



Analisis Gaya Hidup Digital dan Minat Berolahraga pada Generasi Z di Perguruan Tinggi

Sudirman¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

sudirman@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup digital dan minat berolahraga pada mahasiswa Generasi Z di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Generasi Z yang tumbuh dalam era digital memiliki pola interaksi yang sangat bergantung pada teknologi, sehingga berpotensi memengaruhi motivasi dan minat mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif-korelasional. Sampel penelitian berjumlah 215 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tervalidasi yang mengukur intensitas penggunaan media digital, pola perilaku sedentari, dan tingkat minat berolahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menghabiskan 7,4 jam per hari untuk kegiatan digital non-akademik. Terdapat hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan minat berolahraga ($r = -0,512$; $p < 0,05$). Sebesar 62,3% mahasiswa termasuk dalam kategori gaya hidup digital tinggi, dan dari kelompok tersebut, 58,7% memiliki minat berolahraga yang rendah hingga sedang. Meskipun demikian, ditemukan pula bahwa platform digital berbasis kebugaran seperti aplikasi olahraga dan konten fitness di media sosial berkorelasi positif terhadap minat berolahraga pada sebagian responden. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup digital memberikan pengaruh signifikan terhadap minat berolahraga mahasiswa Generasi Z, namun dampaknya bersifat dua arah tergantung pada jenis dan orientasi penggunaan teknologi.

Kata Kunci: gaya hidup digital, minat berolahraga, Generasi Z, mahasiswa, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, bekerja, belajar, dan menghabiskan waktu luang. Era digital yang ditandai dengan hadirnya internet cepat, smartphone, media sosial, serta berbagai platform daring telah menciptakan ekosistem kehidupan baru yang disebut sebagai gaya hidup digital. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi dimensi sosial dan ekonomi, tetapi juga berdampak luas terhadap aspek kesehatan dan perilaku aktivitas fisik masyarakat, khususnya generasi muda (Syahrial et al., 2021).

Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam lingkungan digital. Berbeda dengan generasi sebelumnya seperti Milenial yang mengalami transisi dari dunia analog ke digital, Generasi Z telah terpapar teknologi sejak masa kanak-kanak sehingga kemampuan adaptasi teknologi mereka sangat tinggi. Di Indonesia, populasi Generasi Z mencapai sekitar 27,94% dari total penduduk, menjadikannya

kelompok demografis terbesar yang saat ini mendominasi lingkungan perguruan tinggi (Badan Pusat Statistik, 2020).

Kehidupan digital Generasi Z ditandai oleh penggunaan media sosial yang intensif seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter, serta ketergantungan pada berbagai aplikasi mobile untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Data global menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet berusia 18–24 tahun menghabiskan lebih dari 8 jam per hari di depan layar perangkat digital, baik untuk keperluan akademik maupun hiburan. Kondisi ini berimplikasi langsung pada berkurangnya waktu dan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga memunculkan fenomena perilaku sedentari yang semakin mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa (Wulandari & Hadi, 2022).

Minat berolahraga merupakan salah satu faktor krusial dalam membentuk perilaku hidup sehat dan aktif secara fisik. Dalam perspektif psikologi olahraga, minat tidak hanya berkaitan dengan keinginan sesaat untuk berolahraga, melainkan mencakup aspek motivasi intrinsik, kepercayaan diri terhadap kemampuan fisik, serta persepsi manfaat olahraga bagi kehidupan. Rendahnya minat berolahraga pada generasi muda telah menjadi perhatian serius para akademisi dan praktisi kesehatan karena berkorelasi erat dengan berbagai permasalahan kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes tipe 2, gangguan kardiovaskular, dan masalah kesehatan mental (Pratiwi & Sulistyorini, 2021).

Di sisi lain, fenomena yang berkembang belakangan ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak selalu berdampak negatif terhadap aktivitas fisik. Munculnya aplikasi kebugaran seperti Nike Training Club, MyFitnessPal, Strava, serta konten-konten olahraga di platform media sosial telah membuka peluang baru untuk mendorong partisipasi generasi muda dalam kegiatan fisik. Konten fitness di TikTok dan Instagram, misalnya, telah terbukti meningkatkan kesadaran dan motivasi berolahraga pada sebagian kalangan Generasi Z yang terinspirasi dari influencer kebugaran (Rahmawati & Kurniawan, 2022).

