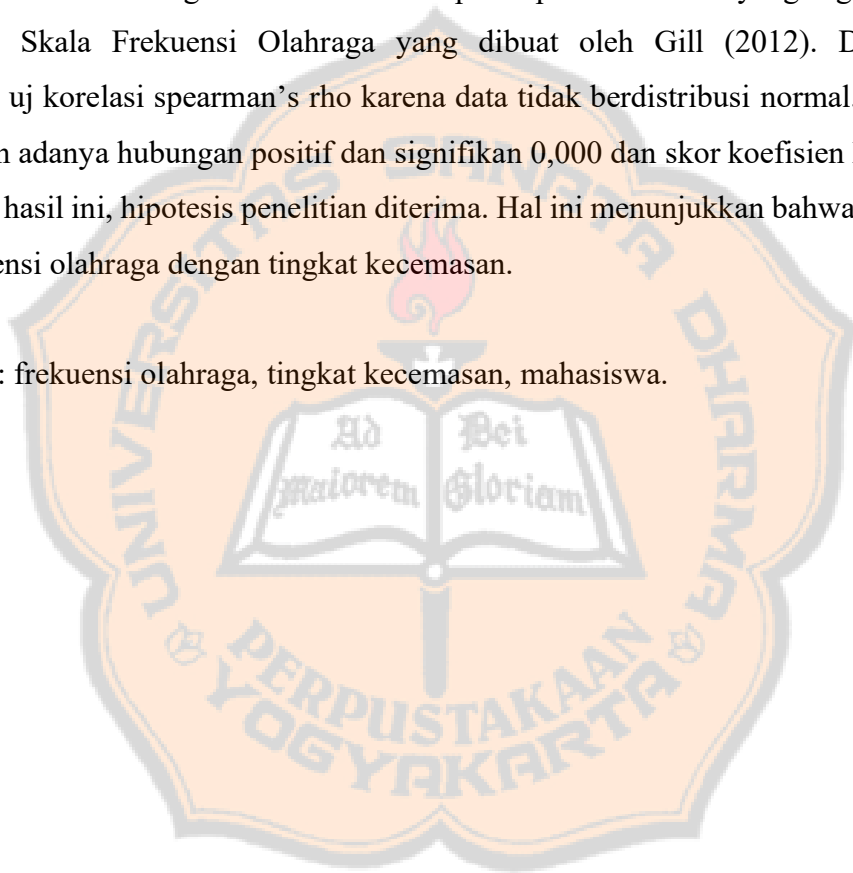


ABSTRAK

Diona, A. I. 2025. Hubungan antara Frekuensi Olahraga dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa.
Yogyakarta : Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara frekuensi olahraga dan tingkat kecemasan mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara frekuensi olahraga dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 208 partisipan. Alat ukur yang digunakan adalah GAD-7 dan Skala Frekuensi Olahraga yang dibuat oleh Gill (2012). Data dianalisis menggunakan uji korelasi spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan 0,000 dan skor koefisien korelasi 0,518. Berdasarkan hasil ini, hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan tingkat kecemasan.

Kata kunci : frekuensi olahraga, tingkat kecemasan, mahasiswa.



ABSTRACT

Diona, A. I. (2025). The Relationship Between Exercise Frequency and Anxiety Levels among University Students. Yogyakarta : Faculty of Psychology, Universitas Sanata Dharma.

This study aims to determine whether there is a relationship between exercise frequency and anxiety levels among university students. The hypothesis of this study is that there is a relationship between exercise frequency and anxiety levels among students. This research employed a quantitative approach involving 208 participants. The instruments used were the GAD-7 and the Exercise Frequency Scale developed by Gill (2012). Data were analyzed using the Spearman's rho correlation test, as the data were not normally distributed. The analysis results indicated a positive and significant relationship ($p = 0.000$) with a correlation coefficient of 0.518. Based on these results, the research hypothesis was accepted. This indicates that there is a relationship between exercise frequency and anxiety levels.

Keywords: exercise frequency, anxiety levels, university students.

