J-KIs JURNAL KOMUNIKASI ISLAM

p-ISSN 2723-4703 I e-ISSN 2797-1619
https://doi.org/10.53429/j-kis.v7i1.1908

Submission: 29/11/2025, Review: 16/06/2026
Accepted: 22/06/2026, Publish: 27/06/2026

Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Pendorong Keinginan Berolahraga Pada Komunitas Pelarian IPB

[1]Novi Kristiawati, [2]Hudi Santoso, [3]Enden Darjatul Ulya, [4]Fahmi Fuad Cholagi, [5]Hadiyanto

[1,2,3,4,5]Sekolah Vokasi, IPB University, Indonesia
[1]kristiawatinovi2@gmail.com

Abstract

The development of digital technology has increased the use of social media as a means of communication and motivation, including in sports activities. Instagram, as a visual platform, is widely used to build identity and encourage interaction between users. This study aims to analyze the use of Instagram and the level of desire to exercise, as well as to test the relationship between the two in the IPB Running Community, a student running community that actively uses Instagram for documentation and member motivation. The study used a quantitative approach with a correlational descriptive method. Data were obtained through an online questionnaire administered to 89 respondents selected using the Slovin formula. The results showed that Instagram usage was in the good category in terms of information, identity, personal motivation, social integration, and entertainment. The members' desire to exercise was also in the high category. Spearman's correlation test showed a significant relationship between Instagram usage and the desire to exercise in this community. This study contributes theoretically to the study of digital communication and has practical implications for sports communities in optimizing social media to increase member motivation and participation in a healthy lifestyle.

Keywords: *Instagram; Digital; Community; Motivation; Sports.*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital meningkatkan penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan motivasi, termasuk dalam aktivitas olahraga. Instagram sebagai *platform* visual banyak dimanfaatkan untuk membangun identitas serta mendorong interaksi antar pengguna. Penelitian ini bertujuan menganalisis penggunaan Instagram dan tingkat keinginan berolahraga serta menguji hubungan keduanya pada Komunitas Pelarian IPB, komunitas lari mahasiswa yang aktif memanfaatkan Instagram untuk dokumentasi dan motivasi anggota. Penelitian

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Data diperoleh melalui kuesioner *online* kepada 89 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berada pada kategori baik pada aspek informasi, identitas, motif pribadi, integrasi sosial, dan hiburan. Keinginan berolahraga anggota juga berada pada kategori tinggi. Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dengan keinginan berolahraga pada komunitas tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam kajian komunikasi digital serta implikasi praktis bagi komunitas olahraga dalam mengoptimalkan media sosial untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi anggota dalam gaya hidup.

Kata Kunci: Instagram; Digital; Komunitas; Motivasi; Olahraga.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Setiap langkah dalam kehidupan kini terintegrasi dengan teknologi termasuk dalam cara berkomunikasi, berinteraksi, hingga gaya hidup. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang memiliki pengaruh besar adalah media sosial. Media sosial merupakan serangkaian aplikasi berbasis teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pengguna menciptakan dan menukarkan *user generated content* (Aviarni *et al.,* 2020 dalam Pratidina & Mitha, 2023). Kehadiran media sosial telah mengubah pola komunikasi masyarakat modern, di mana individu tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga pencipta dan penyebar pesan. Menurut laporan *We Are Social* (Februari 2025), terdapat sekitar 143 juta pengguna media sosial di Indonesia yang menunjukkan betapa luasnya penetrasi media sosial dalam kehidupan masyarakat. Penggunaan media sosial memberikan berbagai dampak, baik positif maupun negatif tergantung pada bagaimana pengguna memanfaatkannya.

