh saya, agar saya mengetahui apakah berat badan saya turun atau tidak.				
12	Ketika saya malas berolahraga, saya akan memaksa diri saya untuk tetap berolahraga.				
13	Saya tidak akan mencoba makanan yang berlemak walaupun saya sedang berada di sebuah pesta.				
14	Saya ingin menurunkan berat badan sampai berat badan saya menjadi ideal.				
15	Saya yakin bahwa saya dapat menaati jadwal makan saya.				
16	Saya yakin berat badan saya akan turun jika saya mengurangi makan makanan yang berlemak.				
17	Saya yakin jika saya berolahraga secara teratur maka berat badan saya akan turun.				
18	Saya membuat jadwal olahraga.				
19	Saya membuat tulisan-tulisan yang dapat mengingatkan saya untuk tidak makan di luar jam makan saya.				
20	Jika saya tidak sempat berolahraga, maka saya akan melakukan olahraga kecil yang dapat saya lakukan sambil bekerja (seperti naik tangga di tempat kerja).				
21	Saya yakin berat badan saya akan turun jika saya dapat menahan diri untuk tidak ngemil.				
22	Saya semakin berusaha menahan nafsu makan saya, bila membayangkan nantinya saya dapat memakai pakaian yang saya inginkan.				
23	Saya ingin menurunkan berat badan sampai saya dapat memakai pakaian yang saya inginkan.				
24	Saya tahu olahraga fitnes dan aerobik dapat membuat berat badan saya turun.				
25	Saya memperhatikan setiap kalori makanan yang saya makan.				
26	Saya membuat daftar makanan yang saya makan, agar dapat mengontrol apa yang saya makan.				

27	Berat badan saya akan turun bila saya mengurangi makanan manis.				
28	Saya mencatat menu makanan saya.				
29	Saya akan berusaha menuntaskan program penurunan berat badan saya.				
30	Untuk menurunkan berat badan saya berusaha menyukai olahraga fitnes dan aerobik.				
31	Jika saya melihat iklan mengenai alat olahraga yang dapat menurunkan berat badan dengan cepat, saya akan mencobanya.				
32	Saya tahu dengan mengurangi "ngemil", berat badan saya dapat turun.				
33	Saya mengganti cemilan dengan makanan yang lebih sehat.				
34	Saya memperhatikan semua yang saya konsumsi, untuk memilih makan buah, atau jus, atau yoghurt sebagai camilan.				
35	Tubuh saya akan menjadi ideal bila saya menjalankan seluruh langkah pada program penurunan berat badan.				
36	Saya akan tetap berusaha menahan keinginan untuk makan walaupun sulit.				
37	Saya merasa puas karena akhirnya saya tidak kesulitan lagi dalam mencari pakaian.				
38	Saya yakin saya dapat menahan diri untuk tidak ngemil.				
39	Saya membuat jadwal makan saya, lengkap dengan menu makanan yang boleh saya makan setiap harinya.				
40	Ketika saya tidak sempat melakukan olahraga, saya akan mengingatkan diri saya untuk menambah porsi olahraga di lain hari.				
41	Saya mencoba berbagai olahraga yang baru bagi saya, dalam rangka menurunkan berat badan.				
42	Saya yakin bahwa saya mampu menahan nafsu makan jika melihat makanan kesukaan saya yang tidak sesuai dengan program yang sedang saya jalani.				
43	Saya semakin bersemangat menurunkan berat badan bila membayangkan tubuh saya akan lebih sehat jika berat badan saya turun.				
44	Saya mencatat semua yang telah saya lakukan dalam menjalankan program penurunan berat badan, agar saya tahu apakah saya mengalami kemajuan atau tidak.				
45	Saya mencoba obat-obatan/ suplemen yang dapat menurunkan berat badan.				
46	Saya memperhatikan waktu istirahat saya, karena jika saya kurang istirahat nafsu makan saya akan meningkat.				
47	Saya merasa puas karena berat badan saya sedikit demi sedikit berkurang.				
48	Saya tahu dengan menghindari makanan yang berlemak berat badan saya akan turun.				
49	Jika saya lapar, saya mengalihkan rasa lapar dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan hobi saya.				
50	Jika berat badan saya tidak turun, saya akan mencoba mencari program penurunan berat badan lain.				
51	Saya ingin menurunkan berat badan agar tubuh saya menjadi sehat.				
52	Jika berat badan saya berhasil turun, saya akan tetap berolahraga secara teratur.				

53	Saya mengingat makanan apa saja yang telah saya makan hari ini.				
54	Saya semakin bersemangat menurunkan berat badan jika membayangkan saya akan terlihat lebih menarik.				
55	Saya sering berkata pada diri saya sendiri bahwa saya pasti bisa menahan nafsu makan saya.				
56	Saya merasa puas karena tubuh saya menjadi lebih sehat.				
57	Walaupun sibuk, saya akan mengatur waktu agar tetap dapat berolahraga.				
58	Meski berat badan saya tidak turun saya tetap melanjutkan program penurunan berat badan ini.				
59	Saya akan tetap berusaha menjalankan program penurunan berat badan meskipun sulit.				
60	Saya merasa puas karena saya dapat menghilangkan kebiasaan menyimpan persediaan makanan ringan di rumah.				
61	Saya tidak mengetahui apa penyebab berat badan saya tidak turun walaupun saya sudah berolahraga.				
62	Saya mencari informasi makanan apa saja yang harus dikurangi untuk membantu program penurunan berat badan saya.				
63	Saya mencoba cara penurunan berat badan apapun yang saya ketahui, agar berat badan saya turun.				
64	Saya semakin bersemangat berolahraga ketika membayangkan bentuk tubuh saya akan menjadi ideal.				

DATA PENUNJANG

Isilah Pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan diri saudara.

1. Dari mana anda mengetahui program penurunan berat badan yang sedang saudara jalani saat ini?
 - a. Teman
 - b. Orangtua / saudara
 - c. Iklan
 - d.
2. Apakah orangtua saudara mendukung saudara dalam menjalani program penurunan berat badan ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Jika Ya, apa bentuk dukungan orangtua saudara?
 - a. Mengingatkan jadwal olahraga
 - b. Menyediakan makanan yang rendah lemak.
 - c. Memberi semangat ketika putus asa dalam menurunkan berat badan.
 - d.
4. Apakah teman-teman saudara mendukung saudara dalam menjalani program penurunan berat badan ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Jika Ya, apa bentuk dukungan teman saudara?

- a. Mengingatn jadwal olahraga.
 - b. Menemani berolahraga
 - c. Ikut makan makanan yang rendah lemak.
 - d.
6. Apakah ada teman saudara yang juga mengikuti program penurunan berat badan ini?
- a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah saudara tinggal di daerah yang banyak terdapat orang berjualan makanan?
- a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah di sekitar tempat saudara bekerja banyak terdapat orang berjualan makanan?
- a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah saudara sering membaca buku mengenai obesitas dan cara menurunkan berat badan?
- a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah saudara mencari informasi mengenai menu makanan yang sehat dari buku?
- a. Ya
 - b. Tidak
11. Apakah saudara selalu memiliki persediaan makanan ringan (cemilan) dirumah?
- a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 2

Data mentah

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	28	29	30	31	32	
1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	1	
2	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	4	3	2	1	2	
4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	
5	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	
6	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	
7	3	2	3	3	3	3	4	3	1	4	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	2	1	4	2	3	2	4	2	1	4	1	1	
8	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
9	2	4	2	4	1	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4	
10	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
11	3	3	4	4	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	1	4	3	4	2	3	
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	
13	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	
14	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	
15	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1
16	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
17	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3
18	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	
19	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	2	
20	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	1	2	2	
21	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
22	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	
23	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	3	2	2	
24	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	
25	3	1	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	1	2	1	1	
26	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	

