



Peran Media Sosial dalam Membentuk Tren Olahraga di Kalangan Remaja dan Mahasiswa

Muhammad Sadzali¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstrak

Perkembangan media sosial telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pola perilaku masyarakat, termasuk dalam bidang olahraga dan aktivitas fisik. Remaja dan mahasiswa sebagai kelompok usia yang aktif menggunakan media sosial cenderung mudah terpapar berbagai informasi, konten, dan tren olahraga yang tersebar melalui platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan X. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan minat, motivasi, gaya hidup, serta partisipasi dalam aktivitas olahraga. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran media sosial dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai media sosial, tren olahraga, motivasi berolahraga, dan perilaku aktivitas fisik pada remaja serta mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam memperkenalkan jenis olahraga populer, membangun persepsi positif terhadap gaya hidup sehat, meningkatkan motivasi berolahraga melalui konten visual dan figur publik, serta membentuk komunitas olahraga berbasis digital. Namun, media sosial juga memiliki potensi dampak negatif, seperti munculnya perilaku mengikuti tren tanpa mempertimbangkan kondisi fisik, orientasi olahraga yang berlebihan pada penampilan tubuh, serta risiko penyebaran informasi olahraga yang tidak valid. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial dalam membentuk tren olahraga perlu diarahkan secara bijak melalui literasi digital, edukasi kesehatan, dan penguatan peran pendidik, pelatih, serta praktisi olahraga. Artikel ini menyimpulkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa, tetapi pengaruh tersebut perlu dikelola agar mampu mendorong kebiasaan berolahraga yang sehat, aman, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Media Sosial, Tren Olahraga, Remaja, Mahasiswa, Gaya Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja dan mahasiswa memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta membentuk preferensi gaya hidup, termasuk dalam bidang olahraga. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang produksi dan distribusi budaya populer yang memengaruhi cara individu memandang aktivitas fisik, kebugaran, bentuk tubuh ideal, serta jenis olahraga yang dianggap menarik. Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga sebagai bagian dari identitas sosial, ekspresi diri, dan gaya hidup yang ditampilkan melalui unggahan foto, video pendek, tantangan olahraga, komunitas daring, serta figur publik yang mempromosikan aktivitas fisik. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa semakin dipengaruhi oleh dinamika media sosial yang bersifat cepat, visual, interaktif, dan mudah menyebar.

Remaja dan mahasiswa merupakan kelompok usia yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang aktif mencari identitas, pengakuan sosial, dan kelompok pergaulan. Pada tahap ini, paparan terhadap konten olahraga di Instagram, TikTok, YouTube, dan platform digital lainnya dapat memengaruhi minat seseorang untuk mencoba olahraga tertentu, seperti lari, futsal, basket, gym, workout mandiri, yoga, bersepeda, hingga olahraga yang sedang populer di masyarakat urban. Penelitian Asmika menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan minat olahraga remaja melalui konten inspiratif, kampanye kebugaran, tantangan olahraga, serta keterlibatan komunitas dan influencer yang membuat pesan tentang pentingnya olahraga lebih cepat tersebar. Media sosial juga memberi ruang bagi remaja untuk mengenal berbagai jenis olahraga baru yang sebelumnya kurang dikenal, seperti parkour, skateboarding, atau trail running (Asmika, 2024).

Dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan, media sosial memiliki posisi strategis karena dapat menjadi media edukasi, promosi kesehatan, sekaligus alat pembentuk motivasi berolahraga. Konten olahraga yang dikemas secara visual dan singkat sering kali lebih mudah diterima oleh remaja dan mahasiswa dibandingkan penyampaian informasi kesehatan yang bersifat formal. Video latihan singkat, tutorial gerakan, transformasi tubuh, testimoni kebugaran, hingga challenge olahraga dapat membangun persepsi bahwa olahraga merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan bernilai sosial. Goodyear et al. menyatakan bahwa intervensi berbasis media sosial dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku aktivitas fisik dan perilaku kesehatan, termasuk peningkatan aktivitas fisik, perubahan pola makan yang lebih sehat, dan perbaikan komposisi tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai sarana promosi aktivitas fisik apabila konten yang disajikan terarah, kredibel, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna (Goodyear et al., 2021).

Namun, pengaruh media sosial terhadap aktivitas olahraga tidak selalu bersifat positif dan linear. Media sosial dapat mendorong motivasi berolahraga, tetapi juga dapat menyebabkan perilaku pasif apabila pengguna lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat konten daripada melakukan aktivitas fisik secara nyata. Penelitian Shimoga et al. menemukan bahwa pada mahasiswa yang aktif secara fisik, penggunaan media sosial yang sering berkaitan dengan kemungkinan lebih tinggi melakukan olahraga intensitas berat setiap hari, tetapi hubungan tersebut tidak dapat disederhanakan bahwa semakin sering menggunakan media sosial pasti semakin aktif berolahraga (Shimoga et al., 2019). Sementara itu, penelitian Subu et al. pada siswa sekolah menengah pertama di Jakarta menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik tergolong sangat lemah dan tidak signifikan, sehingga penggunaan media sosial tidak selalu menjadi penentu langsung tingkat aktivitas fisik seseorang (Subu et al., 2021).

Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa peran media sosial dalam membentuk tren olahraga perlu dilihat secara lebih kritis. Media sosial bukan faktor tunggal yang menentukan perilaku olahraga, melainkan bekerja bersama faktor lain seperti motivasi intrinsik, dukungan teman sebaya, lingkungan kampus, ketersediaan fasilitas olahraga, citra tubuh, waktu luang, ekonomi, dan literasi kesehatan. Seseorang dapat tertarik berolahraga setelah melihat konten di media sosial, tetapi keputusan untuk konsisten berolahraga tetap dipengaruhi oleh kesiapan fisik, tujuan pribadi, lingkungan sosial, dan kebiasaan harian. Dengan demikian, media sosial lebih tepat dipahami sebagai pemicu awal, penguat motivasi, dan pembentuk persepsi terhadap tren olahraga, bukan sebagai satu-satunya penyebab meningkat atau menurunnya aktivitas fisik.

Media sosial juga berperan dalam membentuk komunitas olahraga berbasis digital. Komunitas lari, komunitas gym, komunitas sepeda, hingga kelompok workout kampus sering kali berkembang melalui penyebaran informasi di media sosial. Aktivitas seperti fun run, virtual run, group workout, dan olahraga rekreatif lain menjadi lebih mudah dikenal karena adanya unggahan peserta, promosi acara, dokumentasi kegiatan, dan testimoni pengalaman. Asmika menjelaskan bahwa kampanye seperti “30 Days Workout” atau ajakan “Get Active Together” dapat mendorong partisipasi kolektif sekaligus menciptakan rasa kebersamaan di antara peserta (Asmika, 2024). Pada mahasiswa, pola ini penting karena olahraga tidak hanya berkaitan dengan kebugaran fisik, tetapi juga dapat memperkuat interaksi sosial, mengurangi stres akademik, dan membentuk kebiasaan hidup sehat.

Selain membentuk minat dan komunitas, media sosial juga dapat memengaruhi motivasi olahraga melalui figur publik, atlet, pelatih kebugaran, dan influencer. Konten yang menampilkan rutinitas latihan, capaian fisik, gaya hidup sehat, atau perjalanan transformasi tubuh dapat memberikan dorongan psikologis bagi remaja dan mahasiswa untuk meniru perilaku tersebut. Xiao et al. menjelaskan bahwa penggunaan media sosial bertema kebugaran dapat memengaruhi perilaku olahraga melalui

motivasi intrinsik dan intensi berolahraga, sehingga individu yang terpapar konten kebugaran dapat terdorong untuk memiliki niat dan perilaku olahraga yang lebih kuat (Xiao et al., 2025). Akan tetapi, pengaruh figur publik juga perlu dikritisi karena tidak semua konten olahraga di media sosial disusun berdasarkan prinsip latihan yang aman, ilmiah, dan sesuai kemampuan individu.