Gambar 1. Data Pengguna Media Sosial di Indonesia
Sumber : We Are Social (2025)



Media sosial yang paling populer di Indonesia salah satunya adalah Instagram. *Platform* ini menyediakan berbagai fitur berbagi foto, video, dan cerita yang memungkinkan penggunanya saling berinteraksi secara visual. Melalui fitur-fitur tersebut Instagram tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga sarana komunikasi, promosi, dan inspirasi gaya hidup. Konteks gaya hidup sehat dalam media sosial Instagram banyak dimanfaatkan untuk menampilkan aktivitas olahraga, membagikan momen kebugaran, serta memotivasi orang lain untuk berpartisipasi dalam aktivitas serupa. Asmika *et al.,* (2024) menyebutkan bahwa keterkaitan antara olahraga dan gaya hidup menjadikan olahraga semakin populer dan menjadi bagian dari identitas sosial manusia modern. Data dari *We Are Social* (2025) juga menunjukkan bahwa Instagram menempati posisi kedua sebagai *platform* yang paling banyak digunakan di Indonesia dengan persentase pengguna sebesar 84,6%. Angka ini memperlihatkan bahwa Instagram memiliki potensi besar dalam mempengaruhi perilaku dan preferensi masyarakat Indonesia termasuk dalam hal aktivitas olahraga.

Fenomena penggunaan Instagram sebagai sarana berbagi aktivitas olahraga banyak ditemukan di kalangan generasi muda khususnya mahasiswa. Kecenderungan ini muncul karena adanya keinginan untuk menunjukkan gaya hidup sehat, mencari dukungan sosial, dan mendapatkan motivasi dari sesama pengguna. Salah satu contoh nyata dapat ditemukan pada Komunitas Pelarian IPB, yaitu komunitas olahraga lari yang terdiri atas mahasiswa maupun alumni IPB University. Komunitas ini memanfaatkan Instagram sebagai media untuk mendokumentasikan kegiatan, membangun interaksi antaranggota, dan mengajak masyarakat kampus untuk berolahraga. Aktivitas mereka yang konsisten mendorong munculnya minat baru di kalangan mahasiswa untuk bergabung dalam kegiatan olahraga khususnya lari.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara media sosial dan perilaku olahraga, meskipun fokus dan pendekatannya beragam. Penelitian oleh Aisy dan Christin (2025) yang berjudul *"Habitually Posting: Motivasi Penggunaan Media Sosial Saat Berolahraga"* meneliti motivasi pengguna dalam membagikan aktivitas olahraga di media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengguna terdorong untuk memposting aktivitas olahraga karena faktor sosial, motivasi diri, serta keinginan untuk mendapatkan pengakuan. Namun, penelitian tersebut belum menyoroti secara spesifik hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan keinginan berolahraga dalam konteks komunitas olahraga tertentu. Penelitian lain yang berfokus pada perilaku digital dan *branding* olahraga juga belum banyak membahas bagaimana media sosial terutama Instagram berperan dalam membentuk keinginan berolahraga di tingkat komunitas kampus. Kesenjangan penelitian ini perlu dikaji dengan lebih kontekstual dan spesifik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan keinginan berolahraga pada komunitas olahraga

mahasiswa, khususnya Komunitas Pelarian IPB yang hingga saat ini masih relatif jarang diteliti. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada pengaruh media sosial terhadap perilaku kesehatan, aktivitas fisik secara umum, atau motivasi olahraga pada masyarakat luas, penelitian ini secara spesifik menempatkan Instagram sebagai variabel yang memengaruhi keinginan berolahraga dalam konteks komunitas lari mahasiswa. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan *Uses and Gratifications Theory* untuk menjelaskan motivasi penggunaan Instagram dengan *Theory of Planned Behavior* untuk menganalisis keinginan individu dalam berolahraga. Kombinasi kedua teori tersebut memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam menjelaskan bagaimana konsumsi konten di Instagram dapat membentuk niat dan dorongan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini tidak hanya memperluas kajian komunikasi digital, tetapi juga memberikan kontribusi empiris baru mengenai peran media sosial dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa melalui komunitas olahraga.