27	1	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		
28	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	
29	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	
30	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	
31	3	2	3	2	3	2	3	1	2	4	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	3	2	4	1	2
32	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
33	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	
34	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
35	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	
37	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	
38	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	1	
39	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	
40	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
41	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	
42	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	1	1	
43	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	
44	4	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	1	2	
45	3	1	3	2	3	1	1	1	2	4	3	1	3	3	4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	
46	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	
47	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	
48	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
49	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	
50	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	1	4	3	3	4	1	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	1	1	
51	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	
52	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
53	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	
55	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	
56	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	
57	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
58	2	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	
59	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	

60	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	1	1	
61	2	2	1	1	2	4	2	1	2	2	3	1	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	4	4	4	3	2	4	3	3	1	1	
62	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	
63	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3

Lampiran 3 Forethought Phase

	1	2	5	6	7	10	14	15	16	17	18	21	23	26	29	30	33	36	38	42	49	51	59	62	Jml	Derajat
1	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	78	Mampu
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66	Kurang mampu
3	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	66	Kurang mampu
4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	77	Mampu
5	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	76	Mampu
6	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	73	Mampu
7	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	77	Mampu
8	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	78	Mampu
9	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	61	Kurang mampu
10	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	77	Mampu
11	2	4	3	3	1	4	3	2	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	65	Kurang mampu
12	1	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	58	Kurang mampu
13	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	73	Mampu
14	1	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	1	1	3	3	3	2	68	Mampu
15	3	2	1	3	3	3	4	1	2	4	1	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	56	Kurang mampu
16	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74	Mampu
17	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	66	Kurang mampu
18	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	72	Mampu
19	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	63	Kurang mampu
20	2	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	67	Mampu
21	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	63	Kurang mampu
22	2	3	3	4	1	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	70	Mampu
23	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	81	Mampu
24	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	1	1	3	3	3	1	66	Kurang mampu
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	75	Mampu
26	2	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	67	Mampu
27	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	68	Mampu
28	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	80	Mampu
29	1	3	3	4	1	3	4	1	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	1	1	3	3	3	2	65	Kurang mampu
30	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	71	Mampu
31	1	3	2	3	1	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	51	Kurang mampu
32	1	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	53	Kurang mampu

Tabel 3.1

Goal Setting						
	6	14	23	31	Jml	Derajat
1	3	4	4	3	14	Mampu
2	3	3	4	2	12	Kurang mampu
3	3	3	3	3	12	Kurang mampu
4	4	4	3	2	13	Mampu
5	4	3	2	3	12	Kurang mampu
6	3	4	4	2	13	Mampu
7	4	4	4	3	15	Mampu
8	4	4	4	1	13	Mampu
9	3	3	4	2	12	Kurang mampu
10	4	4	4	4	16	Mampu
11	3	3	2	2	10	Kurang mampu
12	3	4	4	1	12	Kurang mampu
13	4	4	4	1	13	Mampu
14	4	4	4	2	14	Mampu
15	3	4	3	1	11	Kurang mampu

16	4	3	3	3	13	Mampu
17	3	3	2	1	9	Kurang mampu
18	4	4	3	2	13	Mampu
19	3	3	3	2	11	Kurang mampu
20	4	4	4	2	14	Mampu
21	3	4	3	2	12	Kurang mampu
22	4	4	4	4	16	Mampu
23	4	4	4	3	15	Mampu
24	4	3	2	2	11	Kurang mampu
25	3	3	3	1	10	Kurang mampu
26	4	4	3	2	13	Mampu
27	4	3	2	2	11	Kurang mampu
28	4	4	4	3	15	Mampu
29	4	4	3	2	13	Mampu
30	3	4	3	4	14	Mampu
31	3	3	3	1	13	Mampu
32	3	3	2	2	10	Kurang mampu

Tabel 3.2

Strategic Planning						
	2	18	26	33	Jml	Derajat
1	4	4	3	4	15	Mampu
2	2	4	2	2	10	Kurang mampu
3	3	3	4	3	13	Mampu
4	3	4	3	3	13	Mampu
5	4	4	3	4	15	Mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu
7	3	4	3	3	13	Mampu
8	4	4	3	3	14	Mampu
9	3	3	2	3	11	Kurang mampu
10	3	3	3	3	12	Mampu
11	4	3	2	3	12	Mampu
12	3	2	2	2	9	Kurang mampu
13	3	4	3	3	13	Mampu
14	3	3	3	3	12	Mampu
15	2	1	2	3	8	Kurang mampu

16	3	3	3	3	12	Mampu
17	3	3	3	3	12	Mampu
18	4	3	3	3	13	Mampu
19	3	3	2	3	11	Kurang mampu
20	3	3	3	3	12	Mampu
21	3	3	1	3	10	Kurang mampu
22	3	3	4	3	13	Mampu
23	3	3	3	4	13	Mampu
24	3	3	3	3	12	Mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	3	3	2	3	11	Kurang mampu
27	3	4	2	2	11	Kurang mampu
28	4	3	3	3	13	Mampu
29	3	3	2	3	11	Mampu
30	3	3	3	3	12	Mampu
31	3	1	2	2	8	Kurang mampu
32	2	3	1	2	8	Kurang mampu

Tabel 3.3

Self Efficacy						
	1	15	38	42	Jumlah	Derajat
1	3	3	3	3	12	Mampu
2	3	3	3	3	12	Mampu
3	2	2	3	3	10	Kurang mampu
4	2	3	2	3	10	Kurang mampu
5	3	2	3	3	11	Mampu
6	3	3	3	2	11	Mampu
7	3	2	2	2	9	Kurang mampu
8	3	3	2	1	9	Kurang mampu
9	2	2	2	2	8	Kurang mampu
10	3	3	3	2	11	Mampu
11	2	2	2	2	8	Kurang mampu
12	1	2	1	2	6	Kurang mampu
13	2	2	2	2	8	Kurang mampu
14	1	1	1	1	4	Kurang mampu
15	3	3	3	3	12	Mampu

16	3	3	3	3	12	Mampu
17	3	3	2	2	10	Kurang mampu
18	3	3	2	3	11	Mampu
19	2	2	2	2	8	Kurang mampu
20	2	1	1	2	6	Kurang mampu
21	3	2	2	2	9	Mampu
22	2	2	3	3	10	Mampu
23	3	3	3	3	12	Mampu
24	2	3	1	1	7	Kurang mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	2	2	2	2	8	Kurang mampu
27	3	3	3	2	11	Mampu
28	3	3	3	3	12	Mampu
29	1	1	1	1	4	Kurang mampu
30	2	2	2	2	8	Kurang mampu
31	1	1	1	1	4	Kurang mampu
32	1	1	1	1	4	Kurang mampu

Tabel 3.4

Outcome Expectation						
	5	16	17	21	jumlah	Derajat
1	4	2	3	3	12	Mampu
2	3	3	4	3	13	Mampu
3	4	1	2	3	10	Kurang mampu
4	3	3	4	3	13	Mampu
5	3	3	3	4	13	Mampu
6	3	3	4	3	13	Mampu
7	3	3	3	3	12	Mampu
8	4	3	4	2	13	Mampu
9	2	2	3	2	9	Kurang mampu
10	3	3	3	3	12	Mampu
11	3	3	4	2	12	Mampu
12	2	2	3	2	9	Kurang mampu
13	3	3	4	3	13	Mampu
14	3	3	3	3	12	Mampu
15	1	2	4	2	9	Kurang mampu

16	3	3	3	2	11	Mampu
17	3	3	3	3	12	Mampu
18	2	3	3	2	10	Kurang mampu
19	2	2	3	2	9	Kurang mampu
20	3	3	3	2	11	Mampu
21	3	3	3	3	12	Mampu
22	3	3	3	3	12	Mampu
23	3	3	3	3	12	Mampu
24	3	3	3	3	12	Mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	2	3	3	3	11	Mampu
27	3	3	4	3	13	Mampu
28	3	3	3	3	12	Mampu
29	3	3	3	3	12	Mampu
30	3	3	3	3	12	Mampu
31	2	2	1	2	7	Kurang mampu
32	2	3	3	2	10	Kurang mampu