Permasalahan lain yang perlu diperhatikan adalah munculnya orientasi olahraga yang terlalu menekankan penampilan tubuh, validasi sosial, dan pencapaian visual. Di satu sisi, konten transformasi tubuh dapat memotivasi individu untuk hidup lebih aktif. Namun, di sisi lain, konten tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, perbandingan sosial, rasa tidak puas terhadap tubuh, serta kecenderungan melakukan latihan berlebihan tanpa mempertimbangkan keamanan. Kajian sistematis mengenai media sosial dan motivasi olahraga menunjukkan bahwa dukungan komunitas daring, gamifikasi, dan konten motivasional adaptif dapat meningkatkan motivasi olahraga, tetapi konten yang menekankan idealisasi tubuh dan penggunaan platform secara berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan melemahkan motivasi (Zhuka, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai peran media sosial dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan. Topik ini relevan karena remaja dan mahasiswa merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial sekaligus berada pada fase penting pembentukan kebiasaan hidup sehat. Apabila media sosial dimanfaatkan secara tepat, platform digital dapat menjadi sarana edukasi, promosi aktivitas fisik, pembentukan komunitas olahraga, dan peningkatan motivasi berolahraga. Sebaliknya, apabila tidak diimbangi dengan literasi digital dan pemahaman olahraga yang benar, media sosial dapat mendorong perilaku mengikuti tren secara tidak kritis, menyebarkan informasi latihan yang keliru, serta membentuk orientasi olahraga yang lebih berpusat pada penampilan daripada kesehatan.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran media sosial dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana media sosial memperkenalkan tren olahraga, membentuk motivasi dan minat berolahraga, memperkuat komunitas olahraga, serta menghadirkan risiko yang perlu diantisipasi dalam praktik pendidikan jasmani dan promosi kesehatan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pendidik, dosen pendidikan jasmani, pelatih, mahasiswa, dan praktisi olahraga dalam memahami media sosial bukan hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai instrumen strategis yang dapat memengaruhi perilaku olahraga generasi muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode ini dipilih karena artikel bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan menyintesis berbagai temuan penelitian terdahulu mengenai peran media sosial dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara media sosial, motivasi berolahraga, aktivitas fisik, tren olahraga, komunitas digital, serta perilaku gaya hidup sehat pada generasi muda.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik kajian. Literatur yang digunakan diperoleh melalui penelusuran pada beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, SINTA, DOAJ, ScienceDirect, PubMed, dan ResearchGate. Kata kunci yang digunakan dalam proses penelusuran meliputi: media sosial dan olahraga, tren olahraga remaja, aktivitas fisik mahasiswa, social media and physical activity, social media and sport trends, exercise motivation, digital fitness, dan healthy lifestyle among students. Penggunaan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dilakukan untuk memperluas cakupan referensi serta memperoleh perbandingan antara hasil penelitian nasional dan internasional.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel ilmiah yang membahas hubungan media sosial dengan aktivitas fisik, olahraga, motivasi berolahraga, tren kebugaran, perilaku remaja, atau mahasiswa. Artikel yang dipilih merupakan publikasi ilmiah yang tersedia dalam bentuk full text, diterbitkan dalam jurnal nasional maupun internasional, serta memiliki relevansi langsung dengan fokus kajian. Literatur yang digunakan diprioritaskan pada artikel terbitan sepuluh tahun terakhir agar sesuai dengan perkembangan media sosial dan tren olahraga saat ini. Namun, beberapa sumber yang lebih lama tetap dapat digunakan apabila memiliki kontribusi teoretis yang kuat dan masih relevan dengan pembahasan.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang tidak memiliki hubungan langsung dengan media sosial, olahraga, aktivitas fisik, remaja, atau mahasiswa. Artikel populer, opini non-ilmiah, berita media massa, blog pribadi, serta sumber yang tidak memiliki identitas akademik yang jelas tidak digunakan sebagai rujukan utama. Artikel yang hanya membahas media sosial tanpa kaitan dengan aktivitas fisik atau olahraga juga dikeluarkan dari proses analisis. Selain itu, artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap atau tidak mencantumkan metode penelitian secara jelas tidak dijadikan sumber utama dalam kajian ini.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi literatur dengan mencari artikel menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap kedua adalah seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian topik. Tahap ketiga adalah membaca isi artikel secara menyeluruh guna menilai relevansi, kualitas, metode, dan temuan utama. Tahap keempat adalah pengelompokan artikel berdasarkan tema pembahasan, seperti peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga, pengaruh konten digital terhadap motivasi berolahraga, pembentukan komunitas olahraga daring, serta dampak negatif media sosial terhadap perilaku olahraga. Tahap kelima adalah sintesis data, yaitu menghubungkan berbagai temuan dari literatur yang telah dikaji untuk memperoleh kesimpulan konseptual yang sesuai dengan tujuan artikel.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi atau *content analysis*. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama dari setiap artikel, membandingkan hasil penelitian, menemukan persamaan dan perbedaan temuan, serta menyusun interpretasi kritis terhadap peran media sosial dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Data yang diperoleh tidak dianalisis secara statistik, tetapi disajikan secara naratif berdasarkan kecenderungan temuan dalam literatur. Pendekatan ini digunakan agar pembahasan mampu menjelaskan fenomena secara mendalam, bukan hanya menggambarkan angka atau hubungan antarvariabel.

Validitas kajian dijaga melalui pemilihan sumber yang relevan, kredibel, dan berasal dari publikasi ilmiah. Peneliti juga melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari jurnal nasional dan internasional agar pembahasan tidak hanya bergantung pada satu konteks penelitian. Selain itu, interpretasi dilakukan secara objektif dengan mempertimbangkan temuan yang mendukung maupun yang menunjukkan keterbatasan peran media sosial terhadap perilaku olahraga. Dengan cara tersebut, hasil kajian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih seimbang mengenai media sosial sebagai faktor pembentuk tren olahraga.

