



Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa

Sudirman¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
sudirman1@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Meningkatnya penetrasi internet dan popularitas platform media sosial di kalangan generasi muda telah menimbulkan kekhawatiran akademik mengenai dampaknya terhadap perilaku gerak dan kesehatan fisik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa aktif FIKK UNM yang dipilih secara proporsional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang mengukur intensitas penggunaan media sosial (durasi harian, frekuensi akses, dan jenis platform) serta tingkat aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,624$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Temuan ini menegaskan perlunya strategi intervensi berbasis pendidikan kesehatan yang komprehensif untuk mendorong keseimbangan antara konsumsi digital dan aktivitas fisik di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: media sosial, aktivitas fisik, mahasiswa, sedentary behavior, kesehatan digital

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengisi waktu luang. Salah satu perubahan paling signifikan adalah munculnya dan berkembangnya platform media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern, terutama di kalangan generasi muda. Di Indonesia, pertumbuhan pengguna media sosial mengalami lonjakan yang sangat dramatis. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada tahun 2023 telah mencapai lebih dari 167 juta jiwa, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan penetrasi media sosial tertinggi di Asia Tenggara (Kemp, 2023). Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, Twitter (kini X), dan WhatsApp mendominasi konsumsi digital harian masyarakat Indonesia, dengan rata-rata durasi penggunaan yang terus meningkat dari tahun ke tahun.

Mahasiswa sebagai segmen populasi yang paling aktif dalam menggunakan media sosial menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan berlebihan platform digital tersebut. Laporan Digital 2023 mencatat bahwa kelompok usia 18–24 tahun merupakan pengguna paling aktif media sosial, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai empat hingga enam

jam per hari (Kemp, 2023). Kondisi ini sangat mengkhawatirkan mengingat masa mahasiswa merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak jangka panjang pada kualitas kesehatan seseorang. Waktu yang dihabiskan di depan layar untuk mengakses media sosial berpotensi menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan aktivitas fisik, berolahraga, ataupun bergerak secara produktif (Maulana & Pratiwi, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang telah diakui secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia 18–64 tahun harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu, atau aktivitas fisik intensitas tinggi minimal 75–150 menit per minggu, atau kombinasi setara dari keduanya (WHO, 2020). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan terhadap rekomendasi aktivitas fisik ini masih sangat rendah di kalangan mahasiswa Indonesia. Faktor gaya hidup yang semakin sedentari, didukung oleh kemudahan akses terhadap hiburan digital dan layanan berbasis teknologi seperti transportasi online, pesan antar makanan, dan belanja daring, telah berkontribusi pada penurunan aktivitas fisik yang signifikan (Nurhayati & Wibowo, 2022).

Istilah *sedentary behavior* atau perilaku sedentari merujuk pada setiap perilaku terjaga yang memiliki pengeluaran energi sangat rendah ($\leq 1,5$ MET), termasuk duduk, berbaring, atau berbaring sambil menonton atau mengakses layar digital. Penelitian epidemiologis telah membuktikan bahwa perilaku sedentari yang berkepanjangan, terlepas dari tingkat aktivitas fisik seseorang, berkaitan erat dengan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Wahyudi et al., 2021). Dalam konteks ini, penggunaan media sosial yang intens dan berkepanjangan dapat dipandang sebagai salah satu manifestasi utama dari perilaku sedentari pada generasi muda, yang memerlukan perhatian serius dari para akademisi, praktisi kesehatan, dan pemangku kebijakan di bidang kesehatan masyarakat dan olahraga.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar merupakan institusi pendidikan tinggi yang secara khusus memfokuskan diri pada pengembangan ilmu olahraga, kesehatan, dan kebugaran. Secara logis, mahasiswa di fakultas ini diharapkan memiliki pemahaman dan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya aktivitas fisik serta dampak negatif gaya hidup sedentari. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan fenomena yang berbeda. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa banyak mahasiswa FIKK UNM yang menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengakses media sosial bahkan di luar jam perkuliahan, dan tidak sedikit yang menunjukkan tanda-tanda penurunan aktivitas fisik di luar konteks mata kuliah praktik. Ini menjadi paradoks yang menarik dan penting untuk dikaji secara ilmiah: apakah mahasiswa yang secara akademis mempelajari ilmu olahraga dan kesehatan juga mengalami dampak negatif yang sama dari penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap aktivitas fisik mereka?

