

## **ANALISIS GAYA HIDUP MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI**

**Imam Rofii**

S1 Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
imam.17060484168@mhs.unesa.ac.id

**Noortje Anita Kumaat**

S1 Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
noortjeanita@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran kegiatan sehari-hari berupa aktivitas fisik maupun perilaku pasif yang dijalani mahasiswa ilmu keolahragaan selama masa pandemi COVID-19. Pemetaan ini dilaksanakan dengan metode riset survei dengan memakai angket yang di ambil dari World Health Organization (WHO). Angket ini di share dan di bagikan kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian yaitu mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2017. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Soal pada angket ini sebanyak 16 soal yang di dalamnya berupa pilihan. Angket disebar melalui media WhatsApp grup kelas dengan mengisi identitas terlebih dahulu sesuai email mahasiswa setiap individu. Analisis data pada penelitian ini yaitu menganalisis persentase pada setiap bagian poin angket untuk memberikan gambaran situasi. Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa yang masih aktif melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi sebanyak 50% dan 50% mahasiswa yang cenderung melakukan aktivitas lain. Mahasiswa yang masih aktif mengisi waktu luang dengan aktivitas bersepeda menunjukkan 46% dan 54% melakukan aktivitas lainnya. Di tahap aktivitas olahraga rekreasi menunjukkan 58% dan 42% melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan pada bagian perilaku pasif mahasiswa mayoritas menghabiskan waktu dengan santai seperti berbaring atau bermain gadget sebesar  $\frac{3}{4}$  lebih dan hampir  $\frac{1}{4}$  mahasiswa melakukan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Angkatan 2017D mayoritas melakukan aktivitas gerak setiap harinya berupa latihan ataupun bermain. Sedangkan aktivitas yang dilakukan dengan bersepeda lebih kecil persentasenya dikarenakan mayoritas mahasiswa melakukan perjalanan dari tempat satu ke tempat lainnya menggunakan kendaraan minimal sepeda motor.

**Kata Kunci : aktivitas fisik, perilaku pasif, rekreasi, intensitas,**

### **Abstract**

*The purpose of this study is to find out the description of physical activity and passive behavior carried out by students majoring in sports education during the COVID-19 pandemic. This mapping is done by conducting survey research using a questionnaire adopted from WHO, namely the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). This questionnaire was given to all students who were sampled, namely class 2017D. The sample technique used is purposive sampling. There are 16 questions in this questionnaire in which there are choices. The questionnaire was distributed through the class group WhatsApp media by filling in the identity first according to the email of each individual student. Data analysis in this study analyzes the proportions in each part of the questionnaire points to provide an overview of the situation. The results of the analysis explained that 50% of students who are still active in high-intensity physical activity and 50% of students who tend to do other activities. Students who are still actively filling their spare time with activities show 46% and 54% do other activities. In the sports activity stage, 58% and 42% did other activities. Whereas in the passive behavior section, students who spend time casually such as lying down or playing gadgets are more than  $\frac{3}{4}$  and almost  $\frac{1}{4}$  students do the opposite. So it can be said that students of Class 2017D carry out activities every day in the form of training or playing. While activities carried out by cycling are smaller than the percentage, which are students who travel from one place to another using a minimum vehicle motorbike.*

**Keywords: physical activity, sedentary behaviour, recreation, intensity**

## **PENDAHULUAN**

Pola hidup yaitu kegiatan aktivitas sehari-hari yang dilakukan setiap orang atau sering disebut gaya hidup, salah satunya dalam pola berpakaian dan cara memanfaatkan waktunya. Gaya hidup pada mahasiswa. Salah satunya adalah perilaku konsumtif, mereka belanja lewat online bukan karena kebutuhan lagi tetapi agar terlihat fashionable (praja, 2011)

Urban adalah salah satu budaya yang terjadi di masyarakat sekitar khususnya pada mahasiswa baru yang merubah mereka memiliki karakter pola hidup orang kota. Urban adalah perpindahan masyarakat dari daerah pedesaan ke daerah kota. Urbanisasi yaitu sesuatu yang memiliki arti soal tradisi dan modernisasi. Menurut Aliyah M. (2013) masyarakat urban sama dengan dunia industri dan gaya hidup modern atau disebut sosialita dalam hal ini dunia gemerlap.

Faktor Yang Mempengaruhi gaya hidup mahasiswa Berdasarkan penelitian terdahulu yang mengakui tentang hubungan antara pola konsumsi dan gaya hidup, peneliti telah menyimpulkan beberapa hasil kajian terdahulu yang menjadi dasar acuan untuk menyusun artikel ini. Pertama, hasil penelitian dari Novitasani (2014) menjelaskan bahwa perubahan pola konsumsi dan gaya hidup utamanya mahasiswa yang berasal dari desa disebabkan oleh budaya sekitar, teman kost, lingkungan dan keingintahuan yang besar.