Melalui metode studi literatur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman konseptual mengenai bagaimana media sosial berperan dalam memperkenalkan jenis olahraga populer, membentuk motivasi dan minat olahraga, memperkuat komunitas olahraga digital, serta menghadirkan tantangan dalam praktik olahraga remaja dan mahasiswa. Metode ini juga sesuai digunakan karena fenomena tren olahraga di media sosial terus berkembang, sehingga diperlukan telaah terhadap berbagai hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh landasan ilmiah yang kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai literatur nasional dan internasional, ditemukan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Peran tersebut muncul melalui beberapa aspek utama, yaitu penyebaran informasi olahraga, pembentukan minat dan motivasi berolahraga, pengaruh figur publik dan influencer, terbentuknya komunitas olahraga digital, serta munculnya risiko perilaku olahraga yang tidak kritis. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga menjadi ruang sosial yang mampu membentuk preferensi, kebiasaan, dan identitas olahraga generasi muda.

1. Media sosial sebagai sarana penyebaran informasi dan tren olahraga.

Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai media utama dalam memperkenalkan berbagai jenis olahraga kepada remaja dan mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook memungkinkan informasi olahraga tersebar secara cepat melalui video pendek, tutorial latihan, dokumentasi kegiatan, unggahan komunitas, hingga konten promosi acara olahraga. Remaja dan mahasiswa dapat dengan mudah mengetahui tren olahraga yang sedang populer, seperti lari, gym, workout mandiri, fun run, bersepeda, futsal, basket, yoga, hingga olahraga rekreatif berbasis komunitas.

Asmika menyatakan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam meningkatkan minat olahraga remaja karena mampu menyajikan konten yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan

kebiasaan digital generasi muda. Media sosial juga dapat memperkenalkan jenis olahraga baru yang sebelumnya kurang populer di lingkungan remaja, seperti parkour, skateboarding, trail running, dan bentuk olahraga rekreatif lainnya. Dengan demikian, media sosial menjadi salah satu pintu masuk utama bagi remaja dan mahasiswa untuk mengenal aktivitas olahraga yang lebih beragam.

Dalam konteks mahasiswa, penyebaran informasi melalui media sosial juga berhubungan dengan meningkatnya akses terhadap edukasi olahraga. Mahasiswa tidak hanya melihat olahraga sebagai kegiatan fisik di lapangan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang dapat dipelajari melalui konten digital. Tutorial latihan, tips kebugaran, informasi nutrisi, dan konten motivasi olahraga membuat mahasiswa lebih mudah memperoleh referensi untuk memulai aktivitas fisik. Namun, kemudahan akses ini juga menuntut kemampuan literasi digital agar mahasiswa mampu membedakan informasi olahraga yang valid dan tidak valid.

2. Media sosial sebagai pembentuk minat dan motivasi berolahraga.

Media sosial berpengaruh terhadap minat dan motivasi berolahraga karena konten yang ditampilkan bersifat visual, emosional, dan mudah ditiru. Konten olahraga yang memperlihatkan perubahan kondisi tubuh, pencapaian latihan, rutinitas atlet, atau pengalaman mengikuti event olahraga dapat menimbulkan dorongan bagi pengguna untuk mencoba aktivitas yang sama. Dalam hal ini, media sosial bekerja sebagai stimulus psikologis yang memengaruhi persepsi remaja dan mahasiswa terhadap olahraga.

Kajian internasional oleh Goodyear et al. menunjukkan bahwa intervensi berbasis media sosial dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku aktivitas fisik, pola makan, serta komposisi tubuh. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa media sosial dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan dan aktivitas fisik apabila kontennya disusun secara tepat dan berbasis edukasi. Hal ini memperkuat pandangan bahwa media sosial tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat intervensi perilaku sehat.

Penelitian Gulo juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan motivasi berolahraga pada mahasiswa. Mahasiswa yang terpapar konten olahraga di media sosial dapat memiliki dorongan lebih besar untuk mengikuti aktivitas fisik, terutama apabila konten tersebut relevan dengan kebutuhan, minat, dan lingkungan sosial mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi motivasi olahraga melalui proses pengamatan, peniruan, dan keterlibatan emosional terhadap konten yang dikonsumsi.

3. Pengaruh influencer, atlet, dan figur publik terhadap tren olahraga.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa influencer, atlet, selebritas, pelatih kebugaran, dan content creator memiliki peran besar dalam membentuk tren olahraga. Figur publik yang menampilkan rutinitas latihan, gaya hidup sehat, pencapaian fisik, atau partisipasi dalam event olahraga dapat membentuk persepsi bahwa olahraga tertentu menarik, modern, dan layak diikuti. Remaja dan mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial cenderung mudah terpengaruh oleh figur yang dianggap inspiratif atau memiliki citra tubuh ideal.