Sejumlah penelitian sebelumnya telah berupaya mengungkap hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik, namun hasilnya masih beragam dan belum konklusif. Beberapa studi menemukan hubungan negatif yang signifikan, di mana peningkatan *screen time* berkorelasi dengan penurunan aktivitas fisik (Rahmawati & Susanto, 2021; Pratama et al., 2022). Sebaliknya, beberapa penelitian lain mengindikasikan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat motivasi dan platform komunitas yang justru mendorong partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik, terutama melalui konten *fitness*, *wellness*, dan komunitas olahraga daring (Hidayat & Kurniawan, 2023). Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik sampel, instrumen pengukuran, definisi operasional variabel, dan konteks budaya yang berbeda-beda di setiap penelitian.

Penelitian ini dirancang untuk memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik dan kontekstual terhadap diskursus ilmiah tersebut. Dengan mengambil sampel dari mahasiswa FIKK UNM yang memiliki latar belakang pendidikan olahraga dan kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang tidak hanya relevan secara lokal tetapi juga berkontribusi pada pemahaman global tentang dinamika hubungan antara perilaku digital dan aktivitas fisik pada kelompok populasi yang unik ini. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi berbasis bukti yang dapat diterapkan di lingkungan perguruan tinggi untuk mempromosikan keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan pemeliharaan gaya hidup aktif dan sehat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan

tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIKK UNM? Adapun hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIKK UNM.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur kekuatan serta arah hubungan antara dua variabel, yakni intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas (X) dan aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Y). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak melakukan manipulasi terhadap variabel, melainkan mengamati hubungan alami antara variabel-variabel tersebut dalam kondisi yang sesungguhnya (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar pada tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 1.247 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling, yakni pengambilan sampel yang dilakukan secara proporsional berdasarkan angkatan dan program studi untuk memastikan representasi yang merata dari seluruh sub-kelompok populasi. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 302 orang, namun dalam pelaksanaan penelitian ini digunakan sampel sebanyak 120 mahasiswa yang dipilih secara acak dari setiap strata untuk keperluan uji coba dan kebutuhan analisis korelasional (Riduwan, 2021).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama adalah kuesioner intensitas penggunaan media sosial yang dikembangkan berdasarkan teori penggunaan media yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu: (1) durasi penggunaan harian (rata-rata jam per hari), (2) frekuensi akses dalam sehari (berapa kali per hari membuka aplikasi media sosial), dan (3) jenis platform media sosial yang digunakan beserta frekuensi penggunaannya. Kuesioner ini terdiri dari 20 butir pernyataan dengan skala Likert empat poin (1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = sering, 4 = selalu). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan diperoleh nilai r hitung yang seluruhnya berada di atas r tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,872$, yang termasuk dalam kategori sangat reliabel (Azwar, 2020).

Bagian kedua menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek yang telah divalidasi dan digunakan secara luas dalam penelitian aktivitas fisik di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. IPAQ mengukur aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam tujuh hari terakhir, meliputi tiga tingkatan intensitas: aktivitas fisik berat (vigorous), aktivitas fisik sedang (moderate), dan aktivitas berjalan kaki. Hasil pengukuran IPAQ dinyatakan dalam satuan MET-menit/minggu (Metabolic Equivalent of Task) dan dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu aktivitas fisik rendah (< 600 MET-menit/minggu), aktivitas fisik sedang (600–3000 MET-menit/minggu), dan aktivitas fisik tinggi (> 3000 MET-menit/minggu) (IPAQ Research Committee, 2005; Haskell et al., 2020).

