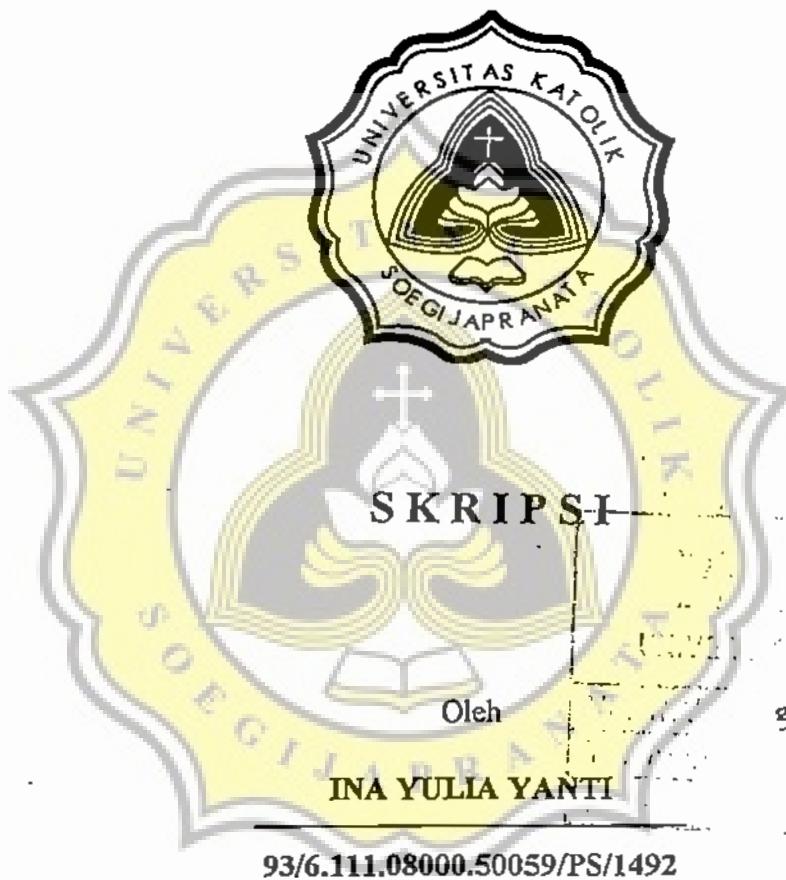


Psi
152.46

-fan
K
198

**KECEMASAN PADA WANITA DEWASA MADYA
DITINJAU DARI LAMANYA MENGIKUTI
LATIHAN KEBUGARAN TUBUH**



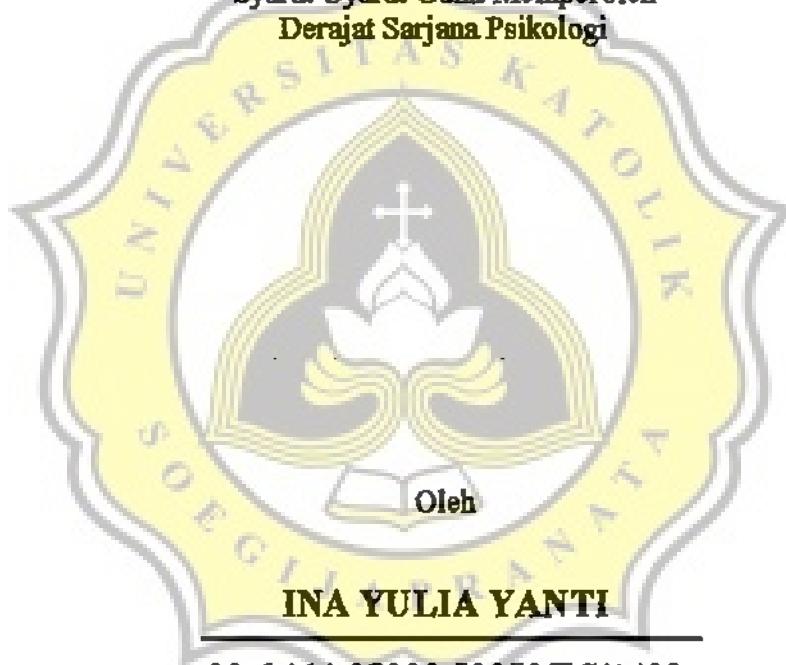
313 P 1
COM98
31-8-19
Mump

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1998**

**KECEMASAN PADA WANITA DEWASA MADYA
DITINJAU DARI LAMANYA MENGIKUTI
LATIHAN KEBUGARAN TUBUH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian Dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