Penelitian ini juga memiliki relevansi praktis karena hasilnya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi komunitas olahraga dalam memanfaatkan media sosial secara lebih strategis. Bagi Komunitas Pelarian IPB hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan strategi komunikasi digital yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi anggota dan memperluas jangkauan audiens. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi mahasiswa dan masyarakat umum agar lebih bijak dan produktif dalam menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mendukung gaya hidup sehat.

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur yang telah dijelaskan, penelitian ini difokuskan pada tiga pokok permasalahan utama, yaitu bagaimana penggunaan media sosial Instagram oleh Komunitas Pelarian IPB, bagaimana tingkat keinginan berolahraga di kalangan anggota komunitas tersebut, serta bagaimana hubungan antara penggunaan Instagram dengan keinginan berolahraga. Sejalan dengan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pemanfaatan media sosial Instagram oleh Komunitas Pelarian IPB, mengidentifikasi tingkat keinginan berolahraga anggotanya, serta mengkaji hubungan antara aktivitas penggunaan Instagram dengan keinginan berolahraga pada komunitas tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan kajian komunikasi digital serta implementasi strategi media sosial dalam konteks promosi gaya hidup sehat.

Media sosial merupakan media daring yang memungkinkan penggunanya berpartisipasi, berbagi, serta menciptakan konten dengan mudah melalui berbagai *platform* digital seperti blog, jejaring sosial, forum, maupun dunia virtual (Lasut *et al.,* 2022). Media sosial menjadi sarana interaksi sosial dua arah, di mana setiap individu dapat berperan sebagai komunikator maupun komunikan (Gunawan *et al.*,

2022). Adapun karakteristik media sosial meliputi partisipasi, keterbukaan, perbincangan, dan komunitas (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Menurut *We Are Social* (2025), tingkat penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 97,8%, menunjukkan peran pentingnya dalam kehidupan masyarakat modern.

Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna membagikan foto dan video dengan tampilan estetis (Febriani *et al.,* 2024). Selain untuk berbagi foto Instagram kini digunakan untuk membangun identitas digital dan personal *branding* (Arika *et al.,* 2024). Berdasarkan data *We Are Social* (2025), Instagram menempati posisi ketiga sebagai *platform* paling populer di Indonesia dengan tingkat penggunaan mencapai 18,8%.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Puspodari, 2022). Keinginan berolahraga muncul karena motivasi intrinsik maupun ekstrinsik; motivasi intrinsik berasal dari dorongan dalam diri seperti keinginan untuk sehat, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh lingkungan atau media (Ghansya & Zurianturizky, 2024). Setiap individu memiliki alasan berbeda untuk berolahraga, baik untuk kesehatan, hobi, maupun mengikuti tren (Zulfiandri, 2023).

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap motivasi olahraga. Konten bertema olahraga yang tersebar di media sosial sering menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi masyarakat (Amelia *et al.,* 2024). Melalui konten visual dan interaksi digital, media sosial mendorong individu meniru gaya hidup sehat yang ditampilkan oleh *influencer* atau komunitas olahraga.

Komunitas olahraga berperan dalam menumbuhkan semangat kebersamaan dan konsistensi berolahraga. Menurut Lauh (2024), pegiat olahraga tidak hanya beraktivitas di lapangan, tetapi juga membentuk komunitas yang berafiliasi dengan organisasi seperti Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (KORMI). Konteks ini media sosial khususnya Instagram, dimanfaatkan untuk membagikan kegiatan, memotivasi anggota, serta memperkuat identitas komunitas seperti yang dilakukan Komunitas Pelarian IPB.