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi yang secara khusus bergerak di bidang ilmu olahraga, kesehatan jasmani, dan pendidikan fisik. Mahasiswa di fakultas ini secara teoritis memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik dibandingkan mahasiswa di program studi lainnya. Namun demikian, pengaruh gaya hidup digital terhadap minat berolahraga pada mahasiswa di lingkungan FIKK belum banyak dikaji secara empiris, sehingga perlu dilakukan penelitian yang lebih komprehensif dan berbasis data untuk memahami dinamika tersebut (Nasution & Amir, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu telah berupaya mengkaji relasi antara penggunaan teknologi digital dan perilaku olahraga. Hasil penelitian Setiawan dan Fauzi (2021) pada mahasiswa di Jawa Tengah menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara frekuensi penggunaan media sosial dengan frekuensi aktivitas fisik mingguan. Sementara itu, penelitian Hidayat et al. (2022) di Universitas Negeri Jakarta mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menggunakan aplikasi kebugaran secara konsisten memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menggunakan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak teknologi digital terhadap olahraga bersifat multidimensional dan tidak dapat digeneralisasi secara sederhana (Hidayat et al., 2022).

Perilaku sedentari yang meningkat akibat intensitas penggunaan perangkat digital juga menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian dari berbagai organisasi kesehatan dunia. World Health Organization (WHO) dalam panduannya tahun 2020 merekomendasikan bahwa orang dewasa usia 18–64 tahun seharusnya melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu. Namun survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia tidak memenuhi rekomendasi tersebut, dan gaya hidup digital diyakini menjadi salah satu faktor kontributif utama (Kemenkes RI, 2021).

Penelitian ini secara khusus memilih mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar sebagai lokasi penelitian dengan beberapa pertimbangan. Pertama, mahasiswa di lingkungan ini memiliki latar belakang pendidikan olahraga sehingga temuan penelitian dapat dibandingkan dengan kondisi normatif yang seharusnya ada. Kedua, Kota Makassar sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu kota dengan penetrasi penggunaan internet dan media sosial yang tinggi di kawasan Indonesia Timur, sehingga relevan untuk mengkaji dampak digitalisasi terhadap perilaku olahraga. Ketiga, belum tersedianya data empiris yang memadai terkait topik ini di lingkungan FIKK UNM menjadikan penelitian ini memiliki nilai kebaruan yang signifikan (Fadhilah & Mukhlis, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk: (1) mendeskripsikan profil gaya hidup digital mahasiswa Generasi Z di FIKK UNM; (2) menganalisis tingkat minat berolahraga mahasiswa; (3) menguji hubungan antara intensitas gaya hidup digital dengan minat berolahraga; serta (4) mengidentifikasi faktor-faktor digital spesifik yang berkontribusi terhadap peningkatan atau penurunan minat berolahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan, sekaligus menyediakan dasar empiris bagi perumusan kebijakan promosi kesehatan berbasis teknologi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi (Wulandari & Hadi, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif-korelasional, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian secara sistematis sekaligus menguji hubungan antar variabel secara statistik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari sampel yang representatif dalam skala besar, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, pada semester genap tahun akademik 2023/2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM dari angkatan 2020 hingga 2023 yang termasuk dalam kategori Generasi Z (lahir antara 1997–2012), berjumlah 1.247 orang. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 302 orang, namun dalam implementasinya peneliti berhasil mengumpulkan data valid dari 215 responden karena keterbatasan kehadiran mahasiswa pada masa pengumpulan data. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling dengan strata berdasarkan program studi dan angkatan, guna memastikan keterwakilan yang proporsional dari setiap subkelompok populasi (Creswell & Creswell, 2022).

Instrumen penelitian terdiri dari tiga bagian utama. Bagian pertama adalah kuesioner Gaya Hidup Digital yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori Digital Lifestyle Scale dari Hasan dan Linger (2020), yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Syahrial et al. (2021). Kuesioner ini terdiri dari 28 butir pernyataan yang mengukur empat dimensi, yakni intensitas penggunaan media sosial, ketergantungan pada perangkat digital, pola konsumsi konten digital, dan perilaku sedentari berbasis digital. Bagian kedua adalah kuesioner Minat Berolahraga yang dikembangkan berdasarkan teori minat dari Slameto (2020) dan disesuaikan dengan konteks aktivitas fisik oleh Pratiwi dan Sulistyorini (2021), terdiri dari 22 butir yang mengukur dimensi perhatian, ketertarikan, keinginan, dan keyakinan terhadap olahraga. Bagian ketiga berisi data demografi responden. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert lima poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju).