Kedua, Fitriyani dkk (2013) menyatakan bahwa gaya hidup konsumtif mahasiswa dipengaruhi oleh konformitas terhadap tempat mahasiswa tinggal, ada hubungan positif yang dibangun antara konformitas mahasiswa itu sendiri dengan perilaku konsumtif mereka.

Ketiga, penelitian dari Surjadi (2013), dia berpendapat bahwa globalisasi adalah salah satu faktor yang dapat berubah pola konsumtif mahasiswa, dimana globalisasi mendorong mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan olahan dan peningkatan untuk makan di luar rumah.

Keempat, Penelitian dari Dewi dan Rusdiarti (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa perilaku konsumtif mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor yakni pengaruh lingkungan keluarga, pengendalian diri, dan literasi keuangan.

Daftar penyebaran Covid-19 di Indonesia terakhir ini semakin meningkat. Kesenjangan sosial yang terjadi di masyarakat menjadi faktor penyebab hal yang mempersulit pemerintah dalam menangani wabah ini. Data yang di dapat dari badan satuan

tugas penanganan Covid-19 nasional menjelaskan bahwa jumlah kasus positif sebanyak 23.569, Sembuh 6.250, Meninggal 1.396, 1.473, Update Terakhir tanggal 27-05-2020 (Covid19.go.id. 27 Mei 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai kebugaran dan kesehatan sering disebut aktivitas olahraga. Olahraga memiliki cukup banyak jenis dengan karakter yang berbeda-beda sesuai dengan tuntutan pertandingannya. Aktivitas ini dapat terlaksana dengan dukungan dari nutrisi yang baik dan tubuh yang ideal (Irianto, 2007).

Aktivitas fisik salah satu poin penting yang menjadi perhatian semua pihak untuk meningkatkan kesehatan mulai dari anak-anak sampai dewasa. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin mudah mencapai kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian Fang et al (2017) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan terkait aktivitas fisik yang dilakukan anak-anak prasekolah, hal ini dapat tercapai dengan cara memberikan pemahaman terkait hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan tubuh manusia.

Berdasarkan pengamatan di lapangan pada mahasiswa yang menjadi objek populasi dalam penelitian ini di ketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik guna mempertahankan kebugaran jasmani demi mempertahankan imunitas tubuh. Sehingga hal ini tertarik untuk di jadikan suatu penelitian serta hasil dari penelitian ini juga dapat sebagai motivasi tersendiri bagi yang untuk beraktivitas fisik demi meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Perlu diketahui bahwa motorik kasar yang rendah akan berdampak pada prestasi olahraga setiap manusia. Sehingga perlu memaksimalkan aktivitas fisik secara regular dan sistematis yang dapat meningkatkan kemampuan motorik seseorang yang berdampak secara tidak langsung pada prestasi akademiknya. Kemampuan motorik sangat berpengaruh baik terhadap perkembangan anak-anak prasekolah. Karena kemampuan motorik yang baik pada usia anak-anak memiliki hubungan positif terhadap aktivitas fisik yang dilakukan (Laukkanen, 2014)

WHO telah menyatakan bahwa pandemi terjadi secara global di awal tanggal 11 maret 2020. Pandemi ini disebabkan akibat wabah corona yang menyebar luas ke seluruh pelosok negara. Kepada setiap negara WHO menghimbau untuk masing-masing negara melakukan tindakan tegas yang

mendesak pergerakan masyarakatnya untuk mencegah penyebaran dan mengendalikan covid-19. Pada tanggal 20 maret 2020 kasus ini Pertama kali terdeteksi di Indonesia khususnya kalimantan tengah dengan meningkatkan status menjadi gawat darurat (Gugus Tugas Covid-19). Selain itu, kesenjangan mulai terjadi di masyarakat karena kebutuhan akses teknologi yang menjadi tuntutan utama di masa pandemi (Nicola, Alsafi, Sohrabi, Kerwan, & Al-jabir, 2020). Berdasarkan data yang ada bahwa lebih dari 80% orang sibuk dengan pola pikir sendiri tentang wabah covid-19 yang menyebar sekarang ini. Media sosial maupun televisi, semua telah menginformasikan hal yang sama yaitu tentang covid-19. Sehingga hal tersebut membuat masyarakat selalu memikirkan bahkan mencemaskan hal tersebut. Dikhawatirkan hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan maupun kestabilan mental seseorang (Royet, 2020).

Covid-19 juga berdampak pada seluruh mahasiswa. Mahasiswa terpaksa melaksanakan perkuliahan secara daring sebagai solusi dalam melaksanakan perkuliahan demi menerapkan pembatasan sosial dalam mencegah penyebaran virus ini. Sehingga para mahasiswa secara tidak langsung mampu menumbuhkan sikap kemandirian dalam belajar dan dapat memotivasi untuk lebih aktif dalam belajar. Sebagai bentuk upaya mengurangi kerumunan pembelajaran dalam rangka mencegah penyebaran covid-19 (Firman dan Rahayu, 2020).

