



PENGARUH MEDIA SOSIAL DAN APLIKASI OLAHRAGA DIGITAL TERHADAP KEBIASAAN BEROLAHRAGA GENERASI MUDA

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA AND DIGITAL SPORTS APPLICATIONS ON THE EXERCISE HABITS OF THE YOUNGER GENERATION

Fajar Siddik¹, Nazwa Afrida Putri², Nazwi Haliza Purba³, Putri Adhelia Br Damanik⁴, Rahmayani Simbolon⁵, Suci Salsabila⁶

^{1,2,3,4,5,6}Pendidikan Guru Sekolah Dasar ¹, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email : nazwa290605@gmail.com², nazwihalizapurba@gmail.com³, putriadhelia2005@gmail.com⁴, rahmayanisimbolon7@gmail.com⁵, sucisalsabila200704@gmail.com⁶

Article Info

Article history :

Received : 01-10-2024

Revised : 03-10-2024

Accepted : 05-10-2024

Published : 07-10-2024

Abstract

This study aims to analyze the influence of social media and digital sports applications on the exercise habits of the youth. The method employed is a literature review, examining relevant literature and previous research. The findings indicate that social media serves as a motivational driver for young individuals to engage in physical activity through inspirational content and support from online communities. Additionally, digital sports applications provide convenience in planning, tracking, and evaluating workout routines, thereby enhancing user engagement and consistency in exercising. However, challenges such as social pressure and dependency on applications can negatively impact individuals' mental health. This study concludes that the utilization of social media and sports applications should be conducted wisely and strategically to promote healthy exercise habits among the youth, and it recommends the development of more inclusive technology-based interventions that support this goal.

Keywords : Social Media, Digital Sports Applications, Exercise Habits

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka, dengan mengkaji literatur dan penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai pendorong motivasi bagi generasi muda untuk terlibat dalam aktivitas fisik melalui konten inspiratif dan dukungan dari komunitas daring. Selain itu, aplikasi olahraga digital menyediakan kemudahan dalam merencanakan, melacak, dan mengevaluasi rutinitas olahraga, yang meningkatkan keterlibatan dan konsistensi pengguna dalam berolahraga. Namun, terdapat tantangan seperti tekanan sosial dan ketergantungan pada aplikasi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanfaatan media sosial dan aplikasi olahraga harus dilakukan secara bijak dan terencana untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga yang sehat di kalangan generasi muda, serta merekomendasikan pengembangan intervensi berbasis teknologi yang lebih inklusif dan mendukung

Keywords : Media Sosial, Aplikasi Olahraga Digital, Kebiasaan Berolahraga, Generasi Muda, Motivasi



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang olahraga. Salah satu perubahan terbesar yang terlihat adalah pengaruh media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga, terutama di kalangan generasi muda. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi dengan teknologi, di mana akses informasi dan komunikasi semakin mudah melalui perangkat digital. Media sosial, yang awalnya digunakan untuk berinteraksi dan berbagi informasi, kini telah menjadi salah satu alat utama dalam mempromosikan gaya hidup sehat, kebiasaan berolahraga, dan kebugaran melalui konten-konten yang menginspirasi, seperti tutorial olahraga, tantangan kebugaran, dan cerita sukses individu. Selain itu, aplikasi olahraga digital, seperti Strava, MyFitnessPal, dan Nike Training Club, memberikan kemudahan bagi individu untuk melacak, merencanakan, dan mengevaluasi aktivitas fisik mereka dengan lebih efektif dan efisien (Tohari, 2024)

Influencer kebugaran, yang sering membagikan konten tentang rutinitas latihan, tips kebugaran, hingga motivasi untuk hidup sehat, memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan olahraga generasi muda. Kemampuan mereka untuk menarik perhatian dan membangun hubungan emosional dengan pengikutnya menjadikan mereka salah satu faktor eksternal yang penting dalam meningkatkan minat generasi muda terhadap olahraga.