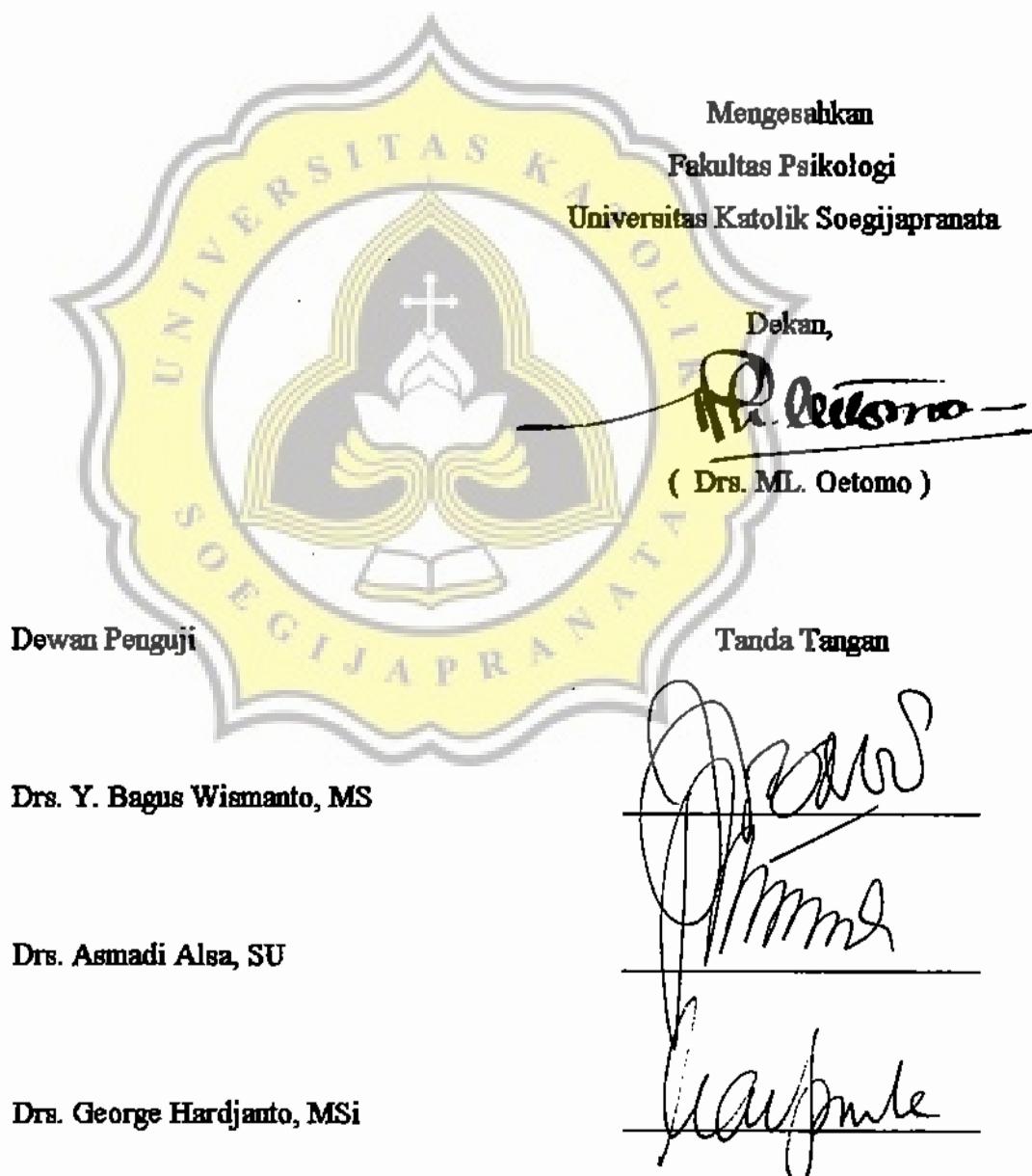


**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1998**

Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Dan Diterima Untuk
Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

28 Juli 1998







Kupersembahkan kepada kedua Orang Tuaku tercinta, Mbak Ipung, Irma dan Kamal serta Mas Ronny yang selalu mendoakan dan mendorong semangatku hingga berhasil.