Ada beberapa penelitian menyatakan bahwa perkuliahan secara online di masa pandemi ini membutuhkan penyesuaian ulang untuk para mahasiswa sehingga menjadi kendala tersendiri dalam proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ilmu keolahragaan di Unesa, salah satu kendala yang dirasakan pada perkuliahan daring antara lain yaitu paket kuota data dan kurang stabilnya sinyal bagi mahasiswa yang berdomisili di daerah pedesaan serta cukup banyaknya penugasan yang diberikan dalam waktu pendek (Sulata dan Hakim, 2020).

Motivasi setiap mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik di pengaruh beberapa faktor yaitu intrinsik antara lain motivasi internal atau keinginan sendiri dan faktor ekstrinsik pengaruh orang terdekat. Faktor ekstrinsik menjadi pengaruh terbesar dalam melakukan aktivitas fisik. Dapat di tarik kesimpulan dari pernyataan yang ada bahwa kedua faktor tersebut yang menjadi

pengaruh motivasi tersendiri bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik (Ismahmudi, 2015).

Fungsi kegiatan aktivitas fisik untuk mahasiswa lebih sering di gabungan dengan konteks status kebugaran individu di masa depan. Untuk memperhitungkan kegiatan fisik seseorang karena masih berhubungan dengan berbagai kesibukan seseorang dalam sehari hari yang menyangkut dengan pertumbuhan fisik.

Pematangan biologis dan pematangan perilaku keahlian gerak motorik yakni hal yang perlu dalam melaksanakan kegiatan fisik untuk menciptakan serangkaian gerak yang memerlukan kemampuan otot. Istilah aktivitas kasar dan halus biasanya dimanfaatkan untuk mengategorikan macam aktivitas. Aktivitas kasar dikendalikan oleh otot besar yakni otot yang relatif besar, contohnya ada di bagian kaki. Otot ini lengkap dalam menimbulkan aktivitas bergerak seperti berjalan, berlari, dan melompat. Secara konseptual hubungan bahwa tingkat keahlian motorik kasar yang lebih tinggi dapat mengembangkan kompetensi yang dirasakan, yang selanjutnya akan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik (Fu dan Burns, 2018).

Ada empat poin utama yang membahas tentang Perkembangan manusia antara lain yaitu kognitif, afektif, motorik dan fisik. Ilmu perihal pertumbuhan gerak motorik atau keterampilan gerak dapat digunakan untuk menganalisis kendala individu yang barangkali berlangsung pada diri seseorang. Perkembangan yang tidak normal akan berdampak pada kemampuan dalam aktivitas fisiknya serta kinerja setiap harinya. Perkembangan pada gerak motorik punya dampak yang besar pada pertumbuhan sosial dan tingkah laku fisik seseorang (Aye, 2018).

Olahraga juga menjadi pilihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga atau aktivitas fisik bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kebugaran, mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri (Welis & Rifki, 2013). Olahraga yang dapat meningkatkan imunitas adalah olahraga dengan intensitas ringan dan sedang. Aktivitas fisik yang dilakukan misalnya dengan berjalan cepat, naik turun tangga atau melakukan aktivitas rumah.

Olahraga dapat diminati banyak orang tentunya karena alasan tertentu. Salah satu alasan seseorang menyukai olahraga antara lain yaitu dengan berolahraga kita dapat meningkatkan imunitas dan kebugaran jasmani seseorang.

Sementara bagi orang yang tidak menyukai olahraga mereka akan mencari aktivitas hiburan atau *refreshing* salah satunya dengan olahraga rekreasi. Kesibukan dalam pekerjaan seseorang biasanya menjadi salah satu alasan seseorang tidak dilakukan seseorang di taman kota biasanya bertujuan untuk mengajak orang sekitar atau me sosialisasikan kepada masyarakat sekitar betapa pentingnya pola hidup sehat dan bugar dengan memanfaatkan waktu pada sore hari di sela sela waktu kesibukan seseorang dalam bekerja dengan melakukan aktivitas olahraganya. Bagi mahasiswa yang memanfaatkan waktu luang nya untuk kegiatan berolahraga biasanya para mahasiswa itu melakukan aktivitas di sore hari sambil menikmati waktu senja dengan menyalurkan hobinya melalui olahraga. Aktivitas olahraga pada sore hari yang dilakukan mahasiswa di taman area kampus juga merupakan budaya bagi mahasiswa juga sebagai ajang bersosialisasi dengan teman mahasiswa jurusan lain dan orang sekitar juga sebagai sarana kesehatan dan kebugaran jasmani yang bebas polusi. Asupan gizi yang ter cukupi dengan komposisi yang memadai terhadap kebutuhan tubuh juga akan menjadi penunjang Aktivitas fisik yang berjalan dengan baik akan menciptakan kebugaran tubuh yang prima (kusumaningtyas, 2015).

Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa pandemi guna meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan imunitas tubuh seseorang.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif jenis penelitian ini di gunakan karena instrumen dalam pengumpulan datanya menggunakan kuesioner/angket. Penelitian ini memiliki maksud dan tujuan Untuk mengidentifikasi gaya hidup mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa 2017-D Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 42 mahasiswa. Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan di bulan Februari 2021. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dari *global physical activity questionnaire* (GPAQ) dari WHO dan di gunakan untuk mengukur aktivitas fisik dan perilaku pasif mahasiswa.

Memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Angket ini memiliki 16 pertanyaan dan di bagi menjadi 3 topik yaitu pertama mengukur yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dalam kegiatan sehari harinya. Kedua mengukur tentang yang beraktivitas fisik dengan bersepeda. Ketiga yang melakukan aktivitas fisik olahraga rekreasi. yang akan diukur ialah mengukur kegiatan yang di lakukan setiap harinya dalam melakukan aktivitas fisik dan gaya hidup pasif dimasa pandemi. Sehingga hasil penelitian ini dapat melihat kegiatan keseharian mahasiswa secara global. Dalam penelitian aktivitas fisik terdiri dari intensitas tinggi dan sedang. Pengumpulan data di lakukan secara online menggunakan google form.

Tabel 1. Kisi-kisi angket aktivitas fisik dan Perilaku pasif

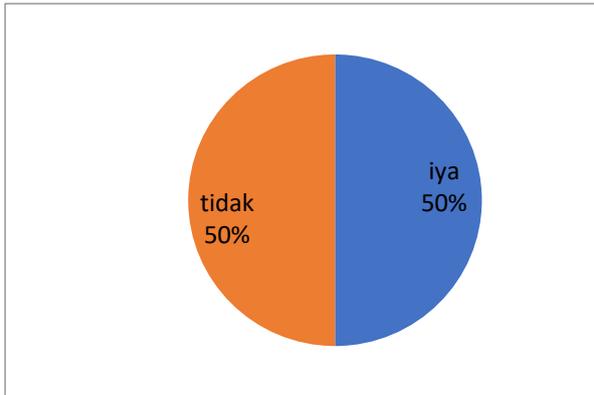
| Variabel                               | Indikator                       |
|--|---------------------------------|
| Aktivitas Sehari-hari                  | Intensitas<br>Frekuensi<br>Time |
| Perjalanan menuju Kegiatan sehari-hari | Aktivitas<br>Frekuensi<br>Time  |
| Aktivitas rekreasi/ menjalankan hobi   | Intensitas<br>Frekuensi<br>Time |
| Perilaku Pasif                         | Time                            |

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data yaitu analisis deskriptif untuk menyimpulkan suatu hasil dari data yang di peroleh dengan bantuan SPSS versi 23 yaitu analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil persentase digunakan untuk memberikan gambaran secara faktual terkait kondisi mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

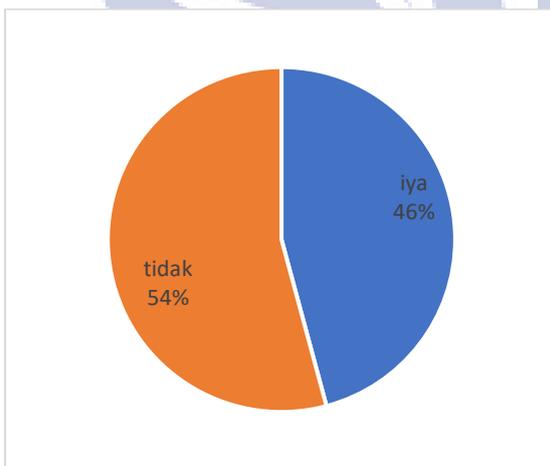
### Hasil

Gambaran gaya hidup dan perilaku pasif yang dilakukan setiap harinya menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berolahraga / beraktivitas fisik. Poin ini menjelaskan aktivitas fisik sehari hari yang dilakukannya. Mahasiswa dengan semester akhir lebih cenderung kuliah sambil bekerja sehingga aktivitas sehari harinya lebih besar dari semester sebelumnya.



Gambar 1. Aktivitas fisik intensitas tinggi dalam kegiatan sehari-hari

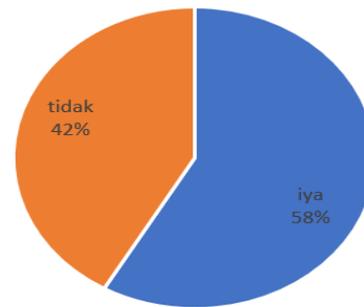
Berdasarkan hasil gambar diatas menunjukkan bahwa mahasiswa olahraga yang beraktivitas dengan intensitas tinggi di masa pandemi yaitu sebesar 50%. Sehingga dapat di gambarkan bahwa mahasiswa angkatan 2017-D yang berperilaku pasif sama dengan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan persentase (50% vs 50%). Dari poin ini dapat di pertimbangkan sebagai dasar untuk menyadarkan mahasiswa khususnya yang banyak menghabiskan waktunya dengan duduk santai atau berperilaku pasif.