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan kampus FIKK UNM selama dua minggu pada bulan Oktober 2023. Pengisian kuesioner dilakukan secara tertulis dan diawasi oleh peneliti untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan data. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta persetujuan informasi (informed consent) dari setiap responden. Seluruh proses pengumpulan data telah mendapatkan izin etik penelitian dari komite etik Universitas Negeri Makassar.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi variabel penelitian, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi normalitas, uji linearitas untuk memverifikasi hubungan linear antara variabel, dan uji korelasi Pearson untuk menguji hipotesis penelitian. Keseluruhan analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 dan Microsoft Excel 2021 dengan taraf signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05 (Santoso, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari total 120 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian ini, distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan jumlah 72 orang atau setara dengan 60 persen dari total sampel, sementara responden perempuan berjumlah 48 orang atau 40 persen. Berdasarkan sebaran angkatan, mahasiswa angkatan 2021 mendominasi dengan proporsi 28,3 persen (34 orang), diikuti angkatan 2022 sebesar 27,5 persen (33 orang), angkatan 2020 sebesar 25 persen (30 orang), dan angkatan 2019 sebesar 19,2 persen (23 orang). Dari segi usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–22 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dan sangat aktif dalam penggunaan media sosial. Distribusi berdasarkan program studi menunjukkan keterwakilan yang proporsional dari seluruh program studi yang ada di FIKK UNM, mencakup Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Ilmu Keolahragaan, Kesehatan Masyarakat, dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Deskripsi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Analisis deskriptif terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hasil yang sangat informatif. Berdasarkan data yang terkumpul, rata-rata (mean) skor intensitas penggunaan media sosial seluruh responden adalah 62,4 dari skor maksimum 80, dengan standar deviasi sebesar 9,8, nilai minimum 31, dan nilai maksimum 79. Angka ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa FIKK UNM tergolong tinggi. Dari 120 responden, sebanyak 45 mahasiswa atau 37,5 persen masuk dalam kategori intensitas penggunaan sangat tinggi dengan skor di atas 68, sebanyak 52 mahasiswa atau 43,3 persen berada dalam kategori tinggi dengan skor antara 52 hingga 68, sebanyak 18 mahasiswa atau 15 persen masuk dalam kategori sedang dengan skor antara 36 hingga 51, dan hanya 5 mahasiswa atau 4,2 persen yang berada dalam kategori rendah dengan skor di bawah 36. Ini berarti lebih dari 80 persen mahasiswa FIKK UNM memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tergolong tinggi atau sangat tinggi (Maulana & Pratiwi, 2021).

Berdasarkan data durasi penggunaan harian, ditemukan bahwa sebanyak 38 responden (31,7%) menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari, 47 responden (39,2%) menggunakannya selama 4–6 jam per hari, 28 responden (23,3%) menggunakannya 2–4 jam per hari, dan hanya 7 responden (5,8%) yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari. Rata-rata durasi penggunaan media sosial harian mahasiswa FIKK UNM adalah 4,7 jam, yang jauh melebihi ambang batas yang dianggap sehat menurut berbagai pakar kesehatan digital, yaitu 2 jam per hari untuk waktu layar rekreasional (Rahmawati & Susanto, 2021). Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah TikTok (digunakan oleh 94,2% responden), diikuti Instagram (91,7%), WhatsApp (89,2%), YouTube (85%), dan Twitter/X (61,7%). Temuan ini sejalan dengan tren nasional yang menunjukkan dominasi TikTok dan Instagram sebagai platform media sosial paling populer di kalangan generasi Z Indonesia (Hidayat & Kurniawan, 2023).

Deskripsi Aktivitas Fisik Mahasiswa

Analisis deskriptif variabel aktivitas fisik berdasarkan hasil pengukuran IPAQ menunjukkan bahwa rata-rata total MET-menit/minggu seluruh responden adalah 1.842,3 MET-menit/minggu dengan standar deviasi sebesar 624,7. Nilai ini tergolong dalam kategori aktivitas fisik sedang menurut kriteria IPAQ. Namun yang memprihatinkan adalah distribusi kategorinya: dari 120 responden, sebanyak 34 mahasiswa atau 28,3 persen memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan total MET-menit/minggu di bawah 600, sebanyak 61 mahasiswa atau 50,8 persen berada dalam kategori aktivitas fisik sedang antara 600 hingga 3000 MET-menit/minggu, dan hanya 25 mahasiswa atau 20,8 persen yang mencapai kategori aktivitas fisik tinggi dengan total MET-menit/minggu lebih dari 3000. Ini merupakan temuan yang sangat mengejutkan mengingat bahwa sampel penelitian ini adalah mahasiswa dari fakultas yang secara spesifik berfokus pada ilmu olahraga dan kesehatan (Nurhayati & Wibowo, 2022).

Bila dilihat dari komponen-komponen aktivitas fisik secara lebih terperinci, data IPAQ menunjukkan bahwa rata-rata durasi aktivitas fisik berat (vigorous) per minggu adalah 42,6 menit, rata-rata durasi aktivitas fisik sedang (moderate) adalah 94,3 menit per minggu, dan rata-rata durasi berjalan kaki adalah 187,5 menit per minggu. Angka-angka ini secara keseluruhan masih di bawah rekomendasi WHO yang menetapkan minimum 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit

aktivitas fisik berat per minggu bagi orang dewasa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa FIKK UNM memiliki pengetahuan akademis tentang pentingnya aktivitas fisik, penerapan perilaku aktif dalam kehidupan sehari-hari di luar konteks mata kuliah praktik masih perlu ditingkatkan secara signifikan (Wahyudi et al., 2021).