Tabel 3.5

Intrinsic Value						
	7	30	49	62	Jumlah	Derajat
1	3	3	4	2	12	Mampu
2	2	3	3	2	10	Kurang mampu
3	3	2	4	1	10	Kurang mampu
4	3	4	3	1	11	Kurang mampu
5	3	4	4	2	13	Mampu
6	3	3	3	4	13	Mampu
7	4	3	4	2	13	Mampu
8	3	4	4	1	12	Mampu
9	1	3	2	2	8	Kurang mampu
10	4	3	3	2	12	Mampu
11	1	3	3	3	10	Kurang mampu
12	1	3	3	1	8	Kurang mampu
13	3	3	3	2	11	Kurang mampu
14	2	4	3	4	13	Mampu
15	3	4	3	3	13	Mampu

16	3	3	3	2	11	Kurang mampu
17	1	3	3	3	10	Kurang mampu
18	3	3	3	2	11	Kurang mampu
19	3	3	3	2	11	Kurang mampu
20	3	3	3	2	11	Kurang mampu
21	2	3	2	1	8	Kurang mampu
22	1	3	3	3	10	Kurang mampu
23	4	4	3	3	14	Mampu
24	2	4	3	2	11	Kurang mampu
25	3	4	3	3	13	Mampu
26	2	4	3	2	11	Kurang mampu
27	4	3	3	3	13	Mampu
28	2	4	3	3	12	Mampu
29	1	4	3	2	10	Kurang mampu
30	4	4	4	2	15	Mampu
31	1	3	2	2	8	Kurang mampu
32	1	3	2	2	8	Kurang mampu

Tabel 3.6

Goal Orientation						
	10	29	36	59	Jumlah	Derajat
1	3	3	2	3	11	Kurang mampu
2	3	4	3	3	13	Mampu
3	2	3	2	2	9	Kurang mampu
4	3	4	3	4	14	Mampu
5	3	3	2	3	11	Kurang mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu
7	3	4	3	3	13	Mampu
8	3	4	3	3	13	Mampu
9	3	3	3	3	12	Mampu
10	3	4	3	3	13	Mampu
11	4	4	3	3	14	Mampu
12	2	3	2	3	10	Kurang mampu
13	3	4	3	3	13	Mampu
14	3	4	2	3	12	Mampu
15	3	3	1	3	10	Kurang mampu

16	3	3	2	3	11	Kurang mampu
17	3	3	3	3	12	Mampu
18	3	3	2	3	11	Kurang mampu
19	3	3	2	3	11	Kurang mampu
20	3	3	2	3	11	Kurang mampu
21	3	3	3	3	12	Mampu
22	3	4	3	4	14	Mampu
23	4	4	3	3	14	Mampu
24	3	4	3	3	13	Mampu
25	3	4	3	3	13	Mampu
26	3	3	3	4	13	Mampu
27	3	3	2	3	11	Kurang mampu
28	3	4	3	4	14	Mampu
29	3	4	3	3	13	Mampu
30	3	4	3	3	13	Mampu
31	2	3	2	3	10	Kurang mampu
32	2	3	3	3	11	Kurang mampu

Lampiran 4 Performance Phase

	8	1	1	1	1	2	2	2	2	31	34	39	40	41	43	44	45	46	53	54	55	57	63	64	Jml	Derajat
1	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	80	Mampu
2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	64	Kurang mampu
3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	70	Mampu
4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	75	Mampu
5	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	72	Mampu
6	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	72	Mampu
7	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	3	4	3	3	4	4	74	Mampu
8	3	2	3	2	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	1	1	2	2	4	3	3	2	4	67	Mampu
9	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	59	Kurang mampu
10	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	81	Mampu
11	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	62	Kurang mampu
12	3	4	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	2	4	52	Kurang mampu
13	3	4	3	1	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	4	3	3	1	3	4	3	3	2	4	63	Kurang mampu
14	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	76	Mampu
15	2	1	1	2	2	1	1	4	1	1	2	4	1	2	1	3	4	3	1	3	4	3	2	3	52	Kurang mampu
16	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	75	Mampu
17	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	63	Kurang mampu
18	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	73	Mampu
19	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	60	Kurang mampu
20	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	69	Mampu
2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	63	Kurang mampu

11	3	2	3	3	11	Mampu
12	2	1	2	2	7	Kurang mampu
13	3	3	2	3	11	Mampu
14	3	3	3	3	12	Mampu
15	1	2	1	3	7	Kurang mampu
16	2	2	3	3	10	Kurang mampu
17	3	2	3	4	12	Mampu
18	3	3	3	3	12	Mampu
19	3	3	3	3	12	Mampu
20	3	2	2	2	9	Kurang mampu
21	3	2	3	3	11	Mampu

22	3	2	3	2	10	Kurang mampu
23	3	4	3	3	13	Mampu
24	3	3	3	3	12	Mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	3	3	3	3	12	Mampu
27	3	1	2	2	8	Kurang mampu
28	4	4	3	2	13	Mampu
29	3	1	3	2	9	Kurang mampu
30	3	4	3	2	12	Mampu
31	2	3	2	3	10	Kurang mampu
32	3	2	2	2	9	Kurang mampu

Tabel 4.2

Imagery						
	22	43	54	64	Jumlah	Derajat
1	4	4	4	4	16	Mampu
2	3	2	4	4	13	Mampu
3	4	3	2	4	13	Mampu

4	4	2	4	4	14	Mampu
5	3	3	3	4	13	Mampu
6	4	2	4	4	14	Mampu
7	4	2	4	4	14	Mampu
8	4	1	4	4	13	Mampu

9	3	2	3	4	12	Kurang mampu
10	4	2	4	4	14	Mampu
11	3	2	4	4	13	Mampu
12	3	2	4	3	12	Kurang mampu
13	2	2	4	4	12	Kurang mampu
14	4	1	4	4	13	Mampu
15	1	3	3	4	11	Kurang mampu
16	3	4	4	3	14	Mampu
17	3	3	3	4	13	Mampu
18	3	3	4	3	13	Mampu
19	2	2	3	4	11	Kurang mampu
20	3	3	4	3	13	Mampu

21	3	3	4	3	13	Mampu
22	2	1	4	4	11	Kurang mampu
23	3	3	4	4	14	Mampu
24	2	2	4	4	12	Kurang mampu
25	2	2	4	4	12	Kurang mampu
26	2	3	4	4	13	Mampu
27	3	1	4	4	12	Kurang mampu
28	3	2	2	4	11	Kurang mampu
29	3	1	4	4	12	Kurang mampu
30	3	1	3	3	10	Kurang mampu
31	1	3	3	4	11	Kurang mampu
32	3	3	3	3	12	Kurang mampu

Tabel 4.3

Attention Focusing						
	8	25	34	46	Jumlah	Derajat
1	3	3	4	3	13	Mampu
2	3	1	2	3	9	Kurang mampu
3	2	4	3	3	12	Mampu

4	3	3	3	3	12	Mampu
5	3	4	3	3	13	Mampu
6	3	2	3	3	11	Mampu
7	3	3	3	3	12	Mampu
8	3	3	4	2	12	Mampu

9	3	2	3	2	10	Kurang mampu
10	3	3	3	2	11	Mampu
11	3	2	3	1	9	Kurang mampu
12	3	2	2	2	9	Kurang mampu
13	3	1	3	2	9	Kurang mampu
14	3	3	3	2	11	Mampu
15	2	4	2	2	10	Kurang mampu
16	4	2	2	1	9	Kurang mampu
17	3	2	2	3	10	Kurang mampu
18	3	3	3	3	12	Mampu
19	3	2	3	2	10	Kurang mampu
20	3	3	3	2	11	Mampu

