

Pengaruh trait kepribadian terhadap aktivitas fisik melalui mediasi otonomi pada dewasa muda = The effect of personality trait on physical activity through the mediation of autonomy among young adults

Welan Mauli Angguna, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476230&lokasi=lokal>

Abstrak

Dewasa muda adalah kelompok masyarakat yang menikmati kemudahan teknologi, sehingga rentan untuk memiliki aktivitas fisik yang cenderung rendah. Aktivitas fisik yang rendah di usia muda merupakan faktor risiko penyebab kematian akibat penyakit degeneratif di masa depan. Masyarakat Indonesia termasuk negara dengan aktivitas fisik yang rendah, sehingga diperlukan promosi kesehatan yang tepat sasaran dengan memperhatikan faktor psikologis. Trait kepribadian dianggap sebagai faktor psikologis kuat dalam identifikasi aktivitas fisik, khususnya trait extraversion, conscientiousness, dan openness. Namun demikian, hubungan ketiga trait ini terhadap aktivitas fisik masih belum konsisten, hal ini memungkinkan adanya variabel lain yang memediasi hubungan tersebut. Untuk mempertahankan konsistensi tingkah laku dibutuhkan otonomi yang tinggi, begitu juga konsistensi untuk aktif melakukan aktivitas fisik. Otonomi merupakan derajat yang menunjukkan seberapa individu memiliki determinasi diri untuk termotivasi melakukan tingkah laku tertentu, dan motivasi yang berasal dari dalam diri merujuk pada otonomi yang lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji mekanisme hubungan ketiga trait dengan aktivitas fisik melalui mediasi otonomi. Penelitian dilakukan melalui laporan diri pada 59 laki-laki dan 144 perempuan dewasa muda berusia 20-40 tahun. Melalui analisa process mediasi (Hayes) ditemukan adanya mediasi sempurna antara trait extraversi dengan aktivitas fisik melalui otonomi, dan mediasi sebagian antara trait openness dan aktivitas fisik melalui otonomi. Conscientiousness tidak signifikan memengaruhi aktivitas fisik baik secara langsung maupun tidak langsung. Trait conscientiousness disarankan untuk diuji mediasi melalui presentasi diri terhadap aktivitas fisik.

<hr>

Young adults are a group of community who enjoy technology, so it made them tend to have low physical activity. Low physical activity is a risk factor of degenerative diseases that cause death. Indonesia was a country that have lowest physical activity, so it's necessary to promote active physical activity to young adults by considering psychological factors. Personality was considered as a strong psychological factor that could predicted physical activity, especially extraversion, conscientiousness, and openness. However, their effects were still inconsistent, it allowed other variable to mediate their relationships. In order to maintain the consistency of behavior like physical activity, it required high autonomy. Autonomy is a degree to indicate how individual have self-determination to be motivated to perform certain behaviors, and the motivation was derived from inner-self that show high autonomy. This study aimed to examine the mechanisms of the trait effects to physical activity through the mediation of autonomy. The study was conducted by requiring data from self-report on 59 men and 144 young adult women aged 20-40 years. We analyzed the data by using mediation PROCESS (Hayes), and it was found a perfect mediation between extraversion and physical activity mediated by autonomy, and partially mediated of autonomy to the effects of openness and physical activity. However, conscientiousness did not significantly influence physical activity directly nor indirectly. Considering the communal culture of participants, we recommended to

examine the effect of conscientiousness to physical activity through the mediation of self-presentation in future research.