



Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022

Ihza Mukti Persada¹, Fitriana Puspa Hidasari², Novi Yanti³, Victor G Simanjuntak⁴, Mimi Haetami⁵

1,2,3,3,4,5 Universitas Tanjungpura Pontianak

Jl. Sungai Raya Dalam, Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kalimantan Barat 78391

Email: ihzamukti@student.untan.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian korelasional dan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 yang berjumlah 45 orang. Data pada penelitian ini diperoleh melalui angket intensitas penggunaan gawai untuk mengukur durasi dan frekuensi penggunaan gawai dan kuesioner aktivitas fisik (ipaq) yang digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 dalam 7 hari. Analisis data pada penelitian ini dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dari analisis yang dilakukan diperoleh hasil bahwa variabel X (Intensitas Penggunaan Gawai) terhadap variabel Y (Aktivitas Fisik) diketahui nilai signifikansi $0.141 > 0.05\%$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X (Intensitas Penggunaan Gawai) terhadap variabel Y (Aktivitas Fisik).

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Gawai, Aktivitas Fisi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Teknologi muncul dalam berbagai macam jenis dan fitur yang selalu baru dari hari ke hari. Kebutuhan teknologi adalah suatu kebutuhan yang penting saat ini, hal ini disebabkan karena teknologi sangat dibutuhkan untuk keperluan banyak hal. Selain mudah didapat teknologi juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Menurut Kasiyanto Kasemin (2015) “perkembangan teknologi informasi terutama perkembangan teknologi informasi dalam bidang komunikasi sedikitnya ada 2 teknologi yang berkembang pesat, pertama telepon seluler atau handphone dan kedua adalah

komputer berjaringan internet yaitu komputer yang dapat digunakan untuk menghubungkan seseorang dengan orang lain tanpa ada batasan jarak dan waktu.

Salah satu perkembangan teknologi ialah gawai atau lebih dikenal gadget. Gawai merupakan salah satu bentuk nyata dari perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada saat ini dan akan mendatang. Dengan banyaknya berbagai fitur-fitur dan aplikasi menarik yang ada pada gawai, sehingga membuat seseorang cepat akrab dengannya. Gawai berkembang dengan sangat luas, terutama gawai smartphone. Hampir setiap anak-anak hingga orang dewasa kini sudah memiliki smartphone atau handphone.

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), hampir setengah dari pengguna internet (dengan mengakses gawai) Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok umur 19-34 tahun (49,52%). Pengguna terbesar kedua adalah kelompok berusia 35-54 tahun (29,55%), 13-18 tahun (16,68%) dan pengguna di atas kelompok usia 54 tahun (4,24%). Berdasarkan data tersebut, penelitian ini dilakukan dari kalangan mahasiswa dalam kelompok usia 18-22 tahun.

Melihat dari tingginya angka pengguna internet tersebut, tentunya semakin tinggi pula intensitas rata-rata pengguna gawai oleh masyarakat kita. Dalam sehari, masyarakat menggunakan gawai untuk berbagai keperluan. Dan dengan makin beragamnya fitur yang ada pada gawai, membuat banyak orang menjadi semakin ketergantungan dan ketagihan terhadap gawai. Hal ini tentu menjadi faktor penentu berubahnya perilaku individu dalam kegiatan sehari-hari khususnya dalam beraktivitas fisik. Perubahan mengenai perilaku individu dapat dipengaruhi salah satunya oleh lingkungan. Untuk menghindari perubahan perilaku ke arah yang lebih buruk, seseorang harus dapat memosisikan diri dalam suatu lingkungan di era yang kini teknologinya serba canggih.

Masalah seperti ini sering terjadi di kalangan mahasiswa, dimana mahasiswa lebih cenderung dengan gaya hidupnya yang kurang aktif, malas berolahraga atau beraktivitas baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menjadi faktor seringnya mahasiswa menggunakan internet atau bermain game hingga larut malam dan terlepas dari kerugian penggunaan terlalu lama atau dengan kata

lain tidak ada batasan waktu penggunaan gawai. Hal ini tentu saja berdampak apabila intensitas penggunaan gawai yang tinggi maka aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa pendidikan jasmani rendah.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan aktivitas fisik pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini sampel berjumlah 45 sampel, teknik pengumpulan data menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Adapun teknik dalam pengumpulan data ini menggunakan teknik pengumpulan data test dan pengukuran. Test dan pengukuran merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai Widiastuti (2018). Test dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti dengan cara terjun langsung ke kampus pada mahasiswa/i pendidikan jasmani angkatan 2022. Angket intensitas penggunaan gawai untuk mengukur durasi dan frekuensi dan kuesioner (ipaq) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, pada analisis data peneliti menggunakan uji prasyarat dan uji kolerasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari dilaksanakan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan aktivitas fisik pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022. Diketahui mahasiswa yang masih aktif berjumlah 55 orang, akan tetapi total responden pada penelitian ini ada 45 orang dimana terdiri dari 32 laki-laki dengan persentase 71,11% dan 13 perempuan dengan persentase 28,89%. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabe 1. Deskripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Yang Menjadi Sampel.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki- laki	32	71,11 %
Perempuan	13	28,89 %
Total	45	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 diperoleh hasil sebagai berikut : terdapat 11 mahasiswa dengan persentase 24% ke dalam kategori selalu, 34 mahasiswa dengan persentase 76% ke dalam kategori sering dan tidak didapatkan mahasiswa atau dengan persentase 0% pada kategori jarang. Berikut tabel mengenai kecukupan gizi pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021.