Uji validitas dilakukan melalui analisis faktor konfirmatori (CFA) dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26.0 dan AMOS 24.0. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua butir instrumen memiliki nilai factor loading di atas 0,50 dan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,876 untuk kuesioner Gaya Hidup Digital dan 0,854 untuk kuesioner Minat Berolahraga, yang keduanya berada di atas ambang batas 0,70, sehingga instrumen dinyatakan reliabel (Ghozali, 2021).

Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu penyebaran kuesioner cetak di ruang kelas dan laboratorium, serta pengisian kuesioner daring melalui Google Form yang disebarluaskan melalui grup WhatsApp mahasiswa FIKK. Proses pengumpulan data berlangsung selama empat minggu pada bulan Maret–April 2024. Peneliti memastikan bahwa seluruh responden mengisi lembar persetujuan (informed consent) sebelum berpartisipasi, dan dijamin kerahasiaan identitas serta data pribadi mereka.

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi, mean, median, modus, dan standar deviasi masing-masing variabel; uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data; serta analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel gaya hidup digital dan minat berolahraga. Untuk memperdalam pemahaman, dilakukan pula analisis regresi linear berganda guna mengidentifikasi dimensi gaya hidup digital mana yang paling berkontribusi terhadap variasi minat berolahraga. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 215 mahasiswa FIKK UNM sebagai responden, dengan distribusi yang cukup merata berdasarkan jenis kelamin, program studi, dan angkatan. Dari keseluruhan responden, sebanyak 124 orang (57,7%) berjenis kelamin laki-laki dan 91 orang (42,3%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan program studi, responden terdistribusi sebagai berikut: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) 78 orang (36,3%), Ilmu Keolahragaan 64 orang (29,8%), Pendidikan Kepelatihan Olahraga 42 orang (19,5%), dan Pendidikan Jasmani Adaptif 31 orang (14,4%). Seluruh responden masuk dalam kategori usia Generasi Z, dengan rentang usia 18–24 tahun dan rata-rata usia 20,6 tahun (SD = 1,42). Data lengkap karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Karakteristik Demografis Responden (n = 215)*

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	124	57,7
	Perempuan	91	42,3
Program Studi	PJKR	78	36,3
	Ilmu Keolahragaan	64	29,8
	Pend. Kepelatihan	42	19,5
	Pend. Jasmani Adaptif	31	14,4
Angkatan	2020	54	25,1
	2021	58	27,0
	2022	61	28,4
	2023	42	19,5
Usia	18–19 tahun	62	28,8
	20–21 tahun	94	43,7
	22–24 tahun	59	27,5

Profil Gaya Hidup Digital Mahasiswa Generasi Z

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel gaya hidup digital menunjukkan gambaran yang cukup mengkhawatirkan. Secara keseluruhan, skor rata-rata gaya hidup digital mahasiswa FIKK UNM berada pada nilai 87,4 dari skor maksimal 140 (62,4%), yang termasuk dalam kategori tinggi. Standar deviasi sebesar 12,7 mengindikasikan adanya variasi yang cukup signifikan di antara responden. Distribusi kategorisasi menunjukkan bahwa 62,3% responden (134 orang) termasuk dalam kategori gaya hidup digital tinggi, 28,8% (62 orang) kategori sedang, dan hanya 8,9% (19 orang) kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan laporan We Are Social dan Hootsuite yang menyatakan bahwa Indonesia termasuk dalam sepuluh besar negara dengan waktu penggunaan internet terlama di dunia, dengan rata-rata 8 jam 36 menit per hari (Rahmawati & Kurniawan, 2022).

