

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN  
SOSIAL SUAMI DENGAN MOTIVASI MENGIKUTI  
LATIHAN KEBUGARAN PADA IBU-IBU**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**SEPTINA ARDHIANI**

**03.40.0168**

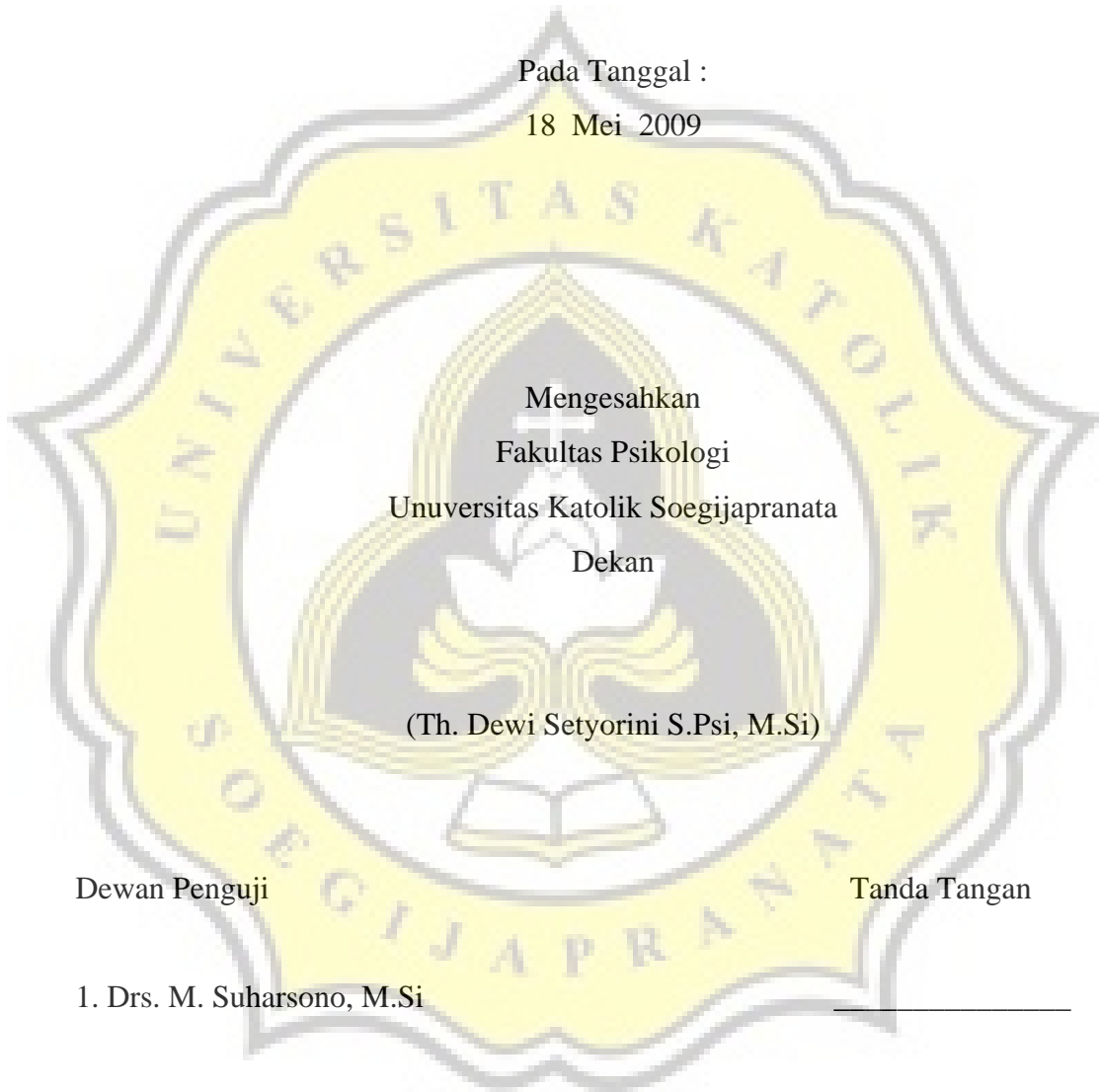


**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2009**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Uneversitas Katolik Soegijapranata Semarang  
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal :  
18 Mei 2009



Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Unuversitas Katolik Soegijapranata  
Dekan

(Th. Dewi Setyorini S.Psi, M.Si)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. M. Suharsono, M.Si

\_\_\_\_\_

2. Esthi Rahayu, S. Psi., M.Si

\_\_\_\_\_

3. Dra. Praharesti Eriany, M.Si

\_\_\_\_\_

## MOTTO

*Apapun kesulitan atau gangguan yang dihadapi manusia  
Allah akan selalu memberikan jalan keluarnya  
Membukakan jalan yang akan membawa kepada  
Kemudahan dan kegembiraan, kalau saja kita mengikuti  
Jalan-Nya dan menunjukkan keimanan kita dengan sabar  
dan tabah dan perbuatan yang baik,  
Jalan keluar atau keringanan itu bukan saja datang  
sesudah kesulitan tetapi diberikan bersama-sama dengan itu.*

