

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Psikologis	11
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	11
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	14
3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	18
B. Aktivitas Fisik	21
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	21
2. Aspek-aspek Aktivitas Fisik	22
3. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	24
C. Keseimbangan Kerja Keluarga.....	26
1. Pengertian Keseimbangan Kerja Keluarga	26
2. Aspek-aspek Keseimbangan Kerja Keluarga.....	28
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesejahteraan Psikologis	30
E. Hubungan Keseimbangan Kerja Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis.....	31

F. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan

Kerja Keluarga.....	32
G. Dinamika Hubungan Antar Variabel	34
H. Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
1. Kesejahteraan Psikologis	38
2. Aktivitas Fisik	39
3. Keseimbangan Kerja Keluarga.....	39
C. Subjek Penelitian	40
D. Metode Pengumpulan Data	40
E. Validitas dan Reliabilitas.....	40
1. Validitas	40
2. Reliabilitas	41
F. Instrumen Penelitian	42
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	42
2. Skala Aktivitas Fisik.....	43
3. Skala Keseimbangan Kerja Keluarga	44
G. Metode Analisis Data	45
BAB IV PELAKSANAAN PENELITIAN DAN HASIL ANALISIS	
A. Persiapan Penelitian.....	46
1. Orientasi Kanchah	46
2. Ujicoba Alat penelitian.....	47
a. Analisis Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	48
b. Analisis Aitem Skala Persepsi Tingkat Aktivitas Fisik	48
c. Analisis Aitem Skala Keseimbangan Kerja Keluarga	49
B. Pelaksanaan Penelitian	50
C. Analisis Data Penelitian	50
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	50
2. Deskripsi Data Penelitian	52
D. Uji Asumsi.....	54
1. Uji Normalitas	54
2. Uji Linieritas.....	55



3.	Uji Multikolinieritas	55
4.	Uji Heteroskedastisitas	56
E.	Uji Hipotesis	57
F.	Analisis Tambahan	61
G.	Pembahasan	63
H.	Keterbatasan	68
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	70
B.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....		72
LAMPIRAN		83

Tabel	Halaman
1. Persebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Ujicoba.....	42
2. Norma Skoring Data Penelitian.....	43
3. Persebaran Aitem Skala Persepsi Tingkat Aktivitas Fisik Sebelum Ujicoba.....	44
4. Persebaran Aitem Skala Keseimbangan Kerja Keluarga Sebelum Ujicoba.....	44
5. Persebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Ujicoba.....	48
6. Persebaran Aitem Skala Persepsi Tingkat Aktivitas Fisik Setelah Ujicoba.....	49
7. Persebaran Aitem Skala Keseimbangan Kerja Keluarga Setelah Ujicoba.....	49
8. Deskripsi Subjek Penelitian.....	51
9. Deskripsi Data Penelitian	52
10. Kategorisasi Subjek pada Variabel Kesejahteraan Psikologis	53
11. Kategorisasi Subjek pada Variabel Aktivitas Fisik	53
12. Kategorisasi Subjek pada Variabel Keseimbangan Kerja Keluarga	53
13. Hasil Uji Normalitas.....	54
14. Hasil Uji Linieritas	55
15. Hasil Uji Multikolinearitas	56
16. Hasil Analisis Regresi 1	58
17. Hasil Analisis Regresi 2	59
18. Hasil Analisis Regresi 3	59
19. Hasil Analisis Regresi 4	60
20. Hasil Analisis Regresi Berganda	61
21. Sumbangan Efektif Variabel Independen.....	61
22. Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Faktor Demografi	62

Gambar	Halaman
1. Hubungan Antar Variabel dalam Penelitian	37
2. Hasil Uji Heteroskedastisitas	57
3. Perbandingan analisis tanpa mediator dan analisis dengan mediator	58

Lampiran	Halaman
LAMPIRAN A. HASIL STUDI PENDAHULUAN.....	84
LAMPIRAN B. ALAT UKUR PENELITIAN	100
LAMPIRAN C. HASIL PENGHITUNGAN VALIDITAS ISI	108
LAMPIRAN D. HASIL UJI RELIABILITAS SKALA	115
LAMPIRAN E. DESKRIPSI DATA PENELITIAN	126
LAMPIRAN F. UJI ASUMSI	129
LAMPIRAN G. UJI HIPOTESIS.....	131
LAMPIRAN H. ANALISIS TAMBAHAN	136
LAMPIRAN I. TABULASI DATA PENELITIAN.....	145
LAMPIRAN J. SURAT IJIN PENELITIAN	154