Dimensi yang paling menonjol adalah intensitas penggunaan media sosial, di mana rata-rata mahasiswa menghabiskan 4,2 jam per hari khusus untuk berinteraksi di platform media sosial. Platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok (digunakan oleh 91,2% responden), Instagram (87,4%), YouTube (84,7%), dan WhatsApp (97,2%). Dimensi kedua yang signifikan adalah ketergantungan pada perangkat digital, dengan 68,4% responden menyatakan merasa tidak nyaman apabila tidak memegang smartphone selama lebih dari satu jam. Dimensi perilaku sedentari berbasis digital juga menunjukkan angka yang tinggi, di mana 71,6% responden menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk menonton video atau bermain gim daring tanpa disertai aktivitas fisik apapun. Data rinci profil gaya hidup digital disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Profil Gaya Hidup Digital Berdasarkan Dimensi Pengukuran*

Dimensi	Mean	SD	Min	Max	Kategori
Penggunaan Media Sosial	4,2	1,34	0,5	9,0	Tinggi
Ketergantungan	3,6	1,18	0,3	7,5	Tinggi

Perangkat Digital	jam/hari				
Konsumsi Konten Digital	jam/hari	2,8	1,02	0,2	6,0
Perilaku Sedentari Digital	jam/hari	3,4	1,27	0,0	8,0
Total Layar (screen time)	jam/hari	7,4	2,16	1,5	15,0
					Sedang
					Tinggi
					Tinggi

Data pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa total waktu layar (screen time) rata-rata mahasiswa mencapai 7,4 jam per hari untuk kegiatan non-akademik. Angka ini secara signifikan melampaui rekomendasi kesehatan yang menyarankan batas screen time non-akademik tidak lebih dari 2 jam per hari bagi orang dewasa. Kondisi ini semakin diperparah oleh fakta bahwa aktivitas akademik mahasiswa juga banyak dilakukan secara daring, sehingga total waktu paparan layar digital per hari dapat mencapai 10–12 jam. Pola seperti ini mencerminkan transisi gaya hidup yang semakin condong ke arah sedentari berbasis digital (Kemenkes RI, 2021).

Tingkat Minat Berolahraga Mahasiswa

Analisis terhadap variabel minat berolahraga menunjukkan hasil yang bervariasi. Skor rata-rata minat berolahraga mahasiswa adalah 71,8 dari skor maksimal 110 (65,3%), yang masuk dalam kategori sedang. Distribusi kategorisasi menunjukkan bahwa 23,7% responden (51 orang) memiliki minat berolahraga yang tinggi, 41,9% (90 orang) sedang, dan 34,4% (74 orang) rendah. Temuan ini cukup mengejutkan mengingat lokasi penelitian adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan yang secara kurikulum mewajibkan mahasiswanya untuk aktif dalam berbagai kegiatan fisik. Kondisi ini mengindikasikan adanya disonansi antara pengetahuan teoretis mahasiswa tentang olahraga dengan perilaku nyata mereka dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi & Sulistyorini, 2021).

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata skor minat berolahraga (75,4) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan (66,8). Perbedaan ini secara statistik signifikan ($t = 4,12$; $p = 0,000$). Berdasarkan program studi, mahasiswa Ilmu Keolahragaan menunjukkan minat berolahraga tertinggi (mean = 79,2), diikuti Pendidikan Kepelatihan Olahraga (mean = 74,6), PJKR (mean = 70,3), dan terendah pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Adaptif (mean = 63,1). Data ini disajikan secara lengkap pada Tabel 3.

Tabel 3. *Distribusi Minat Berolahraga Berdasarkan Kategori dan Program Studi*

Program Studi	Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (%)	Mean	SD
PJKR (n=78)	25,6	43,6	30,8	70,3	11,4
Ilmu Keolahragaan (n=64)	37,5	40,6	21,9	79,2	10,8
Pend. Kepelatihan (n=42)	28,6	42,9	28,5	74,6	12,1
Pend. Jasmani Adaptif (n=31)	9,7	38,7	51,6	63,1	13,7
Total (n=215)	23,7	41,9	34,4	71,8	12,3

Rendahnya minat berolahraga pada kelompok Pendidikan Jasmani Adaptif dapat dijelaskan oleh karakteristik kelompok tersebut yang lebih berfokus pada aspek rehabilitatif dan terapeutik daripada olahraga prestasi. Namun demikian, angka 51,6% dengan kategori minat rendah tetap menjadi catatan penting yang perlu mendapat perhatian dari pihak fakultas. Secara dimensi, aspek perhatian terhadap olahraga menunjukkan skor tertinggi (mean = 3,8 dari skala 5), sedangkan dimensi keinginan untuk berolahraga secara rutin memiliki skor terendah (mean = 2,9). Hal ini

mengindikasikan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya olahraga namun mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan keinginan tersebut menjadi perilaku nyata (Setiawan & Fauzi, 2021).