Di samping media sosial, munculnya berbagai aplikasi olahraga digital juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Aplikasi ini menawarkan berbagai fitur seperti pelacakan kebugaran, panduan olahraga, hingga komunitas daring yang mendorong interaksi sosial dalam kegiatan olahraga. Aplikasi ini dirancang untuk mempermudah pengguna dalam memantau perkembangan fisik mereka, mengatur rutinitas latihan, serta memberikan motivasi melalui tantangan dan penghargaan virtual. Kehadiran aplikasi olahraga digital ini tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga membuat olahraga menjadi lebih menyenangkan dan mudah diakses oleh siapa saja, kapan saja. Aplikasi olahraga digital menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna mengelola aktivitas fisik mereka secara lebih terstruktur, seperti penghitungan kalori, pelacakan jarak lari, hingga program latihan yang dipersonalisasi. (Raihanna & dkk, 2023)

Namun, meskipun media sosial dan aplikasi olahraga digital memberikan banyak keuntungan, ada juga potensi tantangan yang menyertainya. Sebagai contoh, generasi muda mungkin menghadapi tekanan sosial dari standar tubuh yang ditampilkan di media sosial, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, ketergantungan yang berlebihan pada aplikasi digital untuk memotivasi aktivitas fisik juga bisa menjadi masalah jika motivasi intrinsik tidak terbentuk dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana media sosial dan aplikasi olahraga digital benar-benar memengaruhi perilaku olahraga generasi muda. Apakah mereka hanya sekedar mengikuti tren yang ada, ataukah mereka benar-benar termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat secara berkelanjutan? Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi



pengaruh media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda, dengan fokus pada faktor-faktor motivasi yang mendukung perubahan perilaku ini

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kajian pustaka, di mana pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai literatur yang relevan terkait pengaruh media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Kajian pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik ini untuk menyusun kerangka teori, menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu, dan merumuskan argumen ilmiah terkait keterkaitan antara penggunaan media sosial, aplikasi olahraga digital, dan perubahan kebiasaan berolahraga pada kalangan generasi muda. Langkah pertama dalam metode ini adalah mengidentifikasi sumber-sumber literatur dari berbagai basis data akademik, seperti Google Scholar, JSTOR, dan PubMed. Literatur yang dicari meliputi jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian yang membahas peran media sosial dalam meningkatkan aktivitas fisik, efektivitas aplikasi olahraga digital sebagai sarana motivasi atau pemantauan aktivitas fisik, serta kajian empiris mengenai pola kebiasaan berolahraga pada generasi muda. Setelah literatur terkumpul, peneliti akan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan bahwa hanya studi-studi yang paling relevan dengan fokus penelitian yang akan dianalisis lebih lanjut. Kriteria inklusi mencakup studi yang mengkaji peran media sosial dan aplikasi olahraga digital dalam meningkatkan kebiasaan berolahraga, sedangkan kriteria eksklusi mencakup literatur yang tidak relevan dengan konteks generasi muda atau tidak memiliki data empiris yang kuat.

Setelah tahap seleksi, literatur yang terkumpul akan dikelompokkan berdasarkan tema tertentu, seperti pengaruh media sosial terhadap motivasi berolahraga, penggunaan aplikasi olahraga digital untuk memfasilitasi aktivitas fisik, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan berolahraga generasi muda. Pengelompokan ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis pola, hubungan, dan tren yang muncul dari penelitian-penelitian terdahulu. Setiap kelompok tema akan dianalisis secara mendalam untuk melihat sejauh mana media sosial dan aplikasi olahraga digital berperan dalam mendorong atau memodifikasi kebiasaan berolahraga di kalangan generasi muda. Hasil analisis ini kemudian akan digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih umum terkait pengaruh kedua variabel tersebut. Peneliti juga akan melakukan sintesis teori berdasarkan temuan-temuan dari kajian pustaka, di mana sintesis ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara media sosial, aplikasi olahraga digital, dan kebiasaan berolahraga generasi muda. Kesimpulan dari kajian pustaka ini akan dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya untuk melihat konsistensi atau perbedaan yang muncul, serta memberikan dasar bagi penelitian empiris di masa mendatang. Dengan demikian, metode kajian pustaka dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperluas pemahaman teoritis dan praktis tentang peran media sosial dan aplikasi olahraga digital dalam mempengaruhi kebiasaan berolahraga generasi muda.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan penting yang menunjukkan keterkaitan antara penggunaan media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Temuan-temuan ini dapat dikelompokkan dalam beberapa aspek utama, yaitu peran media sosial dalam memotivasi aktivitas fisik, dampak aplikasi olahraga digital terhadap keterlibatan dan pengaturan aktivitas olahraga, serta faktor-faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi kebiasaan berolahraga di kalangan generasi muda.