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,142 ($p > 0,05$) dan data aktivitas fisik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,089 ($p > 0,05$), yang berarti kedua variabel berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai F hitung sebesar 87,426 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengkonfirmasi bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan aktivitas fisik bersifat linear. Terpenuhinya kedua asumsi ini memvalidasi penggunaan uji korelasi Pearson sebagai teknik analisis inferensial dalam penelitian ini (Santoso, 2020).

Uji Korelasi dan Pengujian Hipotesis

Hasil uji korelasi Pearson antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) dan aktivitas fisik mahasiswa (Y) menghasilkan nilai koefisien korelasi $r = -0,624$ dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena p-value (0,000) lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa ditolak. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa FIKK UNM diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,624 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik mahasiswa (Sugiyono, 2020).

Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi adalah 0,389, yang berarti bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial mampu menjelaskan 38,9 persen variasi dalam tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Sisanya, sebesar 61,1 persen, dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan, motivasi intrinsik, dukungan sosial, ketersediaan fasilitas olahraga, dan faktor psikologis lainnya. Meskipun demikian, kontribusi 38,9 persen dari variabel media sosial terhadap aktivitas fisik merupakan angka yang sangat substansial dan tidak dapat diabaikan dalam konteks perencanaan program kesehatan dan promosi gaya hidup aktif (Pratama et al., 2022).

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa sejalan dengan sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, baik di Indonesia maupun di berbagai negara lainnya. Rahmawati dan Susanto (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Tengah menemukan korelasi negatif dengan nilai $r = -0,58$ antara durasi screen time dan indeks aktivitas fisik mingguan. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. (2022) pada mahasiswa kesehatan di Surabaya yang memperoleh nilai korelasi $r = -0,61$, hampir identik dengan temuan penelitian ini. Konsistensi temuan ini di berbagai konteks dan populasi memperkuat validitas kesimpulan bahwa penggunaan media sosial yang intensif memang memiliki efek substitusi terhadap waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik.

Dari perspektif teoritis, hubungan negatif ini dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka konseptual. Pertama, teori displacement atau teori perpindahan menyatakan bahwa waktu yang digunakan untuk satu aktivitas akan mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas lain. Dalam konteks ini, semakin banyak waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk mengakses media sosial, semakin sedikit waktu yang tersisa untuk melakukan aktivitas fisik (Wahyudi et al., 2021). Kedua, dari sudut pandang neurobiologis, paparan konten media sosial yang terus-menerus dan bersifat adiktif, yang dirancang secara algoritmis untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, dapat menyebabkan pelepasan dopamin secara berulang yang menciptakan siklus reward yang sulit diputus. Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung untuk terus-menerus mengakses media sosial daripada melakukan aktivitas yang membutuhkan usaha fisik (Hidayat & Kurniawan, 2023). Ketiga, faktor kelelahan mental akibat konsumsi informasi yang berlebihan dari media sosial dapat mengurangi

motivasi dan energi untuk berolahraga, suatu fenomena yang dikenal sebagai decision fatigue atau kelelahan pengambilan keputusan.

Paradoks yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana mahasiswa FIKK yang secara akademis mempelajari ilmu olahraga justru menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tidak optimal, mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku yang merupakan fenomena yang dikenal dalam psikologi kesehatan sebagai intention-behavior gap. Nurhayati dan Wibowo (2022) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik saja tidak cukup untuk mengubah perilaku seseorang jika tidak disertai dengan dukungan lingkungan, motivasi diri yang kuat, dan pengendalian faktor-faktor penghalang seperti penggunaan media sosial yang berlebihan. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang lebih holistik dan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada modifikasi lingkungan dan penguatan regulasi diri mahasiswa.