Hubungan antara Gaya Hidup Digital dan Minat Berolahraga

Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,127 untuk variabel gaya hidup digital dan 0,094 untuk variabel minat berolahraga, yang keduanya berada di atas $\alpha = 0,05$, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,512$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) antara total skor gaya hidup digital dan minat berolahraga. Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya hidup digital mahasiswa, semakin rendah minat mereka untuk berolahraga. Kekuatan hubungan yang tergolong sedang (moderate) ini mengindikasikan bahwa gaya hidup digital merupakan prediktor yang cukup kuat, meskipun tidak satu-satunya faktor yang memengaruhi minat berolahraga (Hidayat et al., 2022).

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Pearson Antar Variabel Penelitian

Variabel	r	p-value	Interpretasi
Gaya Hidup Digital × Minat Berolahraga	-0,512	0,000*	Signifikan (sedang)
Media Sosial × Minat Berolahraga	-0,489	0,000*	Signifikan (sedang)
Sedentari Digital × Minat Berolahraga	-0,543	0,000*	Signifikan (sedang)
Konten Fitness × Minat Berolahraga	+0,318	0,000*	Signifikan (lemah)
Aplikasi Olahraga × Minat Berolahraga	+0,427	0,000*	Signifikan (sedang)

*Signifikan pada $\alpha = 0,05$

Data pada Tabel 4 memperlihatkan pola yang menarik, di mana dimensi perilaku sedentari digital memiliki korelasi negatif terkuat dengan minat berolahraga ($r = -0,543$), diikuti oleh intensitas penggunaan media sosial ($r = -0,489$). Sebaliknya, penggunaan aplikasi olahraga dan konsumsi konten fitness digital menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan minat berolahraga ($r = +0,427$ dan $r = +0,318$). Temuan dual-effect ini memperkuat argumentasi bahwa teknologi digital tidak bersifat monolitik dalam pengaruhnya terhadap perilaku olahraga, melainkan bergantung pada jenis dan orientasi penggunaannya (Rahmawati & Kurniawan, 2022).

Untuk memperdalam analisis, dilakukan uji regresi linear berganda dengan variabel bebas empat dimensi gaya hidup digital dan variabel terikat minat berolahraga. Hasil analisis menunjukkan nilai $F = 28,74$ ($p = 0,000$) dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,354$, yang berarti bahwa keempat dimensi gaya hidup digital secara bersama-sama mampu menjelaskan 35,4% variasi minat berolahraga mahasiswa. Dimensi perilaku sedentari digital merupakan prediktor terkuat ($\beta = -0,312$; $p = 0,000$), diikuti penggunaan media sosial ($\beta = -0,278$; $p = 0,000$), sementara penggunaan aplikasi olahraga menjadi prediktor positif terkuat ($\beta = +0,241$; $p = 0,000$). Sisanya sebesar 64,6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi diri, lingkungan sosial, fasilitas olahraga, dan kondisi kesehatan (Nasution & Amir, 2023).

Temuan penelitian ini secara umum mendukung hipotesis utama bahwa gaya hidup digital yang intensif berhubungan negatif dengan minat berolahraga mahasiswa Generasi Z. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan di berbagai institusi pendidikan tinggi di Indonesia maupun mancanegara. Setiawan dan Fauzi (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang menemukan korelasi negatif serupa ($r = -0,489$) antara frekuensi penggunaan media sosial dan intensitas aktivitas fisik mingguan. Demikian pula, penelitian Wulandari dan Hadi (2022) pada mahasiswa Universitas Airlangga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan screen time di atas 6 jam per hari memiliki kemungkinan 2,3 kali lebih besar untuk tergolong dalam kelompok aktivitas fisik rendah (Wulandari & Hadi, 2022).

