

# Peran Moderasi Penggunaan Aplikasi Health Tracker Terhadap Hubungan Antara Frekuensi Latihan Fisik dan Self-Esteem pada Mahasiswa di Indonesia = The Moderating Role of Using the Health Tracker Application on the Relationship Between Frequency of Physical Exercise and Self-Esteem among Students in Indonesia

Ghaisani Almira Hanum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920545230&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kegiatan latihan fisik secara rutin mampu menjadi salah satu faktor protektif dalam mempertahankan kesejahteraan mental. Individu yang memiliki kesehatan mental baik adalah individu dengan self-esteem yang positif. Latihan fisik didukung penggunaan aplikasi health tracker yang menunjukkan adanya peningkatan pada masa pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran penggunaan aplikasi health tracker terhadap hubungan antara frekuensi latihan fisik dengan tingkat self-esteem pada mahasiswa di Indonesia. Dengan 190 partisipan mahasiswa di Indonesia, peneliti menyebarkan kuesioner latihan fisik secara daring menggunakan alat ukur Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif signifikan pada frekuensi latihan fisik dan self-esteem. Analisis regresi dengan PROCESS Model Hayes dalam peran moderasi aplikasi health tracker pada hubungan frekuensi latihan fisik dan self-esteem tidak didukung oleh data. Adanya tingkat perilaku sedenter yang tinggi dan dominasi pada mahasiswa Universitas Indonesia menjadi penyebab hasil yang tidak signifikan.

.....Regular physical exercise can be a protective factor in maintaining mental well-being. Individuals who have good mental health are individuals with positive self-esteem. Physical exercise is supported by the use of a health tracker application which shows an increase in the post-Covid-19 pandemic period. This research aims to determine the role of using the health tracker application on the relationship between frequency of physical exercise and the level of self-esteem among students in Indonesia. With 190 student participants in Indonesia, researchers distributed physical exercise questionnaires online using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) measuring instrument. The research results showed that there was a significant positive correlation in the frequency of physical exercise and self-esteem. Regression analysis with the Hayes PROCESS Model in the moderating role of the health tracker application on the relationship between frequency of physical exercise and self-esteem is not supported by the data. There are levels The high sedentary behavior and dominance of University of Indonesia students is the cause of the insignificant results.