Penelitian ini menggunakan dua teori utama, yaitu *Uses and Gratification Theory* dan *Theory of Planned Behavior*. Teori *Uses and Gratification* (Katz et al., 1974) dalam (Perdana, 2024) menjelaskan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan identitas diri. *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) dalam (Andreanto, 2013) menekankan bahwa niat seseorang untuk berperilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh terhadap motivasi olahraga dan pembentukan perilaku sehat masyarakat. Penelitian

yang secara spesifik membahas penggunaan Instagram oleh komunitas olahraga mahasiswa, seperti Komunitas Pelarian IPB masih terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan Instagram terhadap keinginan berolahraga pada Komunitas Pelarian IPB.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan keinginan berolahraga pada Komunitas Pelarian IPB. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbentuk angka yang dianalisis secara statistik. Metode korelasional digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan analisis deskriptif menggambarkan karakteristik responden dan distribusi jawaban.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Vokasi IPB University pada Oktober–November 2025. Populasi penelitian berjumlah 831 anggota Komunitas Pelarian IPB. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10%, sehingga diperoleh 89 responden. Penggunaan *margin of error 10%* dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik penelitian yang bersifat kuantitatif korelasional serta keterbatasan waktu dan sumber daya dalam proses pengumpulan data, sehingga tingkat kesalahan tersebut masih dapat diterima untuk menggambarkan kondisi populasi secara umum. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate random sampling* agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Menurut Suharsimi (2010) dalam Abubakar (2021), data adalah hasil pencatatan berupa kata, tulisan, maupun angka. Rahayu (2024) menyebutkan bahwa data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari sumber pertama. Data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari kuesioner yang disebarkan kepada anggota komunitas mengenai tingkat penggunaan Instagram dan keinginan berolahraga. Data sekunder berupa literatur, dokumentasi, dan hasil penelitian terdahulu.

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen (penggunaan Instagram) dan variabel dependen (keinginan berolahraga). Definisi operasional merujuk pada teori *Uses and Gratifications* (Katz *et al.* dalam Perdana, 2024) dan *Theory of Planned Behavior* (Katz *et al.*, 1974 dalam Perdana, 2024). Variabel X mencakup lima motif, yaitu informasi, identitas, pribadi, integrasi sosial, dan hiburan, sedangkan variabel Y mencakup sikap terhadap perilaku, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dipersepsikan.

Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan terhadap 24 item pernyataan yang terdiri atas 15 item variabel penggunaan Instagram dan 9 item variabel keinginan berolahraga menggunakan korelasi *Product Moment Spearman* dengan nilai r-tabel sebesar 0,3610 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r-hitung lebih besar daripada r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas terhadap seluruh 24 item pernyataan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,933. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga seluruh item pernyataan dinilai konsisten dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner berskala Likert empat poin, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju yang disebarkan melalui *Google Form*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis korelasional menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunitas Pelarian IPB merupakan sebuah wadah bagi mahasiswa maupun alumni IPB University yang ingin melakukan olahraga khususnya olahraga lari. Komunitas ini didirikan pada tanggal 14 Agustus 2025 oleh Arya Dzakwan Saputra mahasiswa Sekolah Bisnis IPB. Terbentuknya Komunitas Pelarian IPB tidak terlepas dari meningkatnya tren gaya hidup sehat di kalangan generasi muda serta berkembangnya minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga salah satunya lari sebagai aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan memiliki manfaat kesehatan yang tinggi.

Komunitas Pelarian IPB berfungsi sebagai tempat untuk saling memotivasi, berbagi informasi, dan membangun kebiasaan berolahraga secara konsisten di lingkungan mahasiswa. Komunitas ini juga berperan dalam memperkuat hubungan sosial antar anggota melalui kegiatan bersama, hingga partisipasi dalam *event* lari tingkat lokal maupun nasional. Media sosial terutama Instagram menjadi sarana bagi komunitas dalam memberikan informasi, mendokumentasikan kegiatan, dan membangun citra positif komunitas.

Keberadaan Komunitas Pelarian IPB tidak hanya menjadi ruang bagi mahasiswa yang menyukai olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari gerakan gaya hidup sehat di lingkungan kampus. Aktivitas komunitas ini mencerminkan peran

penting media sosial sebagai alat komunikasi dan motivasi dalam meningkatkan keinginan berolahraga di kalangan mahasiswa IPB University.

