

GAMBARAN EFIKASI DIRI PERILAKU DIET PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI OBESITAS DI YOGYAKARTA

**Andika Arief Pratama
Tabah Aris Nurjaman**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: andhikaariefpratama61@gmail.com

ABSTRAK

Banyak wanita yang mengalami obesitas hingga membuat diri menjadi rendah diri, frustrasi hingga depresi, yang pada akhirnya memutuskan untuk menurunkan berat badan dengan menjalankan diet. Persepsi seseorang tentang kapasitasnya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan dan mengatasi tantangan yang muncul saat melakukan aktivitas tertentu dikenal sebagai efikasi diri. Motivasi adalah salah satu landasan untuk menjalani diet dengan sukses, dan motivasi ini dapat dipicu oleh rasa efikasi diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efikasi perilaku diet pada mahasiswa obesitas di Yogyakarta. Kualitatif menjadi metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan studi kasus. Subjek diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang terdiri dari 3 mahasiswa obesitas dan 3 significant other yang merupakan orang terdekat subjek. Data diambil melalui proses wawancara semi terstruktur, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan aspek Bandura (1997) yaitu level, strength, generality. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kesamaan efikasi diri yang baik yakni penanganan dan pencegahan obesitas. Hal itu dipengaruhi faktor dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, pengetahuan tentang gizi dan diet, persepsi self-image, dan pengaturan diri.

Kata Kunci: Diet, Efikasi diri, Obesitas.

DESCRIPTION OF DIETARY BEHAVIOR SELF-EFFICACY IN FEMALE STUDENTS WHO ARE OBESE IN YOGYAKARTA

**Andhika Arief Pratama
Tabah Aris Nurjaman**

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
Universitas of Technology Yogyakarta
Email: andhikaariefpratama61@gmail.com

ABSTRACT

Many women are obese, causing them to have low self-esteem, frustration and even depression, and ultimately decide to lose weight by going on a diet. A person's perception of his or her capacity to plan and carry out a necessary set of actions and overcome challenges that arise while performing a particular activity is known as self-efficacy. Motivation is one of the foundations for following a diet successfully, and this motivation can be triggered by a person's sense of self-efficacy. The aim of this study was to evaluate the efficacy of dietary behavior in obese female students in Yogyakarta. Qualitative is the method used in this research with a case study approach. Subjects were taken using a purposive sampling technique, consisting of 3 obese female students and 3 significant others who were people closest to the subject. Data was collected through a semi-structured interview process, observation and documentation. The research results were analyzed based on Bandura's (1997) aspects, namely level, strength, generality. The results of the study showed that the three subjects had the same good self-efficacy, namely handling and preventing obsessions. This is influenced by social support factors, previous experience, knowledge about nutrition and diet, self-image perception, and self-regulation.

Keywords: Diet, Self-Efficacy, Obesity.