21	3	2	3	3	11	Mampu
22	3	4	3	4	14	Mampu
23	4	3	4	3	14	Mampu
24	3	3	3	3	12	Mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	3	2	3	2	10	Kurang mampu
27	2	2	3	2	9	Kurang mampu
28	3	3	3	3	12	Mampu
29	3	1	3	1	8	Kurang mampu
30	3	2	3	2	10	Kurang mampu
31	2	1	2	2	7	Kurang mampu
32	3	1	2	1	7	Kurang mampu

Tabel 4.4

Task Strategies						
	13	20	39	57	Jumlah	Derajat
1	4	3	3	4	14	Mampu
2	2	3	2	3	10	Mampu
3	3	3	1	2	9	Kurang mampu

4	3	3	3	3	12	Mampu
5	3	3	3	3	12	Mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu
7	3	4	3	3	13	Mampu
8	2	3	3	3	11	Mampu

9	2	2	2	3	9	Kurang mampu
10	2	4	3	3	12	Mampu
11	1	2	2	3	8	Kurang mampu
12	1	1	2	2	6	Kurang mampu
13	1	3	3	3	10	Mampu
14	2	3	3	3	11	Mampu
15	2	1	4	3	10	Mampu
16	3	3	3	4	13	Mampu
17	2	3	3	3	11	Mampu
18	3	3	3	3	12	Mampu
19	2	2	2	3	9	Kurang mampu
20	2	3	3	3	11	Mampu

21	2	2	2	3	9	Kurang mampu
22	2	4	4	3	13	Mampu
23	3	4	3	3	13	Mampu
24	3	3	3	3	12	Mampu
25	2	2	3	3	10	Mampu
26	2	2	2	3	9	Kurang mampu
27	2	3	2	2	9	Kurang mampu
28	3	3	3	3	12	Mampu
29	2	2	2	3	10	Mampu
30	3	3	2	3	11	Mampu
31	1	1	1	3	6	Kurang mampu
32	1	2	1	2	6	Kurang mampu

Tabel 4.5

Self Recording						
	11	28	44	53	Jumlah	Derajat
1	3	1	4	3	11	Mampu
2	3	2	2	3	10	Kurang mampu

3	4	3	3	3	13	Mampu
4	4	3	3	3	13	Mampu
5	2	3	2	3	10	Kurang mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu

7	4	3	2	3	12	Mampu
8	2	3	1	2	8	Kurang mampu
9	2	2	2	3	9	Kurang mampu
10	4	3	3	3	13	Mampu
11	2	2	2	2	8	Kurang mampu
12	3	2	2	3	10	Kurang mampu
13	3	2	3	3	11	Mampu
14	4	3	4	2	13	Mampu
15	1	1	3	3	8	Kurang mampu
16	3	4	3	2	12	Mampu
17	3	3	3	3	12	Mampu
18	4	3	3	3	13	Mampu
19	3	3	2	3	11	Mampu

Tabel 4.6

20	4	3	3	3	13	Mampu
21	2	1	2	3	9	Kurang mampu
22	4	4	3	3	14	Mampu
23	4	3	4	3	14	Mampu
24	4	3	3	3	13	Mampu
25	3	3	3	2	11	Mampu
26	3	2	2	3	10	Kurang mampu
27	1	2	3	3	9	Kurang mampu
28	4	4	3	3	14	Mampu
29	3	2	2	3	10	Kurang mampu
30	4	2	2	2	10	Kurang mampu
31	2	2	1	2	7	Kurang mampu
32	3	1	2	2	8	Kurang mampu

Self Experimentation						
	31	41	45	63	Jumlah	Derajat
1	3	3	3	3	12	Mampu
2	2	2	1	4	9	Kurang mampu

3	3	3	3	4	13	Mampu
4	2	3	2	3	10	Kurang mampu
5	3	2	3	4	12	Mampu
6	2	3	1	4	10	Kurang mampu

7	3	2	1	4	10	Kurang mampu
8	1	3	1	2	7	Kurang mampu
9	2	2	2	2	8	Kurang mampu
10	4	4	4	4	16	Mampu
11	2	1	3	3	9	Kurang mampu
12	1	2	1	2	6	Kurang mampu
13	1	2	3	2	8	Kurang mampu
14	2	3	3	3	11	Mampu
15	1	2	4	2	9	Kurang mampu
16	3	3	2	4	12	Mampu
17	1	2	1	3	7	Kurang mampu
18	2	3	2	3	10	Kurang mampu
19	2	2	3	3	10	Kurang mampu

20	2	3	3	3	11	Mampu
21	2	3	1	3	9	Kurang mampu
22	4	4	2	3	13	Mampu
23	3	3	1	4	11	Mampu
24	2	3	1	2	8	Kurang mampu
25	1	3	3	3	10	Kurang mampu
26	2	2	1	2	7	Kurang mampu
27	2	3	2	4	11	Mampu
28	3	3	1	3	10	Kurang mampu
29	2	3	4	2	11	Mampu
30	4	3	1	2	10	Kurang mampu
31	1	1	1	2	5	Kurang mampu
32	2	1	2	2	7	Kurang mampu

Lampiran 5 Self-Reflection Phase

	3	4	9	24	27	32	35	37	47	48	50	52	56	58	60	61	Jumlah	Derajat
1	2	3	2	1	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	40	Kurang mampu
2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	49	Mampu
3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	47	Mampu
4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	45	Mampu
5	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	45	Mampu
6	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	51	Mampu
7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	44	Mampu
8	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	1	2	1	43	Mampu
9	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	37	Kurang mampu

10	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	1	2	2	42	Mampu
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	42	Mampu
12	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	1	2	1	37	Kurang mampu
13	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	46	Mampu
14	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	47	Mampu
15	4	1	4	3	3	2	3	1	1	2	4	2	2	3	2	3	39	Kurang mampu
16	3	2	1	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	41	Kurang mampu
17	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	43	Mampu
18	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	1	2	2	43	Mampu
19	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	37	Kurang mampu
20	2	1	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	38	Kurang mampu
21	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	40	Kurang mampu
22	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	42	Mampu
23	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	48	Mampu
24	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	45	Mampu
25	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	49	Mampu
26	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	42	Mampu
27	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	43	Mampu
28	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	46	Mampu
29	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	45	Mampu
30	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	44	Mampu
31	1	3	3	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	31	Kurang mampu
32	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	32	Kurang mampu

Tabel 5.1

Self-Evaluation						
	4	24	32	48	Jumlah	Derajat
1	3	1	4	3	11	Mampu
2	3	3	3	3	12	Mampu
3	3	3	3	4	13	Mampu
4	4	3	3	3	13	Mampu

5	3	3	4	3	13	Mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu
7	3	3	3	3	12	Mampu
8	4	3	2	3	12	Mampu
9	2	3	2	3	10	Kurang mampu
10	3	3	3	3	12	Mampu

11	3	3	3	3	12	Mampu
12	2	3	2	3	10	Kurang mampu
13	4	2	3	3	14	Mampu
14	3	3	3	3	12	Mampu
15	1	3	2	2	8	Kurang mampu
16	2	2	3	3	10	Kurang mampu
17	3	3	2	3	11	Mampu
18	3	3	2	3	11	Mampu
19	3	2	2	1	8	Kurang mampu
20	3	3	2	3	11	Mampu
21	3	2	2	3	10	Kurang mampu

22	3	3	2	3	11	Mampu
23	3	3	2	3	11	Mampu
24	3	3	2	1	9	Kurang mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	3	2	3	3	11	Mampu
27	3	2	3	3	11	Mampu
28	4	1	3	3	11	Mampu
29	3	3	3	3	12	Mampu
30	3	1	3	3	10	Kurang mampu
31	2	2	2	3	9	Kurang mampu
32	3	2	2	2	9	Kurang mampu