Pengumpulan data primer dalam sebuah penelitian melibatkan partisipan atau responden. Penelitian ini mengambil 89 responden untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan keinginan berolahraga pada Komunitas Pelarian IPB yang meliputi nama, umur, jenis kelamin, dan pekerjaan. Karakteristik responden secara lengkap diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Karakteristik Responden

Keterangan	N = 89 responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin:		
Perempuan	32	36%
Laki-laki	57	64%
Usia:		
< 18 tahun	8	9%
18 - 21 tahun	67	75,3%
22 - 25 tahun	13	14,6%
> 25 tahun	1	1,1%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 57 orang atau jika diubah dalam bentuk persentase sebesar 64%, sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 32 orang atau jika diubah dalam bentuk persentase sebesar 36%. Data ini sejalan dengan data yang diperoleh dari We Are Social (2025) bahwa populasi laki-laki lebih mendominasi dalam *demographics and other key indicators*.

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa responden dengan umur < 18 tahun berjumlah 8 orang (9%), 18 - 21 tahun berjumlah 67 orang (75,3%), 22 - 25 tahun berjumlah 13 orang (14,6%), dan > 25 tahun berjumlah 1 orang (1,1%) dari data 89 responden. Hal ini sejalan dengan segmentasi anggota Komunitas Pelarian IPB yaitu mahasiswa yang berusia 18 - 25 tahun. Menurut penelitian SBI-VALS, mahasiswa S1 memiliki rentang umur 18 sampai dengan 21 tahun. Rentang umur pada *lifestyle* ini cenderung memiliki *lifestyle experiencers*, yaitu ingin merasakan semua yang ia inginkan (*wants*) dibanding yang ia butuhkan (*needs*) (SBI–VALS, 2011) dalam (Hasmayni & Lumbanbatu, 2019).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa yaitu sebanyak 78 orang (87,6%). Hal ini

menunjukkan bahwa Komunitas Pelarian IPB didominasi oleh kalangan mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga sekaligus menggunakan media sosial Instagram. Terdapat 6 responden (6,7%) yang berstatus pelajar, serta sebagian kecil lainnya bekerja sebagai wirausaha (2 responden atau 2,2%), *site engineer* (1 responden atau 1,1%), pegawai (1 responden atau 1,1%), dan *freelancer* (1 responden atau 1,1%). Temuan ini menggambarkan bahwa Komunitas Pelarian IPB sebagian besar beranggotakan mahasiswa dengan keterlibatan dari beberapa individu yang telah bekerja atau memiliki profesi lain meskipun dalam jumlah yang relatif kecil.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh generasi muda karena menawarkan berbagai manfaat, mulai dari berbagi informasi, mengekspresikan diri, hingga membangun jejaring sosial. Komunitas Pelarian IPB memanfaatkan media sosial Instagram tidak hanya sebagai sarana komunikasi antaranggota, tetapi juga sebagai media untuk memberikan motivasi dalam berolahraga serta menyebarkan informasi terkait kegiatan komunitas. Melalui *platform* ini anggota komunitas dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan membangun semangat kebersamaan dalam menjalani gaya hidup sehat melalui aktivitas lari. Berdasarkan data yang telah diolah, penelitian ini menganalisis bagaimana penggunaan media sosial Instagram Komunitas Pelarian IPB. Adapun sebaran data pada indikator penggunaan media sosial Instagram (X), sebagai berikut:

a. Motif Informasi

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB terlihat dari bagaimana mereka menggunakan platform tersebut untuk memenuhi kebutuhan informasi yang berkaitan dengan aktivitas olahraga. Adanya konten olahraga dalam Instagram, anggota dapat dengan mudah mencari dan memperoleh berbagai pengetahuan seputar olahraga mulai dari tips menjaga kebugaran, panduan latihan yang efektif, hingga informasi mengenai jadwal kegiatan lari bersama. Instagram berperan sebagai sumber informasi yang membantu anggota komunitas tetap terhubung, termotivasi, dan terinformasi dalam menjalani gaya hidup sehat dan aktif.