Gambar 2. Aktivitas fisik bersepeda dalam kegiatan sehari-hari

Hasil dari gambar diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu dengan berjalan kaki atau bersepeda menunjukkan persentase lebih kecil dengan memperoleh persentase (46% vs 54%). Di golongan ini mahasiswa cenderung memiliki tingkat perilaku pasif lebih besar dari pada yang menghabiskan waktu dengan bersepeda / berolahraga dengan aktivitas sedang. Sedangkan Mahasiswa yang memilih menghabiskan waktu dengan bersepeda menunjukkan rata-rata 3-4 jam dalam sehari.

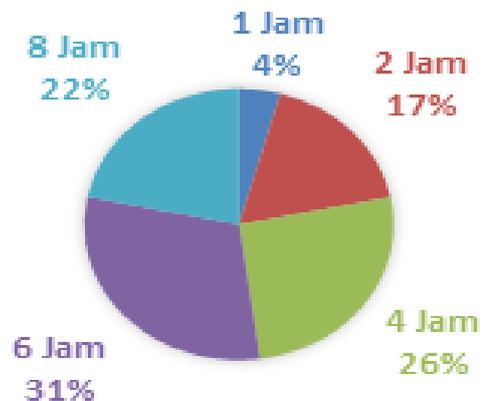
persentase



Gambar 3. Aktivitas olahraga rekreasi mahasiswa sehari-hari

Berdasarkan hasil yang di dapat bahwa mahasiswa yang melakukan olahraga rekreasi lebih banyak dengan hasil presentasi (58% vs 42%) di banding yang tidak melakukan olahraga rekreasi. Dengan rata-rata waktu 2-3 jam/hari dari keseluruhan data yang di dapat dan pada tahap ini mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku pasif lebih kecil.

### PERILAKU PASIF



Berdasarkan diagram di atas, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017D menghabiskan waktu sehari-hari dengan berperilaku pasif minimal 4 jam ke atas. Serta Mahasiswa paling banyak menghabiskan waktu santai dalam sehari sebanyak 6 jam sebesar 31%. Sedangkan yang berperilaku pasif dalam memanfaatkan kehidupan setiap harinya hanya (1 jam – 4% dan 2 Jam – 17%). Ini dapat disimpulkan bahwa hampir seperempat dari kelas mahasiswa IKOR Angkatan 2017D menghabiskan waktu dengan beraktivitas lain sebesar 21%, tiga perempat lebih sisanya menghabiskan waktu dengan berperilaku pasif minimal 4 jam.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil rata-rata mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik untuk menjaga imunitas tubuh berada pada kategori sedang di karenakan hasil yang di dapat yaitu 50% dengan mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya dengan berperilaku pasif dan cenderung diam. Perubahan yang terjadi pada pola hidup mahasiswa selama pandemi Covid-19 begitu drastis terlihat bahwa aktivitas fisik intensitas tinggi hanya dilakukan oleh separuh mahasiswa. Data tersebut menunjukkan bahwa separuh mahasiswa Angkatan 2017 D memilih melakukan aktivitas lain seperti bersepeda, menjalani aktivitas hobinya atau bisa juga memaksimalkan perilaku pasif nya. Perubahan pola hidup ini tidak luput dari kontribusi perubahan sistem pembelajaran yang mengarah untuk bertatap maya. Kita ketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat semester akhir seharusnya memiliki banyak aktivitas yang menyebabkan banyak bergerak seperti bekerja, latihan dan aktivitas lainnya. Namun ini berkebalikan dengan yang semestinya. Perubahan pola ini diakibatkan adanya peraturan terkait penutupan kampus dari perkuliahan luring, sehingga memaksa mahasiswa untuk berperilaku pasif di rumah masing-masing. Menurut McGall SE, McGuigan MR, Nottle C. (2011) pola ini berkebalikan dengan kegiatan setiap harinya selama di kampus yang lebih dominan banyak melakukan aktivitas fisik, sedangkan sekarang banyak kegiatan yang tidak terstruktur.

Tempat yang sering dikunjungi untuk hangout selain di mall adalah di Starbuck, Coffe Toffe, tempat makan seperti KFC, MCD, Pizza Hut, tempat karaoke, hingga “angkringan” pinggir jalan raya seperti di jalan Pakis, Kodam, area Masjid Agung Surabaya. Bagi mahasiswa yang memiliki uang, lebih sering menghabiskan waktu di KFC, MCD, atau bahkan di tempat karaoke. Tetapi ada pula yang hanya *nongkrong* di “angkringan” atau warung kopi di pinggir jalan. Kebiasaan di warung kopi pinggir jalan menurut informan sering dilakukan mahasiswa laki-laki. Warung kopi dianggap lebih murah dibanding dengan *coffee shop* yang bernama. Bagi mahasiswa yang mengenal *brand* tempat *nongkrong* terkenal di Surabaya kebanyakan memilih Starbuck, Coffe Toffee, atau *cafe-cafe* sejenis yang berada di Surabaya agar dapat ke tempat tersebut informan mengatakan menyisihkan uang dari pemberian orang tua bahkan ada yang bekerja sampingan untuk

memenuhi keinginan tersebut. Sudah menjadi gaya hidup untuk kalangan mahasiswa dalam penelitian ini. Selain sebagai aktivitas untuk membuang lelah banyak diantaranya mengikuti orang-orang sekitarnya. Dijelaskan bahwa orang yang mengkonsumsi atau membeli kopi di Starbuck dan Exelso akan lebih bergaya dibandingkan minum kopi dipinggir jalan (Bagong Suyanto, 2013).

