

**PENGARUH PARTISIPASI *AEROBIC EXERCISE* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL
YANG SUDAH BEKERJA**

SKRIPSI



Disusun Oleh :
AGENG PINASTI LUTHFAN PRASETYO
NIM. 111611133039

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2020

**PENGARUH *PARTISIPASI AEROBIC EXERCISE* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA DEWASA AWAL
YANG SUDAH BEKERJA**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh :
AGENG PINASTI LUTHFAN PRASETYO
NIM. 111611133039

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2020



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 1 November 2020



[Ageng Pinasti Luthfan Prasetyo]

HALAMAN PERSETUJUAN

**(PENGARUH PARTISIPASI *AEROBIC EXERCISE*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA DEWASA
AWAL YANG SUDAH BEKERJA)**

Surabaya, 30 November 2020

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Affif Kurniawan, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198510142010121002

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS
AIRLANGGA

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Ageng Pinasti Luthfan Prasetyo
NIM : 111611133039
Judul : Pengaruh Partisipasi Aerobic Exercise Terhadap
Psychological Wellbeing Pada Dewasa Awal Yang Sudah
Bekerja

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di
hadapan penguji pada tanggal, 14 Desember 2020

Dosen pembimbing : Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
198510142010121002
Ketua penguji : Dr. Hamidah M.Si, Psikolog
196505201997032002
Sekretaris penguji : Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc
198303042006042004
Anggota penguji : Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
198510142010121002

Surabaya, 06 Januari 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

*Hidup harus berjuang, Kalau tidak berjuang
Kita akan kalah !*

(Kardjito Siswodihardjo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk Kedua Orangtua Saya dan Adik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan segala proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Partisipasi *Aerobic Exercise* Terhadap *Psychological Wellbeing* Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja”** ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi materi maupun penyusunannya. Hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan pengetahuan dan waktu yang penulis miliki. Proses penyelesaian skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya bantuan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasihnya yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing dalam proses pengerjaan skripsi, dan selaku dosen wali yang memberi motivasi kepada mahasiswa setiap adanya sesi perwalian.
3. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog., Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc., Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku jajaran dekanat yang senantiasa peduli dan mengayomi Keluarga Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

4. Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc., Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc., Muhammad Hanifa Khairurrahman, S.Psi. Selaku expert judgment yang sudah menyempatkan waktunya untuk merater dan memberi masukan yang membantu dalam alat ukur psychological wellbeing pada penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, selaku mediator penyampai ilmu yang telah mendidik peneliti dengan berbagai kajian psikologi yang bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.
6. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, selaku pemberi layanan dan memudahkan segala urusan terkait akademik.
7. Gatot Prasetyo dan Niken Sasanti selaku orang tua dan adik saya Adityo Rafif yang selalu memberi doa dan dukungan terbaik sekaligus motivator yang baik di setiap keadaan.
8. Sahabat-sahabat peneliti Khairunisa Tita, Bagus Taruna, Desy Putri Pertiwi, Vicky Bagus, Raihan Yura, Group "L", yang selalu memberikan dukungan dan ilmu yang dibagikan kepada peneliti.
9. Kardjito dan Semiasih selaku kakek dan nenek dari ibu yang selalu memberikan doa dan dukungan yang terbaik kepada peneliti di setiap keadaan.
10. Doelkahar dan Gunmiarti selaku kakek dan nenek dari bapak yang memberikan doa dan semangat kepada peneliti.
11. Amira Nadia, Sarita Adika, Damar Maulidina selaku saudara kandung yang memberi doa dan semangat kepada peneliti.

12. Teman-teman PALAPSYCHE16 yang sudah membantu menyebarkan kuesioner penulis dan menjadi teman-teman angkatan yang mendukung satu sama lain.
13. Seluruh responden yang telah mengisi kuesioner penelitian ini.
14. Seluruh pihak yang ikut andil menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sebut namanya satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi yang telah disusun masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi perbaikan karya tulis pada masa yang akan datang. Peneliti berharap karya tulis ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 30 November 2020



Penulis