Tabel 2. Distribusi Jumlah Data Indikator Motif Informasi **(X1)**

X. Uses and Gratification (Perdana, 2024)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Motif	Saya mengikuti akun dengan konten olahraga di Instagram untuk mendapatkan informasi terbaru tentang olahraga	SS S TS STS	47 38 2 1	53,3% 42,2% 2,2% 2,2%
	Saya merasa Instagram membantu	SS	48	54,4%

Informasi	saya memahami tips kesehatan dan olahraga	S TS STS	37 3 1	41,1% 3,3% 1,1%
	Informasi olahraga yang saya dapat dari Instagram sangat bermanfaat untuk gaya hidup saya	SS S TS STS	47 41 1 0	53,3% 45,6% 1,1% 0%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan distribusi jumlah data indikator motif informasi (X1) diketahui bahwa tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB dalam memenuhi kebutuhan informasi tergolong sangat baik dengan nilai rata-rata sebesar 3,49. Hal ini sejalan dengan Raihana *et.al* (2023) bahwa sebagian besar responden menggunakan Instagram sebagai sumber utama untuk memperoleh informasi seputar olahraga. Pernyataan dengan mean tertinggi, yaitu 3,51, terdapat pada indikator "Informasi olahraga yang saya dapat dari Instagram sangat bermanfaat untuk gaya hidup saya", yang berarti responden merasakan manfaat langsung dari informasi yang diperoleh melalui Instagram terhadap pola hidup sehat mereka. Indikator lain seperti "Saya mengikuti akun dengan konten olahraga di Instagram untuk mendapatkan informasi terbaru tentang olahraga" dan "Saya merasa Instagram membantu saya memahami tips kesehatan dan olahraga" juga menunjukkan hasil yang sangat baik dengan nilai rata-rata masing-masing 3,49 dan 3,48. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa Instagram berperan penting sebagai media informasi dan edukasi bagi anggota komunitas dalam meningkatkan wawasan dan motivasi mereka untuk berolahraga serta menjalani gaya hidup sehat.

b. Motif Identitas

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB untuk memenuhi kebutuhan khalayak akan tercapai ketika muncul motif identitas, yaitu dorongan untuk menunjukkan jati diri, gaya hidup sehat, serta eksistensi diri melalui aktivitas olahraga yang diunggah di *platform* tersebut. Melalui unggahan foto, video, atau cerita seputar kegiatan lari dan olahraga lainnya, anggota komunitas dapat mengekspresikan komitmen mereka terhadap hidup sehat sekaligus membangun citra positif sebagai individu yang aktif dan produktif. Dengan demikian, Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat identitas pribadi dan menumbuhkan rasa kebersamaan antar anggota komunitas.

Tabel 3. Distribusi Jumlah Data Indikator Motif Identitas **(X2)**

X. Uses and Gratification (Perdana, 2024)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Motif Identitas	Saya menikmati konten olahraga di Instagram karena sangat menghibur.	SS S TS STS	44 37 8 0	50% 41,1% 8,9% 0%
	Konten olahraga di Instagram membuat saya merasa rileks dan senang.	SS S TS STS	30 48 9 2	34,4% 53,3% 10% 2,2%
	Saya sering menonton video olahraga di Instagram untuk hiburan.	SS S TS STS	31 37 20 1	35,6% 41,1% 22,2% 1,1%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB dalam memenuhi motif identitas menunjukkan bahwa anggota komunitas cenderung menggunakan Instagram untuk hiburan dan ekspresi diri melalui konten olahraga (Aisy, *et al.,* 2025. Pernyataan pertama "Saya menikmati konten olahraga di Instagram karena sangat menghibur" memperoleh rata-rata 3,41 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan bahwa mayoritas anggota merasa konten olahraga di Instagram memberikan hiburan yang memuaskan. Pernyataan kedua "Konten olahraga di Instagram membuat saya merasa rileks dan senang" memiliki rata-rata 3,19 dengan keterangan baik, menandakan bahwa konten olahraga juga berperan dalam memberikan rasa senang dan rileks bagi anggota. Pernyataan ketiga "Saya sering menonton video olahraga di Instagram untuk hiburan" memperoleh rata-rata 3,10 dengan keterangan baik, yang menunjukkan bahwa kegiatan menonton konten olahraga untuk hiburan cukup dominan dilakukan. Secara keseluruhan, rata-rata rata-rata 3,23 dengan keterangan baik mengindikasikan bahwa motif identitas, berupa hiburan dan ekspresi diri melalui konten olahraga di Instagram, dimanfaatkan dengan baik oleh anggota Komunitas Pelarian IPB.