Selain kehidupan sosialnya juga segi bahasa dan karakter mengalami pergeseran. Mahasiswa dari daerah lebih cenderung tidak banyak bertingkah dan bahkan kontrol emosinya bisa dikendalikan berbeda dengan mahasiswa Surabaya yang cenderung keras dari segi karakter. Logat-logat bahasa daerah sedikit mengalami pergeseran dari logat bahasa yang halus seperti “yo ora, terus piye, ora ngunu” menjadi bahasa khas Surabaya. Kata kasar Surabaya sering kali terbawa ke daerah asal seperti halnya “cok, dan sejenisnya” kata tersebut sering digunakan dalam keseharian oleh mahasiswa Surabaya. Penggunaan bahasa tersebut sering digunakan ketika bercanda ataupun ketika *nongkrong* dengan teman-teman. Setiap obrolan ketika keluar malam kata tersebut selalu terucap disela canda tawa. Pada awalnya hanya mendengar saat berbincang dengan teman lingkungan sekitarnya namun karena keterbiasaan bahasa tersebut menjadi konsumsi bagi mahasiswa luar daerah. Tempat *nongkrong* menjadi salah satu tempat pertama mahasiswa ini mengenal kata tersebut.

Faktor yang mempengaruhi perubahan gaya hidup pada kalangan mahasiswa yang berasal dari desa adalah lingkungan dan teman sebaya baik teman kampus maupun teman kost. Selain faktor eksternal berupa lingkungan dan teman, faktor lain juga dari individu sendiri. Setiap individu memiliki rasa ingin tahu tentang suatu hal. Bourdieu dalam kajian tentang gaya hidup menjelaskan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi perubahan gaya hidup seseorang. Faktor internal yang berupa sikap dalam kajian artikel ini dijelaskan bahwa sikap yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan tanggapan terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Pengalaman dari pengenalan diri yang terjadi ketika berada dalam lingkungan kost maupun di kampus. Mahasiswa baru selalu ingin mengetahui apa yang ada di lingkungannya, dari pengamatan tersebut memberikan dampak pada pola pemikirannya. Perilaku gaya hidup yang berubah merupakan kebutuhan untuk meningkatkan prestise pada

lingkungannya. Timbulnya persepsi mengenai gaya hidup bahwa jika tidak mengenal mode dan gaya akan ketinggalan jaman dan anggapan “mungpung di kota dinikmati budaya yang ada”. Faktor eksternalnya kelas sosial dan kebudayaan. Mahasiswa yang datang dari daerah cenderung melihat kelas sosial di antara teman sebayanya. Persepsi bahwa tidak mengikuti gaya yang ada kan dikucilkan, maka kondisi demikianlah yang menjadikan pengaruh besar bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Dijelaskan oleh Pierre Bourdieu yang mengkaji secara terperinci mengenai pola konsumsi dan gaya hidup seperti makanan, musik, buku bacaan, surat kabar, dan majalah. Menyatakan bahwa ekonomi, barang, dan budaya mempunyai logika dan ekonomi tersendiri, lepas dari determinisme dan memiliki otonomi dalam membentuk tingkat perbedaan selera.

Adapun tujuan mahasiswa luar daerah datang ke Surabaya untuk menimba ilmu pada jenjang perguruan tinggi. Tetapi kondisi ini banyak mengalami pergeseran, semula tujuan utama menimba ilmu namun saat ini proses menimba ilmu mempengaruhi perilaku individu. Pada awalnya mahasiswa belum terbiasa atau beradaptasi dengan lingkungan kota Surabaya, disamping jauh dengan orang tua serta kehidupan Surabaya yang tidak seperti daerah asal mahasiswa urban. Selain kondisi lingkungan kampus yang berbeda dengan daerah asal juga lingkungan tempat tinggal yang cenderung memberikan kebebasan dalam bertindak sehingga merubah kebiasaan mahasiswa ini. Hal tersebut yang menjadikan para mahasiswa urban merasa tidak nyaman ketika berada di kota Surabaya, tetapi seiring berjalannya waktu dari bulan ke bulan para mahasiswa luar Surabaya ini mulai terbiasa dengan keadaan di kota Surabaya.

Hal tersebut yang mempengaruhi gaya hidup mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Semula mahasiswa ini hidup sederhana seperti memasak sendiri. Namun hal tersebut lambat laun berubah. Mahasiswa ini mulai mengikuti kebiasaan teman di kampus maupun di lingkungan sekitar tempat kostnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis bersepeda, ternyata 46% mahasiswa melakukan aktivitas ini, sedangkan 54% nya melakukan aktivitas lainnya.