Orang yang sholeh tidak akan berputus asa dalam mengejar cita-cita dan tidak akan sombong dengan apa yang di dapatkannya.

(Penulis)

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahnya kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Selama menyusun skripsi ini, tidak sedikit halangan yang penulis hadapi. tetapi berkat usaha, ketekunan, doa, bantuan serta dorongan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat selesai.

Melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati yang tulus ikhlas, penulis sampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada :

1. Bapak Drs. ML. Oetomo, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian bagi penulis.
2. Bapak Drs. Y. Bagus Wismanto, MS selaku dosen pembimbing utama, yang telah banyak memberikan dukungan, nasehat dan petunjuk dalam proses penyusunan sripsi hingga selesai.
3. Ibu Dra. M. Sih Setija Utami, MKes selaku dosen pembimbing pendamping, yang telah dengan ikhlas membantu penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Bapak dan ibu, kakak dan adik-adikku yang tidak henti-hentinya selalu mendorong dan memberi semangat.

5. Terucap khusus kepada Mas Ronny. Yang telah memberi dorongan, semangat dan doanya kepada penulis sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Yosefa Rene, Ibu Henky, Ibu Rudy, Ibu Lany Riana Dewi, Ibu Onie dan Bapak Handoko yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di pusat kebugaran yang di pimpinnya.
7. Mbak Polan, Mbak Resty, Mbak Esta, selaku karyawan di pusat kebugaran yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
8. Bu Daniel, Mbak Titin, Mbak Susi, selaku instruktur di pusat kebugaran yang telah dengan ikhlas membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Sahabat-sahabat penulis Hayu, Enny, Inox, Septi, Happy, Rina, yang telah memberikan dukungan kepada penulis untuk terselesaikannya skripsi ini.
10. Vonny, Joko, Awan, Febri, Wiwid, Nining, Alin yang telah membantu penulis sampai terselesaikannya skripsi ini.
11. Teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya, atas segala dorongan dan doanya.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa mambalas kebikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Semarang, Juli 1998

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya	
1. Kecemasan	
a. Pengertian Kecemasan	8
b. Gejala-gejala Kecemasan	10
2. Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya	
a. Usia Wanita Dewasa Madya	13
b. Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Wanita Dewasa Madya	19
4. Indikator Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya	21

B. Latihan Kebugaran Tubuh	
1. Pengertian Latihan Kebugaran Tubuh.....	22
2. Manfaat-Manfaat Latihan Kebugaran Tubuh. . .	25
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas Latihan Kebugaran tubuh.....	27
4. Lamanya Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh	28
C. Hubungan Antara Kecemasan Pada Wanita Dewasa dengan Lamanya Mengikuti Latihan Kebugaran tubuh.....	29
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional.....	33
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Metode Pengumpulan Data Angket.....	35
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
1. Validitas Alat Ukur.....	39
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	40
F. Metode Analisis Data.....	41
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	
A. Orientasi Kancah.....	43
B. Persiapan Penelitian.....	43
1. Angket Kecemasan pada Wanita Dewasa Madya.....	44
2. Persiapan perijinan.....	45

C. Pelaksanaan Penelitian.....	45
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket	
Kecemasan pada Wanita Dewasa Madya.....	46
1. Validitas Item.....	46
2. Reliabilitas Alat.....	48
E. Hasil Penelitian	
1. Uji Asumsi.....	49
a. Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	49
b. Hasil Uji Linieritas.....	50
2. Hasil Uji Hipotesis.....	50
F. Pembahasan.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Blue Print Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	38
Tabel 2. Sebaran Item Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	45
Tabel 3. Sebaran Item Valid Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	47
Tabel 4. Sebaran Nomor Baru Item Valid Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
A. Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	62
B. Data Kasar Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.	72
C. Analisis Validitas dan Reliabilitas Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	79
D. Data Kasar Item Valid Angket Kecemasan Pada Wanita Dewasa Madya.....	82
E. Uji Normalitas Sebaran.....	91
F. Uji Linieritas.....	96
G. Analisis Koefisien Korelasi SPEARMAN.....	98
H. Surat Keterangan Penelitian.....	100