

ABSTRAKS**Hubungan antara Efikasi Diri dengan Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Obesitas*.****Elissa Agustina
(2007)**

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan yang positif antara efikasi diri dengan perilaku diet wanita dewasa awal yang mengalami *obesitas*.

. Efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan serta mengatasi segala kesulitan dan rintangan yang muncul selama menjalankan program diet. Efikasi diri akan mempengaruhi besarnya usaha yang dikeluarkan wanita *obesitas* untuk menyukseskan program dietnya. Besarnya usaha yang dikeluarkan wanita *obesitas* dapat dilihat pada perilaku dietnya. Perilaku diet merupakan perilaku mengatur pola makan yang meliputi perilaku mengatur frekwensi makan, memilih jenis makanan, membatasi jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh dan melakukan variasi makan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 wanita dewasa awal yang memiliki indeks massa tubuh di atas 23,00. Alat yang digunakan sebagai pengumpul data adalah skala efikasi diri dan skala perilaku diet. Data dari hasil uji coba diperoleh reliabilitas 0,9613 untuk skala efikasi diri dan reliabilitas 0,899 untuk skala perilaku diet.

Hasil analisa data menyatakan bahwa sebaran data normal dan memiliki korelasi yang linear. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson dengan taraf signifikansi 0,01. dan menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,669 dengan $p=0,00$ ($p<0,01$). Artinya ada hubungan yang positif antara efikasi diri dengan perilaku diet wanita dewasa awal yang mengalami *obesitas*. Semakin tinggi efikasi diri dalam menjalankan program diet, maka semakin tinggi pula perilaku diet yang dimiliki oleh wanita obesitas. Semakin rendah efikasi diri dalam menjalankan program diet maka semakin rendah pula perilaku diet yang dimiliki oleh wanita obesitas

ABSTRACTS**Correlation Between Self Efficacy And Dieting Behaviour on Young Adult Obese Women****Elissa Agustina
(2007)**

This research was a correlation research. The purpose of this research was to find out the correlation between self efficacy with dieting behaviour on young adult obese women.

Self efficacy was individual's belief about their ability to arrange and perform series of action needed and overcome all barriers the dieting programme. Self efficacy would influence how big effort young adult obese women to made dieting programme to success. The effort could be seen from their dieting behaviour. Dieting behaviour was behaviour to arrange eating pattern including behaviour to arrange frequency of eating, choose kinds of food, restrict amount food and do variation food.

The Subjects of this research were 73 young adult obese women who had body mass indeks above 23,00. The data collection tools were the scale of self efficacy and the scale of dieting behaviour. The reliability coefficient of self efficacy scale was 0,9613 and the reliability coefficient of dieting behaviour scale was 0,899.

The result of data analysis declared that the data distribution is normal and had linear correlation. The data analysis used product moment with significant standard 0,01 and resulted correlation coefficient between self efficacy and dieting behaviour 0,669 with $p = 0,00$. It meant there was positive correlation between self efficacy with dieting behaviour on young adult obese women. The higher self efficacy, the higher dieting behaviour on young adult obese women was. The lower self efficacy, the more lower dieting behaviour on young adult obese women was.