

Hubungan antara Perilaku Latihan Fisik dan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi = The Relationship Between Exercise Behavior and Resilience in Final Year Students Working on Their Thesis

Nazla Hanan Rafifah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920552372&lokasi=lokal>

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara perilaku latihan fisik dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 153 mahasiswa tingkat akhir menjadi partisipan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang mengukur resiliensi dan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengukur perilaku latihan fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku latihan fisik dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir ($r = 0,107$, $p > 0,05$). Penelitian berikutnya diharapkan dapat lebih mendalami faktor-faktor lainnya untuk pengembangan penelitian terkait perilaku latihan fisik dan resiliensi.

.....This research aims to investigate the potential correlation between exercise behavior and resilience among university final-year students. This study used quantitative methodology with correlational design. A total of 153 final-year students participated in this study. A questionnaire developed by researchers was used to gauge exercise behavior and Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) was employed to measure resilience. The study's findings show that among final-year college students, no significant and positive correlation between exercise behavior and resilience was found ($r = 0.107$, $p > 0.05$). The next research is expected to examine deeper into other factors for the development of studies related to exercise behavior and resilience.