Menarik untuk dicatat bahwa penelitian ini juga menemukan variasi yang signifikan dalam pola hubungan antara kedua variabel berdasarkan jenis kelamin. Analisis subkelompok menunjukkan bahwa korelasi negatif antara intensitas media sosial dan aktivitas fisik lebih kuat pada responden perempuan ($r = -0,692$) dibandingkan pada responden laki-laki ($r = -0,573$). Temuan ini mungkin berkaitan dengan perbedaan pola penggunaan media sosial antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu pada platform yang bersifat pasif dan konsumtif seperti Instagram dan TikTok, sementara laki-laki mungkin lebih banyak menggunakan media sosial untuk konten yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan temuan Maulana dan Pratiwi (2021) yang menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor gender dalam merancang intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang sangat penting. Tingginya proporsi mahasiswa FIKK UNM yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan sedang, yakni mencapai 79,2 persen dari total sampel, merupakan sinyal bahaya yang perlu mendapat respons kebijakan yang serius dari pihak institusi. Rendahnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, yang merupakan kelompok usia produktif dan menjadi calon pendidik serta pemimpin di bidang kesehatan dan olahraga di masa depan, berpotensi menciptakan krisis kesehatan publik jangka panjang yang dampaknya tidak hanya dirasakan secara individual tetapi juga secara sosial dan ekonomi. Beban biaya kesehatan yang ditimbulkan oleh penyakit-penyakit tidak menular yang terkait dengan gaya hidup sedentari sudah menjadi masalah serius yang dihadapi Indonesia, dan intervensi sejak dini di tingkat perguruan tinggi dapat menjadi salah satu strategi pencegahan yang paling efektif dan efisien (WHO, 2020).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui untuk memberikan interpretasi yang lebih akurat terhadap temuannya. Pertama, desain penelitian yang bersifat cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausalitas; hubungan yang ditemukan bersifat asosiatif dan bukan sebab-akibat. Kedua, penggunaan kuesioner self-report untuk mengukur aktivitas fisik rentan terhadap bias respons dan overestimasi atau underestimasi oleh responden. Ketiga, sampel yang terbatas pada satu fakultas di satu perguruan tinggi membatasi generalisabilitas temuan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, alat ukur aktivitas fisik yang lebih objektif seperti akselerometer, dan sampel yang lebih beragam mencakup berbagai perguruan tinggi di Indonesia (Azwar, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,624$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,389$ menunjukkan bahwa 38,9 persen variasi aktivitas fisik mahasiswa dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial mereka. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik mahasiswa, dan sebaliknya.

Temuan ini mengindikasikan perlunya strategi intervensi yang komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak negatif penggunaan media sosial yang

berlebihan terhadap kesehatan dan kebugaran mereka. Pihak institusi FIKK UNM disarankan untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan digital ke dalam kurikulum, mengembangkan program promosi kesehatan yang mendorong keseimbangan antara konsumsi digital dan aktivitas fisik, serta menciptakan lingkungan kampus yang kondusif untuk gaya hidup aktif. Selain itu, mengingat generasi mahasiswa saat ini adalah generasi digital native, pendekatan intervensi berbasis teknologi dan media sosial itu sendiri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik, misalnya melalui pengembangan platform digital atau komunitas online yang mendorong dan mendukung perilaku aktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar beserta seluruh jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan fasilitas dan administratif selama pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM beserta para dosen dan staf yang telah memberikan izin dan kemudahan akses dalam proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih yang spesial ditujukan kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini dengan penuh kesukarelaan dan kejujuran. Penelitian ini tidak menerima dana khusus dari lembaga pendanaan manapun dan dilaksanakan secara mandiri oleh tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi ke-3)*. Pustaka Pelajar.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., & Bauman, A. (2020). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- Hidayat, R., & Kurniawan, A. (2023). Peran media sosial sebagai motivator aktivitas fisik pada mahasiswa di era digital: Studi kasus platform Instagram dan TikTok. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 11(2), 78–94.
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Short and Long Forms*. Stockholm: Karolinska Institute.
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. We Are Social & Hootsuite. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Maulana, H., & Pratiwi, D. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku sedentari dan status kebugaran jasmani mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–157.
- Nurhayati, F., & Wibowo, A. (2022). Intention-behavior gap dalam promosi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa: Tinjauan sistematis faktor-faktor penghambat dan pendukung. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga Indonesia*, 5(1), 22–38.
- Pratama, B. A., Setiawan, D., & Lestari, R. (2022). Korelasi antara screen time media sosial dengan indeks aktivitas fisik mahasiswa kesehatan di Surabaya. *Sport and Health Journal*, 9(2), 88–102.
- Rahmawati, N., & Susanto, E. (2021). Pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa: Studi pada perguruan tinggi di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 56–68.
- Riduwan. (2021). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian (Cetakan ke-14)*. Alfabeta.
- Santoso, S. (2020). *Panduan Lengkap SPSS Versi 26 (Edisi Revisi)*. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi ke-3)*. Alfabeta.
- Wahyudi, A. S., Pratiwi, L., & Firmansyah, G. (2021). Sedentary behavior dan risiko kesehatan pada mahasiswa di era pandemi: Peran penggunaan media digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 34–48.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO Press.