

DAFTAR ISI

PENGARUH PARTISIPASI <i>AEROBIC EXERCISE</i> TERHADAP <i>PSYCHOLOGICAL WELL BEING</i> PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH BEKERJA	i
SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Penelitian	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Praktis	9
1.6.2 Manfaat Teoritis	9
BAB II TINJAUAN TEORITIK	11
2.1 Dewasa Awal	11
2.1.1 Definisi Dewasa Awal	11
2.1.2 Ciri – Ciri Perkembangan Dewasa Awal	11
2.1.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	14

2.1.4	Permasalahan pada Tahap Perkembangan Dewasa Awal.....	15
2.2	<i>Psychological Wellbeing</i>	15
2.2.1	Definisi <i>Psychological Wellbeing</i>	15
2.2.2	Dimensi <i>Psychological Wellbeing</i>	16
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Wellbeing</i>	21
2.3	<i>Aerobic Exercise</i>	21
2.3.1	Definisi <i>Aerobic Exercise</i>	21
2.3.2	Metabolisme aerobik.....	22
2.3.3	Sistem yang mendukung <i>aerobic exercise</i>	23
2.3.4	Frekuensi <i>Aerobic Exercise</i>	24
2.3.5	Manfaat <i>Aerobic Exercise</i>	24
2.3.6	Definisi Partisipasi <i>Aerobic Exercise</i>	25
2.4	Bekerja.....	26
2.4.1	Definisi Bekerja	26
2.5	Pengaruh <i>Aerobic Exercise</i> terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> pada Dewasa Awal	26
2.6	Kerangka Konseptual	28
2.7	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Tipe Penelitian.....	30
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	30
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.3.1	Partisipasi <i>Aerobic Exercise</i>	31
3.3.2	<i>Psychological Wellbeing</i>	31
3.4	Subjek Penelitian	32
3.4.1	Populasi Penelitian.....	32
3.4.2	Sampel dan Teknik Sampling	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data	33
3.5.1	Instrumen Pengambilan Data.....	33
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
3.6.1	Validitas Alat Ukur	35
3.6.2	Reliabilitas Alat Ukur	37

3.7 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian	42
4.2.1 Persiapan Penelitian	42
4.2.2 Persiapan Instrumen Penelitian.....	42
4.2.3 Pengumpulan Data	43
4.2.4 Hambatan Penelitian	43
4.3 Hasil Penelitian.....	43
4.3.1 Analisis Uji Statistik Deskriptif.....	43
4.3.2 Analisis Deskriptif berdasarkan norma.....	47
4.3.3 Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological wellbeing</i>	49
4.3.4 Uji Asumsi	49
4.3.5 Uji Hipotesis	55
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
5.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya	60
5.2.2 Bagi Instansi Terkait	61
5.2.3 Bagi Dewasa Awal.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67
Lampiran Rater Expert Judgment 1	67
Lampiran Rater Expert Judgment II	68
Lampiran Rater Expert Judgment III.....	69
Lampiran Data SPSS	71
Hasil Kalkulasi G Power.....	71
Hasil Uji Deskriptif	73
Hasil Uji Reliabilitas Data	74
Hasil Uji Normalitas Data.....	75
Hasil Uji Homogenitas.....	76

Hasil Uji Linearitas	76
Hasil Regresi Linear Sederhana	77
Lampiran Skala Partisipasi <i>Aerobic Exercise</i>	78
Lampiran Skala <i>Psychological Wellbeing</i>	78
Lampiran Data Diri Responden Kuesioner	86
Lampiran Data Kuesioner <i>Psychological Wellbeing</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 28

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Favorable dan Unfavorable	34
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Ryff <i>Psychological Wellbeing</i>	35
Tabel 3. 3 Kritik / Saran <i>Professional Judgment</i>	36
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas	38
Tabel 4. 1 Data Demografis Subjek	40
Tabel 4. 2 Uji Deskriptif	43
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Skor	48
Tabel 4. 4 Kategorisasi Alat Ukur <i>Psychological Wellbeing</i>	48
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas	49
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	50
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	50
Tabel 4. 8 Uji Heterokedasitas	52
Tabel 4. 9 Uji Linearitas	53
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Pearson	54
Tabel 4. 11 Tingkat Korelasi Pearson	54
Tabel 4. 12 Regresi Linear Sederhana Model Summary	55
Tabel 4. 13 Regresi Linear Sederhana Model Anova	55
Tabel 4. 14 Regresi Linear Sederhana Model Coeficients	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Rater Expert Judgment 1	67
Lampiran 1. 2 Rater Expert Judgment 2	68
Lampiran 1. 3 Rater Expert Judgment 3	69
Lampiran 1. 4 Hasil G Power.....	71
Lampiran 1. 5 Uji Deskriptif.....	73
Lampiran 1. 6 Uji Reliabilitas Data	74
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Normalitas Data	75
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Homogenitas	76
Lampiran 1. 9 Hasil Uji Linearitas.....	76
Lampiran 1. 10 Hasil Regresi Linear Sederhana	77
Lampiran 1. 11 Form Skala Partisipasi <i>Aerobic Exercise</i>	78