Pengaruh figur publik dalam media sosial dapat mendorong munculnya tren olahraga tertentu. Misalnya, meningkatnya popularitas gym, home workout, running community, fun run, atau olahraga rekreatif lain sering kali dipengaruhi oleh konten yang terus muncul di media sosial. Ketika suatu olahraga sering ditampilkan oleh influencer atau komunitas populer, olahraga tersebut memperoleh legitimasi sosial sebagai aktivitas yang menarik dan bernilai gaya hidup. Inilah yang membuat tren olahraga tidak hanya terbentuk dari kebutuhan kesehatan, tetapi juga dari eksposur digital dan validasi sosial.

Namun, pengaruh influencer juga memiliki sisi problematis. Tidak semua figur publik memiliki latar belakang keilmuan olahraga, kepelatihan, kesehatan, atau pendidikan jasmani. Akibatnya, sebagian konten olahraga yang beredar dapat berisi informasi yang tidak tepat, gerakan latihan yang berisiko, atau pola latihan yang tidak sesuai dengan kemampuan individu. Jika remaja dan mahasiswa mengikuti konten tersebut tanpa pengetahuan dasar, risiko cedera, latihan berlebihan, dan kesalahan teknik dapat meningkat.

4. Media sosial sebagai pembentuk komunitas olahraga digital.

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk komunitas olahraga digital. Komunitas olahraga tidak lagi hanya terbentuk melalui interaksi langsung di sekolah, kampus, atau fasilitas olahraga, tetapi juga melalui grup WhatsApp, Instagram, TikTok, Strava, Facebook Group, dan platform komunitas lainnya. Media sosial memudahkan remaja dan mahasiswa

untuk menemukan teman olahraga, mengikuti jadwal latihan bersama, mendaftar event olahraga, serta membagikan pencapaian aktivitas fisik.

Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai penghubung antara individu dengan kelompok olahraga yang memiliki minat serupa. Komunitas lari, komunitas sepeda, komunitas futsal, komunitas gym, hingga komunitas workout kampus dapat menggunakan media sosial untuk menyebarkan informasi kegiatan dan membangun rasa kebersamaan. Asmika menjelaskan bahwa kampanye atau tantangan olahraga di media sosial, seperti program latihan harian dan ajakan aktivitas bersama, dapat mendorong keterlibatan kolektif serta meningkatkan minat olahraga remaja .

Bagi mahasiswa, komunitas olahraga digital dapat memberikan manfaat sosial dan psikologis. Keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat meningkatkan rasa memiliki, dukungan sosial, dan konsistensi berolahraga. Mahasiswa yang sebelumnya kurang termotivasi dapat terdorong untuk ikut berolahraga karena adanya ajakan teman, dokumentasi kegiatan, atau rasa ingin menjadi bagian dari komunitas. Dengan demikian, media sosial tidak hanya membentuk tren olahraga secara individual, tetapi juga secara kolektif.

5. Dampak negatif media sosial terhadap perilaku olahraga.

Selain memberikan dampak positif, media sosial juga memiliki potensi dampak negatif terhadap perilaku olahraga remaja dan mahasiswa. Salah satu temuan penting dalam literatur adalah adanya kemungkinan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan justru berhubungan dengan rendahnya kebiasaan olahraga. Penelitian di SMA Negeri 6 Surabaya menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan rendahnya kebiasaan olahraga pada remaja . Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi penghambat aktivitas fisik apabila pengguna lebih banyak menghabiskan waktu secara pasif di depan layar.

Selain itu, penelitian Mahendra menunjukkan bahwa media sosial secara terpisah tidak selalu memiliki korelasi langsung dengan minat berolahraga, meskipun apabila dikaitkan bersama faktor lain seperti prokrastinasi dan game online, media sosial dapat berhubungan dengan minat olahraga peserta didik . Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap olahraga tidak bersifat sederhana. Media sosial dapat menjadi pendorong atau penghambat, tergantung pada pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, lingkungan sosial, dan kemampuan individu mengelola waktu.

Dampak negatif lainnya adalah munculnya kecenderungan mengikuti tren olahraga secara tidak kritis. Remaja dan mahasiswa dapat mengikuti olahraga tertentu bukan karena kebutuhan kesehatan atau kesesuaian kemampuan fisik, tetapi karena ingin terlihat mengikuti tren. Dalam situasi ini, olahraga berubah dari aktivitas peningkatan kesehatan menjadi aktivitas pencitraan sosial. Akibatnya, orientasi olahraga dapat bergeser dari kebugaran, kesehatan, dan kesenangan menjadi validasi sosial, penampilan tubuh, dan kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan digital.

Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran kompleks dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Peran tersebut tidak dapat dipahami secara hitam-putih sebagai sepenuhnya positif atau negatif. Media sosial dapat menjadi alat promosi aktivitas fisik yang efektif, tetapi juga dapat menjadi sumber masalah apabila digunakan tanpa literasi digital, pemahaman olahraga, dan kontrol perilaku. Dengan kata lain, media sosial adalah alat. Dampaknya ditentukan oleh kualitas konten, cara pengguna mengonsumsinya, serta kemampuan individu mengubah paparan digital menjadi tindakan fisik nyata.

