

ABSTRAK

Ageng Pinasti Luthfan Prasetyo, 111611133039, Pengaruh Partisipasi *Aerobic Exercis* terhadap *Psychological Wellbeing* Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2020..
xix + 127 halaman + 11 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja. Pada penelitian ini menggunakan definisi dewasa awal merupakan tahap dari perkembangan setelah tahap remaja akhir dimana tahap ini dimulai dari usia 20-40 tahun, definisi dari *psychological wellbeing* merupakan kondisi dimana individu terbebas dari distress atau masalah mental lain, definisi bekerja merupakan kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit 1 jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu, definisi dari partisipasi *aerobic exercise* adalah keterlibatan seseorang atau beberapa orang melakukan kegiatan *aerobic exercise*.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksplanatori dengan melakukan survei dan melibatkan 100 subjek, dengan rentang usia pada masa dewasa awal yaitu 20 – 40 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *psychological wellbeing scale* dari Ryff dan Keyes dengan jumlah 42 item. *Aerobic exercise* diukur dengan memberikan pertanyaan data diri subjek yang meliputi jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, frekuensi dalam melakukan *aerobic exercise* serta jenis *aerobic exercise* apa yang dilakukan oleh subjek. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program statistik IBM SPSS Statistic 22 for Windows.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal. Partisipasi *aerobic exercise* berkontribusi pada *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja sebesar 1% ($R = 0,01$) sedangkan 99% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata kunci: *Partisipasi Aerobic Exercise, Psychological Wellbeing, Dewasa Awal, Bekerja*

Daftar Pustaka, 54 (1953-2020)

ABSTRACT

Ageng Pinasti Luthfan Prasetyo, 111611133039, The Effect of Participation Aerobic Exercise on Psychological Wellbeing in Early Working Adults, Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2020. xix + 127 pages + 11 attachments.

This study aims to examine the effect of participation aerobic exercise on psychological wellbeing in working early adults. In this study using the definition of early adulthood is the stage of development after the late adolescent stage where this stage starts from the age of 20-40 years, the definition of psychological wellbeing is a condition in which the individual is free from distress or other mental problems, the definition of work is an economic activity carried out by a person with the intention of generating revenue or, at least 1 hour (uninterrupted) during the past week, the definition of participation aerobic exercise is the involvement of a person or persons conducting aerobic exercise

This study used an explanatory quantitative method by conducting a survey and involving 100 subjects, with an age range in early adulthood, namely 20-40 years. The measuring instrument in this study used a psychological wellbeing scale from Ryff and Keyes with a total of 42 items. Aerobic exercise is measured by asking the subject's personal data questions which include gender, age, type of work, frequency of doing aerobic exercise and what kind of aerobic exercise the subject does. Data analysis was performed using simple linear regression analysis with the help of the statistical program IBM SPSS Statistic 22 for Windows.

The results of data analysis showed that there was no significant effect of aerobic exercise participation on psychological wellbeing in early adulthood. Participation in aerobic exercise contributed to psychological wellbeing in early adults who had worked by 1% ($R = 0.01$) while the other 99% were influenced by other variables.

Keywords: *Participation Aerobic Exercise, Psychological Wellbeing, Early Adulthood, Work*

References, 54 (1953 – 2020)