*- Abdullah Yusuf Ali, dalam The Holy Qur'an -*

## HALAMAN PERSEMBAHAN



*Kupersembahkan karyaku yang sederhana ini kepada:*

*Allah SWT sebagai wujud syukurku yang terdalam karena senantiasa membimbing, memberikan petunjuk, menyabarkan, menguatkan dan mengiringi aku disetiap langkah hidupku.*

*Bapak, Ibu, Kakak dan Adikku yang sangat aku sayangi.*

*Keluarga Besarku yang senantiasa mendukungku.*

*Serta Sahabat-sahabatku yang senantiasa memberikan perhatian, dukungan dan kasih sayangnya.*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas berkah, petunjuk dan rahmat-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Th. Dewi Setyorini SPsi, MSi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Drs. M. Suharsono, Msi, selaku Dosen Pembimbing Utama atas saran dan arahan serta bimbingan selama penulisan skripsi.
3. Bapak Kuriake Kharismawan, S.Psi selaku Dosen Wali atas dukungan yang diberikan selama penulis menempuh kuliah.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang membekali dengan pengetahuan-pengetahuan khususnya tentang psikologi.
5. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang membantu dalam pengurusan administrasi.
6. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang membantu dalam peminjaman buku.
7. H. Adhadi Hermanto dan Hj. Rusmiati, orangtuaku yang memberikan segala dukungan moral-materiil, perhatian, doa, kasih sayang dan nasehat yang tak henti-hentinya. Selalu sabar mendidik dan mengingatkan agar selalu berdoa dan berusaha. Maaf kalau penyelesaian skripsi melebihi target. I do love you.
8. Mas Fajar dan De' Yudha, terimakasih atas dukungan dan kasih sayang yang sangat. Tetap kompak sampai kapanpun. I'm very grateful to have you, you are priceless for me.
9. Edo my cousin, terimakasih atas peminjaman komputernya selama ini. Maaf merepotkan, xie-xie ya koh.
10. Keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan doanya untukku.
11. Studio Senam Indah terimakasih atas pemberian ijin kepada penulis dalam melakukan penelitian.

12. My best friends ever Mba Dew dan Leesz, terimakasih atas dukungan, waktu, kebersamaan dalam suka-duka dan semangat yang selalu menyertaiku. Thank's for your existence, I can always count on you. May our friendship will last forever.
13. Sahabatku Ana, terimakasih atas semangat, dukungan dan perjuangan yang kita jalani bersama, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Finally, We make it !!.
14. Sahabat-sahabatku Ika, Oty, Ledjar, Endah, Tika, Fitri. Terimakasih atas dukungan dan kebersamaan kalian. Miss you and wish u all the best.
15. Saudara kecilku Fahri, Win-win, Abi. Thank you for cheer me up.
16. Metehan yalniz, terimakasih atas waktu, perhatian, dan cinta. Kamu menjadi semangatku dalam menyelesaikan skripsi ini. Seni cok ozledim.
17. My neighborhood Gombel Permai X Family. Terimakasih atas kekompakan dan dukungannya. You are the best and long live to Gopers Family.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan kemajuan pengetahuan Fakultas khususnya dan kepentingan lapisan masyarakat pada umumnya.

Semarang, Januari 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-Ibu ..	10
1. Pengertian Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran Pada Ibu-Ibu .....	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi .....	12
3. Aspek-aspek Motivasi .....	13
B. Kepercayaan Diri .....	14
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	14
2. Ciri-ciri orang yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	15
C. Dukungan Sosial Suami.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial Suami.....	17
2. Jenis-jenis Dukungan Sosial Suami .....	18