Tabel 5.2

Causal attribution						
	9	27	35	61	Jumlah	Derajat
1	2	1	3	2	8	Kurang mampu
2	4	3	3	2	12	Mampu
3	2	4	3	1	10	Kurang mampu
4	4	3	3	1	11	Mampu
5	1	3	3	2	9	Kurang mampu

6	4	3	3	4	14	Mampu
7	2	3	3	2	10	Kurang mampu
8	4	2	4	1	11	Mampu
9	2	3	3	2	10	Kurang mampu
10	2	2	3	2	9	Kurang mampu
11	3	2	3	3	11	Mampu
12	2	2	3	1	8	Kurang mampu

13	2	3	3	2	10	Kurang mampu
14	3	3	3	4	13	Mampu
15	3	3	3	3	12	Mampu
16	1	4	3	2	11	Mampu
17	3	2	3	3	11	Mampu
18	4	2	3	2	11	Mampu
19	2	2	2	2	8	Kurang mampu
20	2	2	3	2	9	Kurang mampu
21	2	2	3	1	8	Kurang mampu
22	3	3	3	3	12	Mampu

23	2	3	3	4	12	Mampu
24	3	3	3	4	13	Mampu
25	3	3	3	4	13	Mampu
26	2	3	3	3	11	Mampu
27	1	3	3	2	9	Kurang mampu
28	3	3	3	4	13	Mampu
29	3	3	3	3	12	Mampu
30	2	3	3	3	11	Mampu
31	2	2	3	1	8	Kurang mampu
32	2	3	3	1	9	Kurang mampu

Tabel 5.3

Self- satisfaction						
	37	47	56	60	Jumlah	Derajat
1	3	2	3	3	11	Mampu
2	3	3	3	4	13	Mampu
3	2	3	3	2	10	Kurang mampu
4	2	3	3	3	11	Mampu
5	3	3	3	3	12	Mampu
6	3	2	2	4	10	Kurang mampu

7	3	3	3	2	11	Mampu
8	2	3	3	2	10	Kurang mampu
9	2	3	2	2	9	Kurang mampu
10	2	3	3	2	10	Kurang mampu
11	3	3	3	2	11	Mampu
12	2	3	3	2	10	Kurang mampu
13	3	3	3	2	11	Mampu
14	2	3	3	2	10	Kurang mampu

15	1	1	2	3	7	Kurang mampu
16	2	3	3	4	12	Mampu
17	3	3	3	2	11	Mampu
18	2	3	3	2	10	Kurang mampu
19	2	3	2	2	9	Kurang mampu
20	2	2	2	2	8	Kurang mampu
21	3	3	3	2	11	Mampu
22	3	3	2	2	10	Kurang mampu
23	3	4	3	2	12	Mampu

24	2	3	2	3	10	Kurang mampu
25	3	3	3	3	12	Mampu
26	2	2	3	3	10	Kurang mampu
27	2	3	3	2	10	Kurang mampu
28	2	3	3	2	10	Kurang mampu
29	2	3	3	3	11	Mampu
30	3	3	3	3	12	Mampu
31	1	1	2	4	8	Kurang mampu
32	2	2	2	1	7	Kurang mampu

Tabel 5.4

Adaptive/defensive Inferences						
	3	50	52	58	Jumlah	Derajat
1	2	3	3	2	10	Mampu
2	3	3	3	3	12	Mampu
3	3	4	3	3	13	Mampu
4	3	3	3	1	10	Mampu
5	3	3	3	2	11	Mampu
6	3	3	3	3	12	Mampu
7	3	4	3	1	11	Mampu

8	3	4	3	1	11	Mampu
9	2	2	2	1	7	Kurang mampu
10	3	3	3	1	10	Mampu
11	3	1	3	1	8	Kurang mampu
12	2	4	2	1	9	Kurang mampu
13	3	3	3	1	10	Mampu
14	3	3	3	1	10	Mampu
15	4	4	2	3	13	Mampu
16	3	1	3	3	10	Mampu

17	3	4	2	1	10	Mampu
18	3	4	3	1	11	Mampu
19	2	2	3	3	10	Mampu
20	2	3	2	1	8	Kurang mampu
21	3	4	3	1	11	Mampu
22	3	4	3	2	12	Mampu
23	4	4	3	2	13	Mampu
24	2	3	3	2	10	Mampu
25	3	4	4	1	12	Mampu
26	2	2	3	3	10	Mampu
27	2	3	3	2	10	mampu
28	4	4	3	2	13	Mampu
29	3	2	2	2	9	Kurang mampu
30	2	4	2	1	9	Kurang mampu
31	1	1	3	1	6	Kurang mampu
32	2	1	3	1	10	Mampu

Lampiran 6

Aspek *Forethought*

Gambaran responden mengenai *goal setting*

Tabel 6.1 Ingin menurunkan berat badan sampai proporsional

Ingin menurunkan berat badan sampai proporsional <i>Goal Setting</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	12 37,50 %	17 53,13 %	29 90,63%
Kurang mampu	-	-	3 9,38%	-	3 9,38%

Tabel 6.2 Ingin menurunkan berat badan sampai ideal

Ingin menurunkan berat badan sampai ideal <i>Goal Setting</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	10 31,25 %	19 59,38 %	29 90,63%
Kurang mampu	-	-	3 9,38%		3 9,38%

Tabel 6.3 ingin menurunkan berat badan sampai dapat memakai pakaian yang diinginkan

Ingin menurunkan berat badan sampai dapat memakai pakaian yang diinginkan <i>Goal setting</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	11 34,38%	14 43,75%	29 90,63%
Kurang mampu	-	2 6,25%	1 3,13%	-	3 9,38%

Tabel 6.4 Ingin menurunkan berat badan agar sehat

Ingin menurunkan berat badan agar sehat <i>Goal Setting</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	1 3,13%	4 12,50%	23 71,88%	1 3,13%	29 90,63%
Kurang mampu	-	-	3 9,38%	-	3 9,38%

Gambaran responden mengenai *strategic Planning*

Tabel 6.5 berkonsultasi dengan trainer

Berkonsultasi dengan trainer <i>Strategic Planning</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	20 62,50%	6 18,75%	26 81,25%
Kurang mampu	-	3 9,38%	3 9,38%	-	6 18,75%

Tabel 6.6 membuat jadwal olahraga

Membuat jadwal olahraga <i>Strategic Planning</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu		1 6,25%	14 50%	12 40,63%	26 81,25%
Kurang mampu	1 3,13%	1 3,13%	3 9,38%	1 3,13%	6 18,75%

Tabel 6.7 mengganti cemilan dengan makanan sehat

Mengganti cemilan dengan makanan sehat	TS	KS	S	SS	Total
<i>Strategic Planning</i>					
Mampu	-	-	20 62,50 %	6 18,75 %	26 81,25%
Kurang mampu	-	4 12,50%	3 9,38%	-	6 18,75%

Tabel 6.8 membuat daftar makanan

Membuat daftar makanan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Strategic Planning</i>					
Mampu	2 6,25%	6 18,75%	18 56,25%	-	26 81,25%
Kurang mampu	3 9,38%	3 9,38%	-	-	3 9,38%

Gambaran responden mengenai *self-efficacy*

Tabel 6.9 yakin dapat mematuhi jadwal olahraga

Yakin dapat mematuhi jadwal olahraga	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-efficacy</i>					
Mampu	5 15,53%		7 21,88%	-	12 40,63%
Kurang mampu	5 15,53%	11 34,38%	4 12,50%	-	20 62,50%

Tabel 6.10 yakin dapat menaati jadwal makan

Yakin dapat menaati jadwal makan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-efficacy</i>					
Mampu	-	-	11 34,38%	1 3,13%	12 40,63%
Kurang mampu	4 12,50%	11 34,38%	5 15,53%	-	20 62,50%