Melihat fenomena tersebut perlu dilakukan perubahan pola dengan memaksimalkan media sosial untuk berkomunikasi dan berolahraga Bersama secara daring dengan memaksimalkan

tempat yang terbatas untuk bergerak. Sehingga kegiatan seperti ini akan lebih bermanfaat dalam meningkatkan imunitas serta kebugaran mahasiswa. Secara tidak langsung akan berdampak pada peningkatan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik Kembali dengan cara yang berbeda.

Pola ini perlu segera diterapkan dalam budaya perkuliahan di kampus demi ke berlangsung aktivitas fisik mahasiswa. Perlu dilakukan promosi dengan pola baru terkait aktivitas fisik yang perlu dilakukan di era pandemi ini. Sehingga memicu mahasiswa untuk menerapkan hal tersebut tanpa merasa bosan. Kesenjangan yang terjadi antara bosan dan kewajiban mengikuti perkuliahan online menjadi penyebab malasnya melakukan aktivitas gerak melalui online. Sehingga pola ini perlu dirubah sesuai pendapat Watson et al. (2017) yang menjelaskan bahwa masalah kesenjangan ini dapat diselesaikan dengan pengembangan aplikasi atau website terkait aktivitas fisik gratis secara daring serta adanya pengarahan langsung dari pihak kementerian, kampus atau lembaga Pendidikan lainnya.

Generasi muda memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia mengingat secara demografis Indonesia akan mengalami bonus demografi atau masa emas pada rentang tahun 2020-2030. Tentunya terdapat prasyarat agar para remaja dapat memanfaatkan masa emas tersebut dimana salah satu prasyaratnya ialah kondisi sehat. Tanpa adanya kondisi sehat, para remaja yang berada pada usia produktif akan terancam tidak bisa berkontribusi terhadap pembangunan sosial dan ekonomi bangsa. Atas dasar tersebut dan hasil studi terdahulu, pentingnya dilakukan sebuah penelitian untuk melihat gambaran aktivitas fisik serta determinan perilaku tersebut.

Perilaku konsumsi merupakan hasil belajar mahasiswa melalui pembiasaan, pengertian, maupun *modeling*, di lingkungan rumah, kampus maupun masyarakat (Wahyuni, 2009: 138), semakin kuat pengaruh lingkungan sosial untuk berperilaku konsumsi irrasional maka akan semakin kuat pula perilaku berbelanja hedonis penanaman nilai-nilai keluarga yang baik akan membentuk perilaku konsumsi yang rasional (Narmaditya & Wulandari, 2015). Lingkungan sosial, terutama keluarga telah berupaya untuk membiasakan para mahasiswa untuk mengatur perilaku konsumsi mereka dengan menetapkan uang saku tetap setiap bulannya dengan harapan para mahasiswa dapat mengatur pengeluaran mereka sesuai anggaran

tetapi menurut hasil pengamatan pra penelitian, sebagian mahasiswa pendidikan ekonomi memiliki kecenderungan untuk berperilaku konsumsi kurang rasional.

Kondisi ini dapat juga terjadi karena pengaruh gaya hidup yang dicontohkan oleh negara-negara maju. Pemilihan konsumsi yang dijalankan tidak lagi menunjukkan kemampuan seseorang untuk membedakan mana kebutuhan pokok dan mendesak dan mana kebutuhan tidak pokok (Sarah, 2012). Semakin tinggi gaya hidup hedonis semakin tinggi pula perilaku konsumtif seseorang. Sejalan dengan Handayani dan Patricia, semakin mewah dan hedonis gaya hidup seseorang, maka akan meningkatkan perilaku konsumsi seseorang, sebab gaya hidup yang mewah akan menimbulkan keinginan akan barang-barang mewah pula, sehingga skala prioritas tidak terpikirkan. Seorang mahasiswa tentunya diharapkan dapat berkonsumsi sesuai dengan skala prioritas kebutuhan. Dalam mata kuliah ekonomi mikro, ekonomi makro, dan pengantar ilmu ekonomi telah disampaikan cara berkonsumsi agar efisien dan efektif, sesuai dengan skala prioritas. Melalui pembelajaran tersebut, para mahasiswa mampu mengatur gaya hidup mereka dan berkonsumsi sesuai dengan kebutuhan menurut skala prioritas.

Selain itu, berdasarkan hasil aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan menunjukkan bahwa sebesar 58% mahasiswa cenderung melakukan hal ini, sisanya melakukan aktivitas lainnya. Artinya mahasiswa lebih cenderung melakukan aktivitas hobinya yang membuat mereka senang tanpa merasa lelah yang nyata. Pada poin ini mahasiswa lebih memiliki tingkat perilaku pasif lebih kecil karena melakukan lebih banyak menghabiskan waktunya melakukan aktivitas hobinya.