Media sosial berperan dalam mempercepat penyebaran tren olahraga. Pada masa sebelumnya, tren olahraga lebih banyak berkembang melalui sekolah, klub, televisi, atau lingkungan pergaulan langsung. Saat ini, tren olahraga dapat muncul dan menyebar hanya melalui unggahan viral, challenge, dokumentasi event, atau konten influencer. Hal ini membuat remaja dan mahasiswa lebih cepat mengenal jenis olahraga baru. Namun, percepatan penyebaran tren juga membawa risiko: sesuatu yang populer belum tentu aman, ilmiah, atau sesuai untuk semua orang. Inilah titik lemah yang sering diabaikan oleh generasi muda ketika mengikuti tren olahraga dari media sosial.

Media sosial dapat meningkatkan motivasi olahraga melalui mekanisme visual dan sosial. Konten olahraga yang menarik mampu membangun imajinasi bahwa olahraga adalah aktivitas yang menyenangkan, modern, dan bernilai sosial. Remaja dan mahasiswa dapat merasa terdorong untuk mencoba olahraga setelah melihat teman, influencer, atlet, atau komunitas melakukan aktivitas yang sama. Ini sejalan dengan temuan Goodyear et al. bahwa intervensi media sosial dapat meningkatkan aktivitas fisik dan perilaku kesehatan apabila dirancang dengan baik . Namun, motivasi yang bersumber

dari media sosial sering kali bersifat rapuh apabila hanya didasarkan pada tren, penampilan, atau keinginan memperoleh validasi.

Media sosial membentuk tren olahraga melalui kekuatan komunitas. Komunitas digital dapat mengubah olahraga yang awalnya bersifat individual menjadi aktivitas sosial. Misalnya, seseorang yang awalnya hanya melihat konten lari di Instagram dapat bergabung dengan komunitas lari, mengikuti fun run, lalu menjadikan olahraga sebagai kebiasaan. Dalam konteks mahasiswa, hal ini sangat relevan karena kehidupan kampus memberi peluang besar untuk membentuk komunitas olahraga berbasis minat. Apabila kampus, dosen pendidikan jasmani, dan organisasi mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara strategis, tren olahraga dapat diarahkan menjadi gerakan hidup aktif yang lebih terstruktur.

Pengaruh media sosial terhadap tren olahraga sangat bergantung pada jenis konten yang dikonsumsi. Konten edukatif seperti tutorial teknik dasar, panduan pemanasan, prinsip latihan, pencegahan cedera, dan manfaat aktivitas fisik cenderung memberikan dampak positif. Sebaliknya, konten yang hanya menonjolkan bentuk tubuh ideal, latihan ekstrem, pencapaian instan, atau tantangan berisiko dapat menimbulkan dampak negatif. Remaja dan mahasiswa yang belum memiliki pengetahuan olahraga memadai berisiko meniru gerakan atau pola latihan tanpa mempertimbangkan kemampuan fisik. Ini menunjukkan bahwa literasi olahraga dan literasi digital harus berjalan bersamaan.

Hasil kajian juga memperlihatkan adanya kontradiksi dalam hubungan antara media sosial dan aktivitas fisik. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan minat dan motivasi olahraga. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku sedentari dan menurunkan kebiasaan olahraga. Penelitian di Surabaya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan rendahnya kebiasaan olahraga pada remaja. Artinya, media sosial dapat menjadi jembatan menuju aktivitas fisik, tetapi juga dapat menjadi jebakan pasif apabila pengguna hanya berhenti pada konsumsi konten.

Dalam konteks remaja dan mahasiswa, media sosial berperan sebagai pembentuk identitas olahraga. Seseorang dapat mulai mengidentifikasi dirinya sebagai pelari, anak gym, pemain futsal, pesepeda, atau peserta fun run karena aktivitas tersebut sering ditampilkan dan diakui dalam ruang digital. Identitas ini dapat berdampak positif apabila mendorong konsistensi dan kebiasaan sehat. Namun, identitas tersebut dapat menjadi dangkal apabila hanya dibangun untuk kebutuhan tampilan sosial. Masalahnya bukan pada olahraga yang dipilih, tetapi pada motivasi dan konsistensi di balik perilaku tersebut.

