

**PENGARUH YOGA
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA IBU RUMAH TANGGA TIDAK BEKERJA**

SKRIPSI



Disusun oleh:

MIRA HAPSARI M

110310799

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
2011**

**PENGARUH YOGA
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA IBU RUMAH TANGGA TIDAK BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

**Disusun oleh:
MIRA HAPSARI M
110310799**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2011**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila kemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Surabaya, 7 Januari 2011

Penulis

Mira Hapsari Marsis

Nim: 110310799

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

Dra. Woelan Handadari M.Si.

NIP. 195205091986012001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Rabu, tanggal
7 Januari 2011 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,

Nurul Hartini S.Psi., M.Kes

NIP. 197104211991022001

Sekretaris,

Anggota,

Margaretha. S. Psi, G. Dip. Psych., M. Sc

NIP. 198010072005012003

Dra. Woelan Handadari M.Si.

NIP. 195205091986012001

HALAMAN MOTTO

*“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari
betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”*

Thomas Alva Edison

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk papa, mama, kakak dan adikku, budhi, serta orang-orang didekatku yang selalu sayang dan membantu aku.