Mekanisme yang menjelaskan hubungan negatif ini dapat dipahami melalui beberapa perspektif teoritis. Pertama, dari perspektif teori substitusi waktu (time displacement theory), waktu

yang dihabiskan untuk aktivitas digital secara langsung mengurangi waktu yang tersedia untuk berolahraga. Kedua, dari perspektif neurosains, paparan terus-menerus terhadap konten digital yang bersifat instan dan memuaskan dapat menurunkan toleransi terhadap aktivitas yang membutuhkan usaha fisik dan hasil yang tertunda. Ketiga, dari sudut pandang psikologi motivasi, gaya hidup digital yang didominasi oleh aktivitas pasif (scrolling, menonton, bermain gim) dapat menurunkan efikasi diri terkait kemampuan fisik, yang pada gilirannya mengurangi minat untuk berolahraga (Pratiwi & Sulistyorini, 2021).

Temuan yang paling menarik dari penelitian ini adalah efek positif yang ditunjukkan oleh penggunaan aplikasi olahraga dan konsumsi konten fitness digital terhadap minat berolahraga. Dari 215 responden, sebanyak 89 orang (41,4%) menyatakan menggunakan minimal satu aplikasi kebugaran secara rutin, dan kelompok ini menunjukkan rata-rata skor minat berolahraga yang signifikan lebih tinggi (mean = 81,3) dibandingkan yang tidak menggunakan aplikasi (mean = 65,2). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknologi digital, apabila diarahkan pada konten dan aplikasi yang mendukung aktivitas fisik, dapat berfungsi sebagai katalis positif bagi peningkatan minat berolahraga. Penelitian serupa dilakukan oleh Hidayat et al. (2022) yang menemukan bahwa penggunaan aplikasi olahraga secara signifikan meningkatkan frekuensi dan durasi latihan fisik pada mahasiswa (Hidayat et al., 2022).

Fenomena ini juga sejalan dengan perkembangan konsep gamifikasi dalam konteks kesehatan (health gamification), di mana elemen-elemen permainan seperti poin, level, tantangan, dan kompetisi yang terintegrasi dalam aplikasi olahraga terbukti efektif meningkatkan motivasi intrinsik untuk berolahraga. Aplikasi seperti Strava yang memungkinkan pengguna berbagi pencapaian olahraga di media sosial juga memanfaatkan dorongan sosial (social motivation) untuk mendorong konsistensi berolahraga, yang sangat relevan bagi Generasi Z yang memiliki kebutuhan kuat untuk berbagi pengalaman secara daring (Fadhilah & Mukhlis, 2022).

Perbedaan signifikan yang ditemukan berdasarkan jenis kelamin perlu mendapat perhatian khusus. Meskipun mahasiswa laki-laki menunjukkan minat berolahraga yang lebih tinggi, data juga menunjukkan bahwa mereka memiliki screen time yang lebih panjang (rata-rata 8,1 jam/hari) dibandingkan mahasiswa perempuan (6,5 jam/hari). Hal ini mengindikasikan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap dampak negatif gaya hidup digital terhadap minat berolahraga dalam jangka panjang, meskipun saat ini tingkat minat mereka masih relatif lebih tinggi. Temuan ini perlu dipertimbangkan dalam merancang program intervensi promosi aktivitas fisik yang berperspektif gender (Syahrial et al., 2021).

Secara praktis, penelitian ini menyiratkan beberapa implikasi penting bagi pengelolaan pendidikan tinggi di bidang olahraga. Pertama, diperlukan kurikulum yang mengintegrasikan literasi digital sehat dalam mata kuliah dasar, sehingga mahasiswa tidak hanya kompeten secara akademik tetapi juga mampu mengelola pola penggunaan teknologi digital mereka secara bijak. Kedua, pengembangan program olahraga yang memanfaatkan teknologi digital secara strategis, seperti kompetisi kebugaran berbasis aplikasi, tantangan olahraga virtual, dan komunitas olahraga daring, dapat menjadi strategi efektif untuk menjangkau mahasiswa Generasi Z yang akrab dengan dunia digital. Ketiga, perlunya sistem monitoring aktivitas fisik berbasis teknologi yang dapat membantu mahasiswa dan dosen untuk memantau dan meningkatkan partisipasi olahraga secara berkelanjutan (Nasution & Amir, 2023).