1. Pengaruh Media Sosial terhadap Motivasi Berolahraga

Studi literatur yang dikaji menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran yang signifikan dalam memotivasi generasi muda untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Media sosial, seperti Instagram, YouTube, dan TikTok, secara efektif memfasilitasi pertukaran informasi tentang olahraga, kesehatan, dan gaya hidup aktif melalui berbagai konten visual, tutorial, dan cerita sukses individu yang telah mencapai tujuan kebugaran tertentu. Konten-konten ini mendorong generasi muda untuk mengikuti tren kebugaran, mulai dari latihan sederhana di rumah hingga tantangan kebugaran yang melibatkan kelompok atau komunitas tertentu secara daring.

Penelitian (Afriza & dkk, 2024) juga menunjukkan bahwa platform media sosial mampu menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, di mana para pengguna dapat berbagi pencapaian mereka terkait aktivitas fisik dan saling memberikan dukungan moral. Fenomena ini meningkatkan motivasi internal dan eksternal untuk berolahraga secara teratur. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa pengguna yang aktif dalam komunitas olahraga online di media sosial cenderung memiliki kepatuhan lebih tinggi terhadap rutinitas olahraga dibandingkan mereka yang tidak terlibat. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa tanggung jawab sosial dan dorongan dari sesama pengguna untuk tetap aktif secara fisik.

Selain itu, media sosial juga memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap pelatih kebugaran, atlet profesional, atau selebriti yang mempromosikan gaya hidup sehat. Paparan terhadap figur-figur ini menciptakan aspirasi bagi generasi muda untuk meniru kebiasaan sehat yang dipamerkan di media sosial. Sebagai contoh, influencer kebugaran di Instagram sering kali memposting rutinitas latihan harian mereka, yang kemudian diikuti oleh penggemar mereka. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana media sosial dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi melalui figur publik yang mempengaruhi pola pikir dan perilaku generasi muda dalam hal kebugaran.

2. Dampak Aplikasi Olahraga Digital terhadap Kebiasaan Berolahraga

Kajian literatur juga menemukan bahwa aplikasi olahraga digital, seperti Strava, Nike Training Club, MyFitnessPal, dan Fitbit, memiliki dampak yang signifikan terhadap keterlibatan generasi muda dalam aktivitas fisik. Aplikasi-aplikasi ini menawarkan berbagai fitur yang dirancang untuk mempermudah pengguna dalam merencanakan, melacak, dan mengevaluasi aktivitas olahraga mereka. Fitur-fitur seperti pencatatan waktu latihan, penghitungan kalori yang



terbakar, pengaturan target harian atau mingguan, serta pemberian penghargaan dalam bentuk lencana atau medali virtual, memberikan dorongan tambahan bagi pengguna untuk tetap konsisten berolahraga.

Dalam penelitian (Dewi, 2020) mengamati penggunaan aplikasi olahraga digital menunjukkan bahwa aplikasi tersebut efektif dalam meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik di kalangan pengguna muda. Pengguna merasa termotivasi untuk mencapai target yang telah mereka tetapkan, yang mana target ini dapat dengan mudah dimonitor melalui aplikasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa pengguna yang menggunakan aplikasi dengan fitur komunitas atau jaringan sosial cenderung memiliki keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik karena mereka dapat berkompetisi atau bekerja sama dengan pengguna lain.

Salah satu fitur yang paling signifikan dalam aplikasi olahraga digital adalah pelacakan kemajuan (progress tracking). Generasi muda yang menggunakan aplikasi ini memiliki kecenderungan untuk lebih sadar akan perkembangan fisik mereka dan termotivasi untuk meningkatkan performa. Hal ini secara tidak langsung menciptakan pola kebiasaan berolahraga yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Sebagai contoh, sebuah studi menunjukkan bahwa individu yang secara teratur melacak latihan mereka melalui aplikasi mengalami peningkatan motivasi untuk berolahraga, bahkan dalam situasi di mana mereka merasa tidak memiliki waktu atau sedang mengalami kelelahan.