Tabel 2. Intensitas Penggunaan Gawai

Kategori	frekuensi	Persentase
Selalu	13	24%
Sering	34	76%
Jarang	0	0 %
Total	22	100%

Berdasarkan hasil test yang telah dilakukan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 didapatkan hasil sebagai berikut : Terdapat 22 mahasiswa dengan persentase 49% termasuk kedalam kategori tinggi, terdapat 23 mahasiswa dengan persentasi 51% sedang dan tidak didapatkan mahasiswa atau dengan persentase 0% pada kategori rendah. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Aktivitas Fisik

Kategori	frekuensi	Persentase
Tinggi	22	49%
Sedang	23	51%
Rendah	0	0%
Total	22	100%

Analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui uji normalitas dan uji kolerasi dimana hasil tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Test Statistic	Asymp.Sig
Intensitas Penggunaan gawai	.116	.152
Aktivitas fisik	.116	.152

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : pada intensitas penggunaan gawai diperoleh hasil kolmogorov smirnov test statistic hitung sebesar 0,116 dengan peluang 0,152. Dikarenakan peluang $0,152 > 0,05$ berarti berdistribusi variabel intensitas penggunaan gawai itu normal. Pada aktivitas fisik diperoleh hasil kolmogorov smirnov hitung sebesar 0,116 dengan peluang 0,152. Dikarenakan peluang $0,152 > 0,05\%$ berarti distribusi variabel aktivitas fisik adalah normal.

Tabel 5. Uji Kolerasi pearson product.

		Intensitas Penggunaan Gawai	Aktivitas Fisik
Intensitas Penggunaan Gawai	Pearson Correlation	-223	-223
	Sig. (2-tailed)		.141
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	-223	-223
	Sig. (2- tailed)	.141	

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan aktivitas fisik dengan nilai signifikansi $0,141 > 0,05\%$. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya keseimbangan hasil data antara intensitas penggunaan gawai dan aktivitas fisik. Tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan gawai terhadap interaksi sosial dikarenakan beberapa faktor, yaitu pada usia perkembangan mahasiswa dianggap mampu menghadapi perkembangan teknologi yang pesat. Walaupun banyaknya perkembangan teknologi, gadget yang semakin canggih, mahasiswa mampu menghadapi dan mampu menyeimbangkan serta dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 sebagai berikut: Bahwa berdasarkan perhitungan hasil uji korelasi yang dilakukan antara variabel X (Intensitas Penggunaan Gawai) dengan variabel Y

(Aktivitas Fisik) diketahui bahwa hasil nilai signifikansi $0,141 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel X (Intensitas Penggunaan Gawai) dengan variabel Y (Aktivitas Fisik). Tidak adanya hubungan pada penelitian ini dikarenakan beberapa faktor, yaitu pada usia perkembangan mahasiswa dianggap mampu menghadapi perkembangan teknologi yang pesat. Walaupun banyaknya perkembangan teknologi, gadget yang semakin canggih, mahasiswa mampu menghadapi dan mampu menyeimbangkan serta dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 26-34.
- Albab, M. U. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan IMT Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Usia 15-18 Tahun Daerah Pesisir Dan Pegunungan Kabupaten Pati. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (Cetakan Kelimabelas). Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, R. K., & Rohmah, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pembelajaran Daring dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-33.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish
- Fitria, Intan. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Prestas Belajar Siswa MAN 1 Bengkalis. Diss. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF KASIM RIAU, 2019.
- Harfiyanto, Doni, Cahyo Budi Utomo, and Tjaturahono Budi (2015). "Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang." *Journal of Educational Social Studies*. Vol 4 (1).
- KBBI. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Media Pustaka.
- Kumala, A. M. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*. Vol. 8 (2), 73-80
- Misnah, Siti, Muhammad Zainal Abidin, and Mubarak Mubarak. "Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Psikologi Islam UinAntasari Banjarmasin." *Jurnal Al-Husna* 1.3 (2021): 237-248.
- Novita Aryani, R. Y. (2022). Pengaruh Literasi Finansial dan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Shopping Lifestyle Mahasiswa Universitas PGRI Madiun Tahun Akademik 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya* Vol 9 (1), 14-25.
- Primadani, A. Y., YULIAWAN, D., & ANDAYANI BEKTI, R. U. R. U. H. (2022). ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SD N SUGIHWARAS, BAGOR, GONDANG, BAGOR, NGANJUK,

- JAWA TIMUR TAHUN 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Rudiyanto, M., Fauziah, S., & Sulistyowati, E. (2023). Pengaruh penggunaan gawai pada Remaja SMP di Malang terhadap Aktivitas Fisik dan Status Gizi. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(1).
- Rudiyanto, Mohammad, Sri Fauziah, and Erna Sulistyowati (2023). "Pengaruh penggunaan gawai pada Remaja SMP di Malang terhadap Aktivitas Fisik dan Status Gizi." *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)* Vol. 11 (2).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta