

Abstrak

Aktivitas fisik memberikan manfaat yang progresif pada tubuh. Manfaat dari aktivitas fisik dapat dirasakan pada sisi fisiologis dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas fisik terhadap aspek psikologis yaitu afek positif. Penelitian ini dilakukan pada subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada yang memiliki rentang usia 18-25 tahun sebagai representasi dari usia dewasa awal ($M = 21.17$, $SD = 1.293$). Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi linear sederhana, metode ini digunakan untuk mengetahui adanya peran variabel independen terhadap variabel dependen dan seberapa besar peran yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki peran yang positif terhadap perubahan variabel afek positif ($p < 0.003$, $R^2 = 0.074$). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu di kesehariannya, maka semakin tinggi pula afek positif yang dialami.

Kata kunci: *Dewasa awal, Afek Positif, Aktivitas Fisik*

Abstract

Physical activity provides progressive benefit to the body. The benefits of physical activity can be felt on a physiological and psychological side. This study aim to determine the role of physical activity on psychological aspects, namely positive affect. This research was conducted on the subject of students of the Faculty of Psychology, Gadjah Mada University, who have an age range of 18-25 years old as a representation of early adulthood ($M = 21.17$, $SD = 1.293$). The analytical method used in this research is simple linear regression. This method is used to determine the role of the independent variable on the dependent variable and how big the role is given. The results showed that the physical activity variable had a positive role in changing positive affect variables ($p < 0.003$, $R^2 = 0.074$). The higher the physical activity carried out by the individual in their daily life, the higher the positive affect they experience.

Keywords: *Early Adulthood, Physical Activity, Positive Affect*