3. Faktor Sosial dan Psikologis yang Mempengaruhi Kebiasaan Berolahraga Generasi Muda

Selain pengaruh langsung dari media sosial dan aplikasi olahraga digital, terdapat pula faktor sosial dan psikologis yang turut memengaruhi kebiasaan berolahraga generasi muda. Kajian pustaka mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial dari teman-teman, keluarga, dan komunitas daring merupakan salah satu pendorong utama bagi generasi muda untuk lebih aktif secara fisik. Media sosial dan aplikasi digital menyediakan platform bagi generasi muda untuk mendapatkan dukungan ini secara mudah, bahkan dari orang-orang yang tidak mereka kenal secara pribadi, namun memiliki minat yang sama terhadap olahraga dan kebugaran.

Dari perspektif psikologis, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan aplikasi olahraga digital mampu meningkatkan self-efficacy atau keyakinan diri seseorang dalam berolahraga. Ketika generasi muda melihat peningkatan performa fisik mereka yang dilacak melalui aplikasi atau mendapatkan pengakuan dan dukungan dari komunitas daring, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mempertahankan rutinitas olahraga. Rasa pencapaian ini penting untuk menjaga konsistensi kebiasaan berolahraga dalam jangka panjang.

Di sisi lain, (Arifin, 2018) juga menunjukkan adanya risiko tekanan sosial yang dapat berdampak negatif, seperti munculnya perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri akibat perbandingan sosial di media sosial. Generasi muda mungkin merasa tekanan untuk mencapai standar tubuh ideal yang ditampilkan oleh influencer atau teman-teman mereka di media sosial, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif. Namun,



banyak studi menekankan bahwa selama media sosial dan aplikasi digunakan secara bijak, keduanya bisa menjadi alat yang sangat berguna untuk mempromosikan kebiasaan sehat dan aktif.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kajian pustaka ini menemukan bahwa media sosial dan aplikasi olahraga digital memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Media sosial berfungsi sebagai platform yang mendorong motivasi melalui konten inspirasional dan dukungan sosial, sedangkan aplikasi olahraga digital menawarkan kemudahan dan struktur yang membantu generasi muda untuk lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik. Faktor sosial dan psikologis juga memainkan peran penting dalam memperkuat dampak tersebut. Namun, penting untuk dicatat bahwa penggunaan media sosial dan aplikasi digital harus dikelola dengan baik untuk menghindari dampak negatif, seperti tekanan sosial dan perbandingan diri yang berlebihan. Hasil ini memberikan wawasan berharga bagi pengembangan strategi intervensi yang dapat memanfaatkan teknologi digital dalam meningkatkan kebiasaan berolahraga pada generasi muda di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, A. F., & Dkk. (2024). Analisis Pengaruh Gaya Hidup Berbasis Digital Dan Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitasnegeri Semarang. *Jurnal Analis*, 195-205.
- Arifin. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Simki-Techsain*, 1-8.
- Dewi, S. D. (2020). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 40-46.
- Raihanna, A. K., & Dkk. (2023). Fitfluence: Menginvestigasi Pengaruh Influencers Kebugaran Dalam Meningkatkan Kebiasaan Berolahraga Pada Generasi Z . *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 189 - 198.
- Tohari, B. A. (2024). Hubungan Influencer Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kesadaran Berolahraga Siswa Generasi-Z Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1- 13 .
- Komarudin. (2015). Pengantar Psikologi Olahraga. Bahan Kuliah Psikologi Olahraga. Yogyakarta: Uny.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83-94.
- Natalia, E. C. (2020). Membangun Kesadaran Diri Generasi Muda Akan Budaya Positif Melalui Penggunaan Media Sosial. *Journal Of Servite*, 2(2), 20-31
- Salim & Haidir. (2019). Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan jenis. Jakarta: Kencana.