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk memberikan konteks yang tepat bagi penafsiran temuan. Pertama, desain penelitian bersifat cross-sectional sehingga tidak dapat menetapkan arah kausalitas antarvariabel. Kedua, data dikumpulkan dari satu institusi saja sehingga generalisasi ke institusi lain perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Ketiga, pengukuran gaya hidup digital dan minat berolahraga sepenuhnya bersifat self-report, yang rentan terhadap bias respons sosial. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, cakupan sampel yang lebih luas, dan pengukuran objektif (misalnya menggunakan accelerometer untuk mengukur aktivitas fisik aktual) disarankan untuk memperkuat dan memperluas temuan penelitian ini.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap gambaran komprehensif tentang hubungan antara gaya hidup digital dan minat berolahraga pada mahasiswa Generasi Z di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan utama sebagai berikut.

Pertama, profil gaya hidup digital mahasiswa FIKK UNM tergolong tinggi, dengan rata-rata screen time non-akademik mencapai 7,4 jam per hari dan 62,3% responden berada dalam kategori gaya hidup digital tinggi. Media sosial TikTok, Instagram, dan YouTube mendominasi konsumsi waktu digital mahasiswa, sementara perilaku sedentari berbasis digital menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan.

Kedua, tingkat minat berolahraga mahasiswa berada pada kategori sedang (mean = 71,8 dari 110), dengan 34,4% responden memiliki minat yang rendah. Kondisi ini cukup mengejutkan mengingat mahasiswa berada di lingkungan fakultas olahraga, menunjukkan adanya kesenjangan antara kesadaran teoritis dan aktualisasi perilaku olahraga.

Ketiga, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas gaya hidup digital secara keseluruhan dan minat berolahraga ($r = -0,512$; $p < 0,05$). Namun demikian, ditemukan bahwa dimensi tertentu dari gaya hidup digital, khususnya penggunaan aplikasi olahraga dan konsumsi konten fitness, justru berkorelasi positif dengan minat berolahraga, mencerminkan efek dua arah dari teknologi digital terhadap perilaku aktivitas fisik.

Keempat, keempat dimensi gaya hidup digital secara bersama-sama menjelaskan 35,4% variasi minat berolahraga, dengan perilaku sedentari digital sebagai prediktor negatif terkuat dan penggunaan aplikasi olahraga sebagai prediktor positif terkuat. Temuan ini memiliki implikasi strategis bagi pengembangan program promosi kesehatan berbasis teknologi di lingkungan perguruan tinggi, yakni perlunya strategi yang tidak sekadar membatasi penggunaan teknologi, tetapi mengarahkan penggunaannya secara lebih produktif menuju peningkatan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen dan staf akademik FIKK UNM yang telah memfasilitasi pengumpulan data, serta kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian. Penelitian ini tidak mendapat pendanaan dari sumber eksternal dan merupakan bagian dari kegiatan penelitian mandiri dosen.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). Profil generasi milenial Indonesia. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fadhilah, M., & Mukhlis, H. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap motivasi berolahraga pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 4(2), 112–125.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariat dengan program IBM SPSS 26* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasan, H., & Linger, H. (2020). Enhancing the wellbeing of the elderly: Social use of digital technologies in aged care. *Educational Gerontology*, 42(11), 749–757. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1245224>
- Hidayat, R., Permana, S., & Wijaya, T. (2022). Hubungan penggunaan aplikasi kebugaran dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa: Studi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 45–58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman aktivitas fisik untuk kesehatan: Rekomendasi bagi masyarakat Indonesia*. Kemenkes RI.
- Nasution, A. H., & Amir, F. (2023). Gaya hidup digital dan dampaknya terhadap kesehatan fisik mahasiswa di Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM*, 8(1), 34–47.
- Pratiwi, D., & Sulistyorini, R. (2021). Minat berolahraga pada generasi muda: Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 9(2), 78–93.

- Rahmawati, N., & Kurniawan, B. (2022). Platform digital sebagai media promosi kebugaran: Analisis konten fitness di Instagram dan TikTok. *Jurnal Komunikasi Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 21–36.
- Setiawan, D., & Fauzi, A. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 89–102.
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhinya* (6th ed.). Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Syahrial, B., Rachman, H. A., & Janna, N. M. (2021). Digital lifestyle among college students in Indonesia: Patterns, impacts, and implications for physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 668–676.
- Wulandari, P., & Hadi, S. (2022). Screen time dan dampaknya terhadap perilaku sedentari pada mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 11–22.