Tabel 6.11 Yakin dapat menahan diri untuk tidak “ngemil”

Yakin dapat menahan diri tidak ngemil	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-efficacy</i>					
Mampu		1 3,13%	10 31,25%	1 3,13%	12 40,63%
Kurang mampu	7 21,88%	11 34,38%	2 6,25%	-	20 62,50%

Tabel 6.12 Yakin dapat menahan nafsu makan jika melihat makanan kesukaan

Yakin dapat menaahan nafsu makan jika me- lihat makanan kesukaan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-efficacy</i>					
Mampu	-	-	11 34,38%	1 3,13%	12 40,63%
Kurang mampu	6 18,75%	10 31,25%	4 12,50%	-	20 62,50%

Gambaran responden mengenai *Outcome expectation*

Tabel 6.13 Yakin bila berolahraga teratur berat badan akan turun

Yakin bila berolahraga teratur berat badan akan turun <i>outcome expectation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	21 65,63%	3 3,13%	24 75,00%
Kurang mampu	1 3,13%	1 3,13%	5 12,50%	1 3,13%	8 25,00%

Tabel 6.14 yakin bila makan secara teratur berat badan akan turun

Yakin bila makan teratur berat badan akan turun <i>outcome expectation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	1 3,13%	21 65,63%	2 6,25%	24 75,00%
Kurang mampu	1 3,13%	6 18,75%	-	1 3,13%	8 25,00%

Tabel 6.15 Yakin bila dapat menahan diri untuk tidak “ngemil” maka berat badan akan turun

Yakin bila menahan diri untuk tidak ngemil, maka berat badan akan turun <i>outcome expectation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	6 18,75%	18 56,25%	-	24 75,00%
Kurang mampu	1 3,13%	6 18,75%	1 3,13%	-	8 25,00%

Tabel 6.16 Yakin bila mengurangi makanan berlemak, maka berat badan akan turun

Yakin bila mengurangi makanan berlemak, maka berat badan akan turun <i>outcome expectation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	7 21,88%	17 53,13%	-	24 75,00%
Kurang mampu	1 3,13%	5 15,63%	2 6,25%	-	8 25,00%

Gambaran responden mengenai *Intrinsic value*

Tabel 6.17 Mencari informasi mengenai program penurunan berat badan di internet/majalah/buku/media informasi lainnya

Mencari informasi mengenai program penurunan berat badan <i>intrinsic value</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	12 37,50%	5 15,62%	21 65,63%
Kurang mampu	8 25,00%	2 6,25%	1 3,13%	-	11 34,38%

Tabel 6.18 Berusaha menyukai olahraga aerobic dan fitness

Berusaha menyukai aerobic dan fitness <i>intrinsic value</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	10 31,25%	11 34,38%	21 65,63%
Kurang mampu	-	1	9	1	11

		3,13%	28,13%	3,13%	34,38%
--	--	-------	--------	-------	--------

Tabel 6.19 Mengalihkan rasa lapar dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan hobi

Mengalihkan rasa lapar dengan melakukan hobi <i>intrinsic value</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	17 53,13%	4 12,50%	21 65,63%
Kurang mampu	-	4 12,50%	5 15,63%	2 6,25%	11 34,38%

Tabel 6.20 Mencari informasi makanan yang harus dikurangi

Mencari informasi makanan yang harus dikurangi <i>intrinsic value</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	1 3,13%	6 12,50%	9 28,13%	5 15,63%	21 65,63%
Kurang mampu	1 3,13%	6 12,50%	3 9,38%	-	11 34,38%

Gambaran responden mengenai *Goal Orientation*

Tabel 6.21 Tetap berusaha menjalankan program meskipun sulit

Tetap berusaha menjalankan program meskipun sulit <i>Goal Orientation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	24 75,00%	4 12,50%	28 87,50%
Kurang mampu	-	1 3,13%	3 9,38%	-	4 12,50%

Tabel 6.22 Berusaha keras untuk tidak melanggar jadwal olahraga

Berusaha keras untuk tidak melanggar jadwal olahraga <i>Goal Orientation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	1 3,13%	26 81,25%	1 3,13%	28 87,50%
Kurang mampu	-	3 9,38%	1 3,13%	-	4 12,50%

Tabel 6.23 Berusaha menahan keinginan makan walaupun sulit

Berusaha menahan keinginan makan walaupun sulit <i>Goal Orientation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	5 15,63%	23 71,88%	-	28 87,50%
Kurang mampu	-	2 6,25%	2 6,25%	-	4 12,50%

Tabel 6.24 Berusaha menuntaskan program penurunan berat badan

Berusaha menuntaskan program penurunan berat badan <i>Goal Orientation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	14 43,75%	14 43,75%	-	28 87,50%
Kurang mampu	-	1 3,13%	3 9,38%	-	4 12,50%

Performance Phase

Gambaran responden mengenai *Self-Instruction*

Tabel 6.25 Ketika malas, memaksa diri untuk berolahraga

Memaksa diri berolahraga ketika malas	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-instruction</i>					
Mampu	-	-	18 56,25%	2 6,25%	20 62,50%
Kurang mampu	1 3,13%	3 9,38%	8 25,00%	-	12 37,50%

Tabel 6.26 Sering berkata pada diri sendiri bahwa saya pasti bisa menahan nafsu makan

Sering berkata pada diri sendiri Bahwa saya pasti bisa menahan nafsu makan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-instruction</i>					
Mampu	-	1 3,13%	16 50,00%	3 9,38%	20 62,50%
Kurang mampu	-	3 9,38%	8 25,00%	1 3,13%	12 37,50%

Tabel 6.27 Mengingatkan diri untuk menambah porsi olahraga di lain hari, jika tidak sempat berolahraga

Mengingatkan untuk menambah porsi olahraga di lain hari jika tidak sempat berolahraga	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-instruction</i>					
Mampu	-	-	20 62,50%	-	20 62,50%
Kurang mampu	3 9,38%	5 15,63%	4 12,50%	-	12 37,50%

Tabel 6.28 Membuat tulisan-tulisan yang dapat mengingatkan untuk tidak makan diluar jam makan

Membuat tulisan-tulisan yang dapat mengingatkan untuk tidak makan diluar jam makan <i>Self-instruction</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	11 34,38%	5 15,63%	20 62,50%
Kurang mampu	2 6,25%	5 15,63%	3 9,38%	2 6,25%	12 37,50%

Gambaran responden mengenai *Imagery*

Tabel 6.29 Ketika membayangkan tubuh saya menjadi ideal, saya semakin bersemangat berolahraga

Ketika membayangkan tubuh saya menjadi ideal, saya semakin semangat olahraga <i>imagery</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	7 21,88%	24 75,00%	31 96,88%
Kurang mampu	-	-	-	1 3,13%	1 3,13%

Tabel 6.30 Saya menjadi lebih semangat jika membayangkan akan terlihat lebih menarik

Saya menjadi lebih semangat jika membayangkan saya akan terlihat menarik <i>imagery</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	2 6,25%	8 25,00%	21 65,63%	31 96,88%
Kurang mampu	-	-	-	1 3,13%	1 3,13%

Tabel 6.31 Saya semakin berusaha menahan nafsu makan saya jika membayangkan saya dapat memakai pakaian yang saya inginkan

Saya semakin berusaha menahan nafsu makan, jika membayangkan saya dapat memakai pakaian yang saya inginkan	TS	KS	S	SS	Total
<i>imagery</i>					
Mampu	1 3,13%	1 3,13%	14 43,75%	15 46,88%	31 96,88%
Kurang mampu	-	-	-	1 3,13%	1 3,13%

Tabel 6.32 Saya semakin bersemangat menurunkan berat badan jika membayangkan tubuh saya akan semakin sehat

