

**PENGARUH LATIHAN KEBUGARAN FISIK TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Indonesia Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana SI Psikologi



Oleh :

RIM EVDRIANI

96. 231.042

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

2001

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Dari  
Syarat-syarat Guna memperoleh  
Derajat Saijana SI Psikologi

**Pada Tanggal**

1 4 M m



**MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
DEKAN,**



Dewan Penguji

1. Dra. Muhana Sofiati Utami, Ms
2. **Dra. Tina Afiatin, M. Si**
3. Qurotul Uyun, S. Psi

**Tanda Tangan**

*f p < E f R S i E M f B m ( m i*

*'Dengan Mengucapqam SyuJQir 'Kehadirat Rffafi Mas Segala Ctmifum %afunat dan Xanmiamja  
Sefdnnga dapat 'Terse fesail(qn Skripsi ini set^qfigus 'KepersemBafi^qn 'Kepada:*

- 1. 'Meue^9ij 'Warsiyem*
- 2. 'Bapai^dan 'Mama tereinta*
- 3. Xak&kjum 'Uibfey- tersugary, Mas J4 rif dan Irfan*
- 4. Seseorang yang sangat Setia dan SefaJu Mencintaifty "Bang %afimat*

(

## **MOTTO**

**SIAPAPIJN YANG BERBUAT KEBAIKAN LAKI-LAKI ATAU PEREMPUAN  
SEDANG IA BERIMAN, MEREKA AKAN MASUK SURGA DAN SEDIKIT**

**PUN MEREKA TIDAK TERANIAYA**

**QS. AN NISAA' : 124**



## UCAPAN TERIMA KASIH

*Bismilillah*

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan Rahmat dan Berkah-Nya sehingga tahap penulisan ini telah dapat terselesaikan.

Sungguh banyak rintangan dan hambatan yang dihadapi penulis dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini, namun semua itu menjadi tantangan sendiri bagi penulis untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Penulis yakin bahwa dimana ada kemampuan, usaha, sikap positif serta petunjuk dari Allah SWT, sesuatu yang sulit sekalipun Insya Allah dapat diselesaikan dengan baik.

Didalam menyelesaikan skripsi ini, telah banyak bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu DR. Sukarti, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Dra Muhana Sofiati Utami, Ms , selaku Dosen Pembimbing Utama, atas segala perhatian, bimbingan dan waktu yang disediakan di tengah kesibukan beliau.
3. Ibu Qurotul Uyun, S. Psi, selaku Dosen Pembimbing Pendamping dan Dosen Pembimbing Akademik, atas segala perhatian dan bimbingan yang ibu berikan

kepada penulis selama masa studi di Fakultas Psikologi UII dan juga atas segala dukungan dan bimbingan yang telah ibu berikan dalam penyusunan skripsi ini.

4. *Bapak dan Mama* atas segala dukungan, *support* dan cintanya, *mas Arif*, yang memotivasi agar skripsi ini cepat selesai, dan *Irfan*, adikku yang paling lucu dan gendut.
5. Seseorang yang sangat "*Kusayangi*", Bang Rahmat.
6. Keluarga Besar di Muntilan, Bogor dan Jakarta.
7. Sahabatku *Saadah*, meski hanya sesaat di akhir perkuliahan kita, tapi persaudaraan diantara kita sungguh berarti (thank's pinjaman komputer dan tempat curhatnya selama ini).
8. Sahabatku *Cinthya*, persahabatan kita semoga abadi.
9. Sahabat - sahabatku *Ayi, Hani, Dyah, Ellis, Dian, Adi, Yayan, Sony, Shohib, Timbul, Yem* dan teman - teman angkatan " 96.
10. Anak - anak Griya Lanesti, Pipin, Ina, Melda, Ranti, Yoan, Nunik, Nana, Nia, Elma, Rina (makasih tumpangan mandi, tidur dan minum).
11. Anak - anak Purwosari C 15 B, *An is, Arum, Ryan*.
12. Adik-adik di Keparakan Kidul, *Fahmi* (sorry, sering ngerepotin komputernya).  
*Par Iin, Amek dkk.*
13. Teman - teman di kost "*Ayu*" (Lilik dkk) dan di kost "*SGPLB*" (Elsa dkk) terima kasih atas keijjasama dan persaudaraan yang terjalin selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kita semua, Amien

**Wassalamu'alaikum Wr, Wb.**



Yogyakarta, Mei2001

Penulis