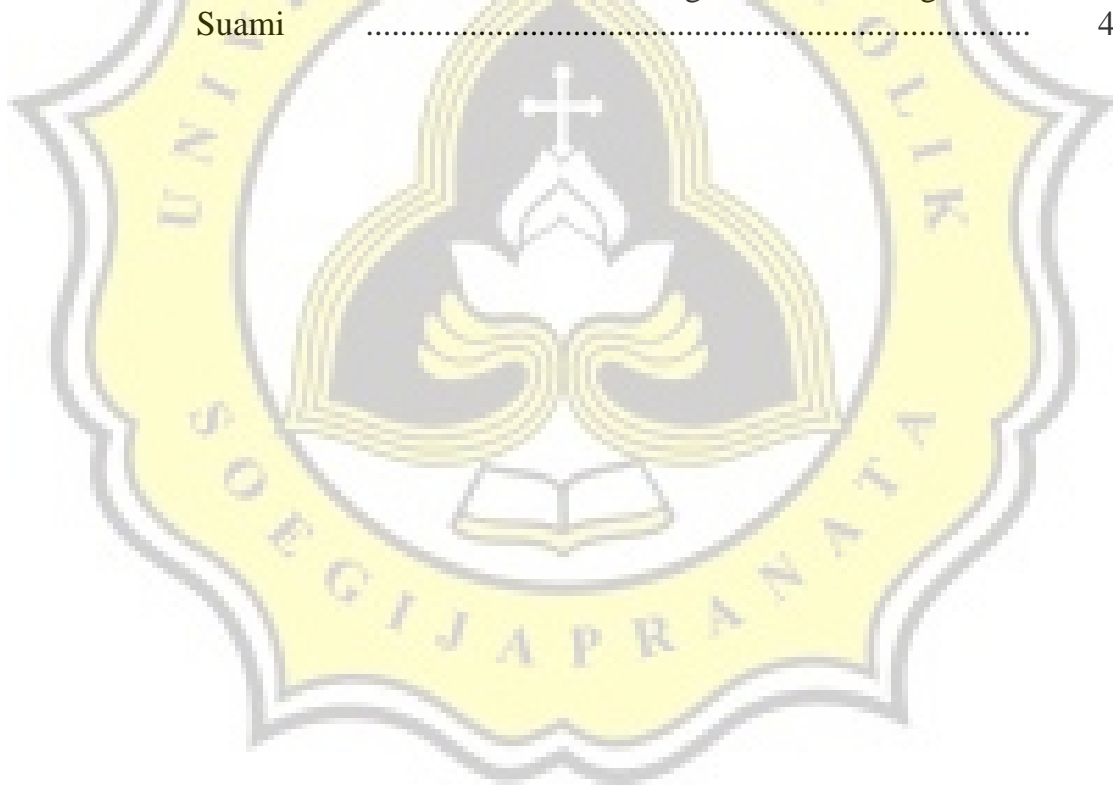
D. Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu - Ibu	20
E. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-Ibu .....	22
F. Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-Ibu .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran .....	28
2. Kepercayaan Diri .....	29
3. Dukungan Sosial Suami .....	29
C. Subyek Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Metode Pengambilan Sampel .....	30
D. Metode Pengambilan Data.....	31
1. Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-Ibu.....	32
2. Skala Kepercayaan Diri .....	33
3. Skala Dukungan Sosial Suami .....	33
E. Uji Coba Alat Ukur .....	34
1. Validitas Alat Ukur .....	34
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	35
3. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN .....	38
A. Orientasi Kacah.....	38



B. Persiapan Penelitian .....	40
1. Persiapan Administrasi Penelitian.....	40
2. Penyusunan Alat Ukur.....	40
a. Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran...	41
b. Skala Kepercayaan Diri .....	42
c. Skala Dukungan Sosial Suami.....	42
C. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian .....	43
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	44
1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Motivasi .....	44
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	45
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial Suami .....	46
4. Uji Reliabilitas.....	46
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Uji Asumsi .....	47
1. Uji Normalitas.....	47
2. Uji Linieritas .....	48
B. Uji Hipotesis .....	48
C. Pembahasan.....	49
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blueprint Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu - ibu .....	31
Tabel 2	Blueprint Skala Kepercayaan Diri .....	32
Tabel 3	Blueprint Skala Dukungan Sosial Suami.....	33
Tabel 4	Sebaran Nomor Item Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu .....	40
Tabel 5	Sebaran Nomor Item Skala Kepercayaan Diri.....	41
Tabel 6	Sebaran Nomor Item Skala Dukungan Sosial Suami .....	42
Tabel 7	Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu .....	44
Tabel 8	Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Kepercayaan Diri	44
Tabel 9	Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial Suami .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Penelitian.....	60
	A-1 Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu.....	62
	A-2 Skala Kepercayaan Diri.....	65
	A-3 Skala Dukungan Sosial Suami .....	68
Lampiran B	Data Penelitian .....	71
	B-1 Data Variabel Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu .....	72
	B-2 Data Variabel Kepercayaan Diri .....	74
	B-3 Data Variabel Dukungan Sosial Suami .....	76
Lampiran C	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	78
	C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu.....	79
	C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri .....	83
	C-3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Suami .....	89
Lampiran D	Data Item Valid .....	95
	D-1 Data Item Valid Skala Motivasi Mengikuti Latihan Kebugaran pada Ibu-ibu.....	96
	D-2 Data Item Valid Skala Kepercayaan Diri.....	98
	D-3 Data Item Valid Skala Dukungan Sosial Suami.....	100
Lampiran E	Uji Asumsi.....	102
	E-1 Uji Normalitas .....	103
	E-2 Uji Linearitas .....	106
Lampiran F	Uji Hipotesis .....	109
Lampiran G	Surat Ijin Penelitian.....	112
	F-1 Surat Ijin Penelitian.....	113
	F-2 Surat Bukti Penelitian .....	114