Media sosial memberikan peluang besar bagi pendidikan jasmani dan promosi kesehatan. Guru, dosen, pelatih, dan praktisi olahraga seharusnya tidak hanya melihat media sosial sebagai gangguan, tetapi sebagai ruang edukasi yang perlu dikelola. Konten pembelajaran olahraga, kampanye aktivitas fisik, edukasi teknik latihan, serta promosi event olahraga kampus dapat dikemas secara menarik melalui media sosial. Jika institusi pendidikan tidak masuk ke ruang ini, maka ruang digital akan didominasi oleh konten populer yang belum tentu benar secara ilmiah. Ini adalah kelalaian strategis yang sering terjadi dalam dunia pendidikan jasmani.

Pembentukan tren olahraga melalui media sosial perlu diarahkan pada perilaku olahraga yang sehat, aman, dan berkelanjutan. Tren olahraga yang baik bukan hanya yang viral, ramai, atau menarik secara visual, tetapi yang mampu meningkatkan partisipasi aktivitas fisik secara konsisten. Oleh karena itu, konten olahraga di media sosial perlu menekankan prinsip latihan yang benar, kesesuaian dengan kemampuan individu, pentingnya pemanasan, pencegahan cedera, pemulihan, dan tujuan kesehatan jangka panjang. Tanpa pendekatan tersebut, media sosial hanya akan menciptakan gelombang tren sesaat yang cepat naik dan cepat hilang.

Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Media sosial dapat memperkenalkan jenis olahraga baru, meningkatkan motivasi, memperkuat komunitas, dan mendukung promosi gaya hidup sehat. Namun, pengaruh tersebut perlu dikritisi karena media sosial juga dapat mendorong perilaku pasif, perbandingan sosial, orientasi berlebihan pada penampilan tubuh, dan praktik olahraga yang tidak aman. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial dalam bidang olahraga harus disertai literasi digital, edukasi olahraga, dan pendampingan dari pihak yang memiliki kompetensi keilmuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Media sosial berfungsi sebagai sarana penyebaran informasi olahraga, pembentuk minat dan motivasi berolahraga, media promosi gaya hidup sehat, serta ruang terbentuknya komunitas olahraga digital. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan berbagai aplikasi kebugaran, remaja dan mahasiswa dapat dengan mudah mengenal berbagai jenis olahraga populer, mengikuti perkembangan tren kebugaran, memperoleh inspirasi latihan, serta terlibat dalam aktivitas olahraga berbasis komunitas.

Media sosial juga berperan dalam meningkatkan daya tarik olahraga karena konten yang disajikan bersifat visual, interaktif, dan mudah diakses. Konten olahraga yang menampilkan tutorial latihan, rutinitas kebugaran, dokumentasi event, testimoni perubahan gaya hidup, serta aktivitas influencer atau atlet dapat mendorong remaja dan mahasiswa untuk mencoba olahraga tertentu. Dalam konteks ini, media sosial dapat menjadi instrumen strategis dalam promosi aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan, terutama apabila konten yang disebarluaskan memiliki nilai edukatif, aman, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga.

Namun, pengaruh media sosial terhadap tren olahraga tidak sepenuhnya positif. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku sedentari, mengurangi waktu aktivitas fisik, serta mendorong remaja dan mahasiswa mengikuti tren olahraga tanpa pertimbangan kondisi tubuh dan prinsip keamanan latihan. Selain itu, orientasi olahraga yang terlalu berpusat pada penampilan tubuh, pencitraan sosial, dan validasi digital dapat menggeser tujuan utama olahraga dari kesehatan dan kebugaran menjadi sekadar kebutuhan eksistensi di ruang digital.

Dengan demikian, media sosial perlu dimanfaatkan secara bijak dalam membentuk tren olahraga di kalangan remaja dan mahasiswa. Peran guru, dosen pendidikan jasmani, pelatih, praktisi olahraga, dan institusi pendidikan sangat diperlukan untuk mengarahkan penggunaan media sosial sebagai media edukasi olahraga yang sehat, kritis, dan berkelanjutan. Literasi digital dan literasi olahraga menjadi aspek penting agar remaja dan mahasiswa mampu memilih informasi olahraga yang benar, menghindari konten latihan yang berisiko, serta menjadikan olahraga sebagai kebiasaan hidup sehat, bukan hanya sebagai tren sesaat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral, akademik, dan intelektual dalam penyusunan artikel ilmiah ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan tersebut menjadi bagian penting dalam proses penulisan, terutama dalam memperkuat pemahaman penulis terhadap isu media sosial, tren olahraga, perilaku aktivitas fisik, serta dinamika remaja dan mahasiswa dalam mengikuti perkembangan gaya hidup sehat di era digital.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para akademisi, peneliti, dosen, praktisi olahraga, dan penulis terdahulu yang karya ilmiahnya menjadi sumber rujukan dalam penyusunan artikel ini. Berbagai literatur nasional dan internasional yang digunakan telah memberikan landasan teoritis dan empiris yang berharga, sehingga artikel ini dapat disusun secara lebih terarah, sistematis, dan relevan dengan perkembangan kajian pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, serta media sosial.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada lingkungan akademik yang telah memberikan ruang bagi pengembangan gagasan, diskusi ilmiah, dan refleksi kritis terhadap fenomena olahraga di kalangan generasi muda. Penulis berharap artikel ini tidak hanya menjadi karya ilmiah yang bersifat teoritis, tetapi juga dapat memberikan manfaat praktis bagi dosen, mahasiswa, guru pendidikan jasmani, pelatih, praktisi olahraga, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam mendorong pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi olahraga yang sehat, aman, kritis, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. N. I., Rahmah, N. A., & Putri, T. A. (2023). The associations between social media use with eating behavior, physical activity, and nutrition status among adolescents in DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(4). <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023>
- Ardesch, F. H., van der Vegt, D. D., & Kiefte-de Jong, J. C. (2023). Problematic social media use and lifestyle behaviors in adolescents: Cross-sectional questionnaire study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, e46966. <https://doi.org/10.2196/46966>
- Asmika, A., Amelia, J. P., & Karmanila, K. (2024). Peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 5(2), 91–100. <https://journal.pdmbengkulu.org/index.php/Hanoman/article/view/1423>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Deliens, T., Deforche, B., de Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Divine, A., Watson, P. M., Baker, S., & Hall, C. R. (2019). Facebook, relatedness and exercise motivation in university students: A mixed methods investigation. *Computers in Human Behavior*, 91, 138–150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.037>
- Durau, J., Diehl, S., & Terlutter, R. (2022). Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. *Digital Health*, 8, 1–17. <https://doi.org/10.1177/20552076221102769>
- Fransiska, S. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142–148. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Gulo, S. A., Lombu, S. W. N., & Harefa, S. A. (2025). The relationship between social media use and exercise motivation among university students in Medan. *International Journal of Emerging Sport Science*, 1(3). <https://journals.khatec.id/index.php/ijess/article/view/77>
- Henlianto Muliaba, M. O., & Jannah, M. (2025). Peran moderasi motivasi berolahraga dalam menjelaskan pengaruh body image terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2). <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.70493>
- Mahendra, I. K. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Korelasi prokrastinasi, game online, dan media sosial dengan minat berolahraga. *Jurnal Penjakora*, 8(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/32503>

- Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., Janssen, I., & Lang, J. J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Canadian Journal of Public Health, 114*, 642–650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
- Perdana, M. A., & Pramono, M. (2024). Instagram @Bolalobfutsal sebagai media sosial informasi olahraga pada kompetisi Liga Futsal Profesional Indonesia tahun 2023 periode Januari. *Journal of Creative Student Research, 2*(4), 332–342. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i4.4254>
- Prihanto, J. B., Wahjuni, E. S., Nurhayati, F., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., & Kakehashi, M. (2021). Health literacy, health behaviors, and body mass index impacts on quality of life: Cross-sectional study of university students in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24), 13132. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413132>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2023). Pentingnya motivasi berolahraga dan kesehatan mental bagi mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga, 1*(2), 1–7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Revansyaych, M., Suseno, A., & Yoman, M. (2024). Pengaruh media sosial Instagram @Jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting, 4*(6), 1963–1969. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i6.4725>
- Rose, T., Barker, M., Maria Jacob, C., Morrison, L., Lawrence, W., Strömmer, S., Vogel, C., Woods-Townsend, K., Farrell, D., Inskip, H., & Baird, J. (2017). A systematic review of digital interventions for improving the diet and physical activity behaviors of adolescents. *Journal of Adolescent Health, 61*(6), 669–677. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.024>
- Rutter, L. A., Thompson, H. M., Howard, J., Riley, T. N., De Jesús-Romero, R., & Lorenzo-Luaces, L. (2021). Social media use, physical activity, and internalizing symptoms in adolescence: Cross-sectional analysis. *JMIR Mental Health, 8*(9), e26134. <https://doi.org/10.2196/26134>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya tahun 2019. *Amerta Nutrition, 3*(3), 142–148. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research, 21*(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>
- Subu, M. A., Rahmat, R., Waluyo, I., & Nurdin, A. E. (2021). Social media use and physical activity among junior high school students in Indonesia. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://nchr.elsevierpure.com/en/publications/social-media-use-and-physical-activity-among-junior-high-school-s>
- Wang, W., Zhang, Y., & Li, X. (2025). Exploring the relationship between physical activity and social media dependence among adolescents. *Scientific Reports, 15*. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05173-z>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- Xiao, X., Li, Y., Zhang, Y., & Wang, J. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: The mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *Frontiers in Psychology, 16*, 1635912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635912>
- Zhuka, E. M. (2025). Digital influence on physical activity: A systematic review of social media's role in enhancing exercise motivation. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJERR/article/view/94507>