Poin terakhir yaitu perilaku pasif yang menunjukkan bahwa 22% mahasiswa melakukan aktivitas pasif setiap harinya sesuai literatur yang ada bahwa seseorang dikatakan pasif apabila melakukan perilaku pasif lebih dari tujuh jam. Sedangkan mahasiswa yang melakukan aktivitas mendekati perilaku pasif kurang lebih enam jam per hari sebanyak 31%, serta sisanya melakukan kegiatan pasif dibawah 5 jam. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Angkatan 2017D melakukan aktivitas yang tersebar antara lain perilaku aktivitas tinggi, bersepeda, dan menjalankan hobinya. Pola seperti ini perlu dijaga

untuk menjaga imunitas tubuh dan memelihara kebugaran guna memaksimalkan potensi yang dimiliki setiap harinya.

Pentingnya beraktivitas fisik dimasa pandemi untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh. Dan hal hal yang perlu di lakukan yaitu mencuci tangan setiap selesai bepergian keluar rumah itu sikap yang pantas dan harus ada pada setiap orang, sehingga perilaku tersebut lebih efektif (Agustini, 2019).

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi sebesar 50%, bersepeda 46% dan menjalankan hobinya 58%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa 2017D mayoritas melakukan aktivitas fisik setiap harinya meskipun dilakukan pembatasan sosial secara besar-besaran.

### Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu, penelitian ini hanya berfokus terhadap tiga variable saja. Diperkirakan masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi gaya hidup mahasiswa ilmu olahraga. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar meneliti tentang variabel lain yang masih berhubungan dengan pengaruh gaya hidup seseorang. Sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. (2019). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Aye, T., Kuramoto-Ahuja, T., Sato, T., Sadakiyo, K., Watanabe, M., & Maruyama, H. (2018). Gross motor skill development of kindergarten children in Japan. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(5), 711–715. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.711>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>

- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/9314026>
- Sulata, M. A., & Hakim, A. A. (2020). Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 147–156.
- Laukkanen, A., Pesola, A., Havu, M., Sääkslahti, A., & Finni, T. (2014). Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 1–9. <https://doi.org/10.1111/sms.12116>
- Ismahmudi, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.” *Electronic Theses & Dissertations*. Universitas Gadjah Mada.
- Irianto DP. (2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- Novitasani, L. (2014). Perubahan Gaya Hidup Konsumtif Pada Mahasiswa Urban di UNESA. *Paradigma*, 2(3), 1-7.
- Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013). Hubungan Antara Konformitas dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa di Genuk Indah Semarang. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-14.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(6), 416-421.
- Dewi, N., & Rusdarti, R. (2017). Pengaruh Lingkungan Keluarga, Teman Sebaya, Pengendalian Diri dan Literasi Keuangan Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Journal of Economic Education*, 6(1), 29-35.
- Kusumaningtyas FG. (2015) Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Lemak dan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD di SDN Gayamdompo Karanganyar.
- A. Praja, D.& Damayantie (2011) Potret Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Sosiologi Fisip Universitas Lampung),” *Jurnal. Sosiol. Univ. Lampung*, vol. 1, no. 3, pp. 192–193.
- Muthoharoh, A. 2013. *Budaya Urban* (Online). ([http://aliyahmuthoharohfib09.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-70801-UmumBUDAYA%20URBAN.html](http://aliyahmuthoharohfib09.web.unair.ac.id/artikel_detail-70801-UmumBUDAYA%20URBAN.html)). Diakses (07 Maret 2013).
- McGall SE, McGuigan MR, Nottle C. (2011). Contribution of free play towards physical activity guidelines for New Zealand primary school children aged 7–9 years. *Br J Sports Med*. ;45(2):120–4.
- Narmaditya, B.S. Wulandari, D. (2015). Pengaruh Pendidikan Ekonomi Keluarga terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa. Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Pendidik dalam Dinamika Kurikulum Pendidikan di Indonesia pada Era MEA, hlm. 785-788. Pendidikan Ekonomi FE UNY, Yogyakarta. Diperoleh 7 Agustus 2017 dari <http://eprints.uny.ac.id/21983/1/69%20Dwi%20Wulandari%20%26%20Bagus%20Shandy%20Narmaditya.pdf>
- Sarah, A. F. (2012). Pengaruh *Gaya Hidup dan Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Suyanto, Bagong. 2013. *Sosiologi Ekonomi Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. (2017) Effect of

classroombasedphysical activity interventions onacademic and physical activityoutcomes: a systematic review and metaanalysis.*Int J Behav Nutr Phys Act.*;14(1):114.

Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

WHO.(2017).“*a Guide for Population Based Approaches to Increasing Levels of Physical Acti- ty : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health*”: 24. “*Physical activity*”. <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>>.

Fu, Y., & Burns, R. D. (2018). Gross motor skillsand school day physical activity:Mediating effect of perceivedcompetence. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(2), 287–300.<https://doi.org/10.1123/jmld.2017-0043>