Saya semakin bersemangat menurunkan berat badan jika membayangkan tubuh saya jadi lebih sehat	TS	KS	S	SS	Total
<i>imagery</i>					
Mampu	-	8 25,00%	15 46,88%	8 25,00%	31 96,88%
Kurang mampu	-	-	1 3,13%	-	1 3,13%

Gambaran responden mengenai *Attention Focusing*

Tabel 6.33 Memperhatikan jadwal olahraga

Memperhatikan jadwal olahraga	TS	KS	S	SS	Total
<i>Attention Focusing</i>					
Mampu	1 3,13%		16 50,00%	1 3,13%	18 56,25%
Kurang mampu	-	3 9,38%	10 31,25%	1 3,13%	14 43,75%

Tabel 6.34 Memperhatikan setiap kalori dari makanan yang saya makan

Memperhatikan setiap kalori makanan yang saya makan <i>Attention Focusing</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	2 6,25%	12 37,50%	4 12,50%	18 56,25%
Kurang mampu	5 15,63%	8 25,00%	1 3,13%	-	14 43,75%

Tabel 6.35 Memperhatikan semua yang saya konsumsi

Memperhatikan semua yang dikonsumsi <i>attention focusing</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	16 50,00%	2 6,25%	18 56,25%
Kurang mampu	-	5 15,63%	9 28,13%	-	14 43,75%

Tabel L636 memperhatikan waktu istirahat

memperhatikan waktu istirahat <i>attention focusing</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	2 6,25%	9 28,13%	9 28,13%	-	18 56,25%
Kurang mampu	-	7 21,88%	4 12,50%	3 9,38%	14 43,75%

Gambaran responden mengenai *Task Strategies*

Tabel 6.37 Mengatur waktu untuk olahraga walaupun sibuk

Mengatur waktu untuk olahraga walaupun sibuk	TS	KS	S	SS	Total
<i>Task Strategies</i>					
Mampu	-	-	15 46,88%	2 6,25%	17 53,13%
Kurang mampu	-	4 12,50%	11 34,38%	-	15 46,88%

Tabel 6.38 Tidak mencoba makanan berlemak walaupun berada di pesta

Tidak mencoba makanan berlemak walaupun berada di pesta	TS	KS	S	SS	Total
<i>Task Strategies</i>					
Mampu	1 3,13%	6 18,75 %	10 31,25%	-	17 53,13%
Kurang mampu	5 15,63%	9 28,13 %	1 3,13%	-	15 46,88%

Tabel 6.39 Melakukan olahraga kecil jika tidak sempat berolahraga

Melakukan olahraga kecil jika tidak sempat berolahraga	TS	KS	S	SS	Total
<i>Task Strategies</i>					
Mampu	-	2 6,25%	13 40,63%	2 6,25%	17 53,13%
Kurang mampu	3 9,38%	8 25,00%	4 12,50%	-	15 46,88%

Tabel 6.40 Membuat jadwal makan lengkap dengan menu makanannya

Membuat jadwal makan lengkap dengan menu makanannya	TS	KS	S	SS	Total
<i>Task Strategies</i>					
Mampu	-	-	15 46,88%	2 6,25%	17 53,13%
Kurang mampu	3 9,38%	9 28,13%	2 6,25%	1 3,13%	15 46,88%

Gambaran responden mengenai *Self-recording*

Tabel 6.41 Mencatat semua yang dilakukan dalam program penurunan berat badan

Mencatat semua yang dilakukan dalam program penurunan berat badan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-recording</i>					
Mampu	1 3,13%	2 6,25%	12 37,50%	3 9,88%	18 56,25%
Kurang mampu	2 6,25%	10 31,25%	2 6,25%	-	14 43,75%

Tabel 6.42 mengingat semua makanan yang dimakan pada hari ini

Mengingat semua makanan yang dimakan pada hari ini	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-recording</i>					
Mampu	-	-	18 56,25%	-	18 56,25%
Kurang mampu	1 3,13%	2 6,25%	10 31,25%	-	14 43,75%

Tabel 6.43 Mengukur lingkar tubuh setiap akhir minggu

Mengukur lingkar tubuh setiap minggu	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-recording</i>					
Mampu	-	-	6 18,75%	12 37,50%	18 56,25%
Kurang mampu	2 6,25%	6 18,75%	4 12,75%	2 6,25%	14 43,75%

Tabel 6.44 Mencatat menu makanan

Mencatat menu makanan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-recording</i>					
Mampu	1 3,13%	1 3,13%	13 40,63%	3 9,88%	18 56,25%
Kurang mampu	3 9,88%	9 28,13%	2 6,25%	-	14 43,75%

Gambaran responden mengenai *Self-experimentation*

Tabel 6.45 Mencoba olahraga baru untuk menurunkan berat badan

Mencoba olahraga baru untuk menurunkan berat badan	TS	KS	S	SS	Total
<i>Self-experimentation</i>					
Mampu	1 3,13%	1 3,13%	7 21,88%	2 6,25%	11 34,38%
Kurang mampu	3 9,88%	9 28,13%	9 28,13%	-	21 65,63%

Tabel 6.46 mencoba alat olahraga yang dapat menurunkan berat badan

Mencoba alat olahraga yang dapat menurunkan berat badan <i>Self-experimentation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	5 15,63%	2 6,25%	11 34,38%
Kurang mampu	7 21,88%	11 34,38%	2 6,25%	1 3,13%	21 65,63%

Tabel 6.47 Mencoba penurunan berat badan apapun yang diketahui

Mencoba penurunan berat badan apapun yang diketahui <i>Self-experimentation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	1 3,13%	4 12,50%	6 18,75%	11 34,38%
Kurang mampu	-	10 31,25%	8 25,00%	3 9,88%	21 65,63%

Tabel 6.48 mencoba obat-obatan/suplemen untuk menurunkan berat badan

Mencoba obat-obatan/suplemen untuk menurunkan berat badan <i>Self-experimentation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	2 6,25%	2 6,25%	6 18,75%	1 3,13%	11 34,38%
Kurang mampu	11 34,38%	5 15,63%	3 9,88%	2 6,25%	21 65,63%

Self-reflection Phase

Gambaran responden mengenai *Self-evaluation*

Tabel 6.49 Mengetahui fitness dan aerobic dapat membuat berat badan turun

Mengetahui fitness dan aerobic dapat membuat berat badan turun <i>Self-evaluation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	1 3,13%	3 9,88%	15 46,88%	4 12,50%	23 71,88%
Kurang mampu	-	3 9,88%	6 18,75%	-	9 28,13%

Tabel 6.50 Mengetahui jika mematuhi pola makan yang dianjurkan berat badan akan turun

Mengetahui jika mematuhi pola makan yang dianjurkan berat badan akan turun <i>Self-evaluation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	1 3,13%	3 9,88%	16 50,00%	3 9,88%	23 71,88%
Kurang mampu	1 3,13%	3 9,88%	5 15,63%	-	9 28,13%

Tabel 6.51 Mengetahui dengan mengurangi ngemil, maka berat badan akan turun

Mengetahui dengan mengurangi ngemil, berat badan akan turun <i>Self-evaluation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	5 15,63%	16 50,00%	2 6,25%	23 71,88%
Kurang mampu	-	7 21,88%	2 6,25%	-	9 28,13%

Tabel 6.52 mengetahui jika menghindari makanan berlemak, maka berat badan akan turun

Mengetahui jika menghindari makanan berlemak maka berat badan akan turun <i>Self-evaluation</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	22 68,75%	1 3,13%	23 71,88%
Kurang mampu	-	1 3,13%	8 25,00%	-	9 28,13%

Gambaran responden mengenai *Causal Attribution*

Tabel 6.53 Tubuh saya akan menjadi ideal jika menjalankan seluruh langkah program penurunan berat badan

Tubuh saya akan menjadi ideal jika menjalankan seluruh langkah program penurunan berat badan <i>Causal Attribution</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	18 56,25%	-	18 56,25%
Kurang mampu	-	1 3,13%	12 37,50%	1 3,13%	14 43,75%

Tabel 6.54 Tidak mengetahui penyebab berat badan tidak turun walaupun sudah berolahraga

Tidak mengetahui sebab berat badan tidak turun walaupun sudah berolahraga <i>Causal Attribution</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	3 9,38%	5 15,63%	4 12,50%	6 18,75%	18 56,25%
Kurang mampu	3 9,38%	9 28,13%	2 6,25%	-	14 43,75%

Tabel 6.55 Tidak tahu secara pasti apa yang menyebabkan berat badan berkurang

Tidak tahu secara pasti apa yang menyebabkan berat badan berkurang <i>Causal Attribution</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	3 9,38%	5 15,63%	11 34,38%	18 56,25%
Kurang mampu	1 3,13%	10 31,25%	1 3,13%	2 6,25%	14 43,75%

Tabel 6.56 Berat badan saya akan turun jika saya mengurangi makanan manis

Berat badan saya akan turun jika saya mengurangi makanan manis <i>Causal Attribution</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	13 40,63%	1 3,13%	18 56,25%
Kurang mampu	1 3,13%	7 21,88%	5 15,63%	1 3,13%	14 43,75%

Gambaran responden mengenai *Self-satisfaction*

Tabel 6.57 Puas karena dapat menghilangkan kebiasaan menyimpan makanan ringan di rumah

Puas karena dapat menghilangkan kebiasaan menyimpan makanan ringan di rumah <i>Self-satisfaction</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	1 3,13%	5 15,63%	7 21,88%	3 9,38%	15 46,88%
Kurang mampu	2 6,25%	13 40,63%	2 6,25%	-	17 53,13%

Tabel 6.58 Puas karena berat badan sedikit demi sedikit berkurang

Puas karena berat badan sedikit demi sedikit berkurang <i>Self-satisfaction</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	11 34,38%	-	15 46,88%
Kurang mampu	2 6,25%	-	12 37,50%	3 9,38%	17 53,13%

Tabel 6.59 Puas karena tubuh menjadi lebih sehat

Puas karena tubuh menjadi lebih sehat <i>Self-satisfaction</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	-	15 46,88%	-	15 46,88%
Kurang mampu	-	8 25,00%	9 28,13%	-	17 53,13%

Tabel 6.60 Puas karena tidak kesulitan lagi mencari pakaian

Puas karena tidak kesulitan lagi mencari pakaian <i>Self-satisfaction</i>	TS	KS	S	SS	Total
Mampu	-	4 12,50%	11 34,38%	-	15 46,88%
Kurang mampu	2 6,25%	13 40,63%	2 6,25%	-	17 53,13%

Gambaran responden mengenai *Adaptive-defensive Inferences*

Tabel 6.61 Mencari program lain jika berat badan tidak turun

Mencari program lain jika berat badan tidak turun	TS	KS	S	SS	Total
<i>Adaptive-defensive inferences</i>					
Mampu	-	1 3,13%	8 25,00%	5 15,63%	14 43,75%
Kurang mampu	4 12,50%	3 9,38%	8 25,00%	3 9,38%	18 56,25%

Tabel 6.62 Jika berat badan berhasil turun, saya akan tetap berolahraga secara teratur

Jika berat badan berhasil turun, saya akan tetap berolahraga secara teratur	TS	KS	S	SS	Total
<i>Adaptive-defensive Inferences</i>					
Mampu	-	1 3,13%	13 40,63%	-	14 43,75%
Kurang mampu	-	6 18,75%	12 37,50%	-	18 56,25%

Tabel 6.63 Meski berat badan saya tidak turun, saya tetap melanjutkan program ini

Meski berat badan saya tidak turun, saya tetap melanjutkan program	TS	KS	S	SS	Total
<i>Adaptive-defensive Inferences</i>					
Mampu	5 15,63%	5 15,63%	4 12,50%	-	14 43,75%
Kurang mampu	10 31,25%	4 12,50%	4 12,50%	-	18 56,25%

Tabel 6.64 Jika berat badan saya berhasil turun, saya akan tetap menjalankan pola makan ini

Jika berat badan saya berhasil turun,saya akan tetap menjalankan pola makan ini	TS	KS	S	SS	Total
<i>Adaptive-defensive Inferences</i>					
Mampu	-	1 3,13%	10 31,25%	3 9,38%	14 43,75%
Kurang mampu	1 3,13%	9 28,13%	8 25,00%	-	18 56,25%

Lampiran 7

Tabulasi silang antara data utama dengan data penunjang

Tabel 7.1 Informasi mengenai program penurunan berat badan

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Teman	9	37,50%	2	25%
Orangtua/saudara	1	4,16%	2	25%
Iklan	13	54,17%	4	50%
Cari tahu sendiri	1	4,16%	-	-
Total	24	100%	8	100%

Tabel 7.2 Apakah orangtua/saudara mendukung program penurunan berat badan

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Ya	23	95,83%	6	75%
Tidak	1	4,16%	2	25%
Total	24	100%	8	100%

Tabel 7.3 Bentuk dukungan orangtua/saudara

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Mengingatkan jadwal olahraga	7	29,17%	3	37,50%
Menyediakan makanan yang rendah lemak	4	16,67%	2	25%
Memberi semangat ketika putus asa dalam menurunkan berat badan	11	45,83%	1	12,50%
Menemani ketika membeli pakaian olahraga	1	4,16%	-	-
Tidak mendukung	1	4,16%	2	25%
Total	24	100%	8	100%

Tabel 7.4 Apakah teman mendukung program penurunan berat badan

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Ya	24	100%	7	87,50%
Tidak	-	-	1	12,50%
Total	24	100%	8	25%

Tabel 7.5 Bentuk dukungan teman

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Mengingatnkan jadwal olahraga	1 3	54,17%	3	37,50%
Menemani berolahraga	7	29,17%	3	37,50%
Ikut makan makanan yang rendah lemak	2	8,33%	-	-
Memberi semangat	2	8,33%	1	4,16%
Tidak mendukung	-	-	1	4,16%
Total	2 4	100%	8	100%

Tabel 7.6 Apakah ada teman yang juga mengikuti program penurunan berat badan

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan sosial				
Ya	8	25%	1	12,50%
Tidak	16	50%	7	87,50%
Total	24	100%	8	100%

Tabel 7.7 Apakah di sekitar tempat tinggal banyak terdapat orang yang berjualan makanan

<i>Self-regulation</i>	Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan fisik				
Ya	18	33,33%	5	15,62%
Tidak	6	66,67%	3	9,37%
Total	24	75%	8	25%

Tabel K.8 Apakah di sekitar tempat kerja banyak terdapat orang yang berjualan makanan

<i>Self-regulation</i>		Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan fisik					
Ya	16	66,67%	7	87,50%	
Tidak	8	100	1	12,50%	
Total	24	75%	8	100%	

Tabel 7.9 Membaca buku mengenai obesitas dan cara menurunkan berat badan

<i>Self-regulation</i>		Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan fisik					
Ya	12	50%	2	25%	
Tidak	12	50%	6	75%	
Total	24	100%	8	100%	

Tabel 7.10 Mencari informasi mengenai menu makanan sehat dari buku

<i>Self-regulation</i>		Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan fisik					
Ya	15	62,50%	1	12,50%	
Tidak	9	37,50%	7	87,50%	
Total	24	100%	8	25%	

Tabel 7.11 Selalu memiliki persediaan makanan ringan di rumah

<i>Self-regulation</i>		Mampu		Kurang mampu	
Lingkungan fisik					
Ya	19	79,17%	6	75%	
Tidak	5	20,83%	2	25%	
Total	24	100%	8	100%	