c. Motif Pribadi

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB untuk memenuhi kebutuhan khalayak akan terpenuhi ketika muncul motif pribadi, yaitu dorongan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui inspirasi yang diperoleh dari berbagai konten olahraga di Instagram. Anggota komunitas juga

merasakan kepuasan pribadi ketika dapat membagikan pencapaian aktivitas olahraga mereka di media sosial tersebut. Unggahan tentang hasil lari, partisipasi dalam *event* olahraga, atau progres kebugaran menjadi bentuk apresiasi diri yang memotivasi untuk terus konsisten berolahraga. Instagram berperan tidak hanya sebagai sumber inspirasi, tetapi juga sebagai media untuk menumbuhkan semangat dan kepuasan personal dalam menjalani gaya hidup sehat.

Tabel 4. Distribusi Jumlah Data Indikator Motif Pribadi **(X3)**

X. Uses and Gratification (Perdana, 2024)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Motif Pribadi	Saya menyesuaikan gaya hidup sehat saya sesuai dengan tren yang saya lihat di Instagram.	SS S TS STS	28 33 22 6	31,1% 37,8% 24,4% 6,7%
	Saya merasa bahwa mengikuti akun olahraga membantu membentuk identitas saya sebagai orang yang sehat.	SS S TS STS	39 40 8 2	44,4% 44,4% 8,9% 2,2%
	Saya bangga membagikan konten olahraga yang mencerminkan gaya hidup saya di Instagram.	SS S TS STS	38 35 13 3	42,2% 40% 14,4% 3,3%

Sumber : Data Primer (2025)

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB dalam memenuhi motif pribadi menunjukkan bahwa anggota komunitas menggunakan Instagram untuk membentuk dan mengekspresikan gaya hidup sehat serta identitas pribadi (Asmika, *et al.,* 2024. Pernyataan pertama, "Saya menyesuaikan gaya hidup sehat saya sesuai dengan tren yang saya lihat di Instagram," memperoleh rata-rata 2,93 dengan keterangan baik, yang menunjukkan bahwa anggota cukup mengikuti tren gaya hidup sehat yang mereka temui di Instagram. Pernyataan kedua, "Saya merasa bahwa mengikuti akun olahraga membantu membentuk identitas saya sebagai orang yang sehat," memiliki rata-rata 3,30 dengan keterangan sangat baik, menandakan bahwa Instagram berperan signifikan dalam membentuk identitas kesehatan anggota. Pernyataan ketiga, "Saya bangga membagikan konten olahraga yang mencerminkan gaya hidup saya di Instagram," memperoleh rata-rata 3,15 dengan keterangan baik, menunjukkan bahwa anggota cukup aktif mengekspresikan gaya hidup sehat mereka melalui unggahan konten olahraga. Secara keseluruhan, rata-rata 3,13 dengan keterangan baik menunjukkan bahwa motif pribadi, berupa

pembentukan identitas dan gaya hidup sehat melalui Instagram, dimanfaatkan secara optimal oleh anggota Komunitas Pelarian IPB.

d. Motif integrasi Sosial dan Interaksi

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB untuk memenuhi kebutuhan khalayak akan terpenuhi ketika muncul motif integrasi sosial dan interaksi, yaitu keinginan untuk berkomunikasi, berdiskusi, serta membangun relasi dengan sesama anggota komunitas maupun masyarakat luas melalui *platform* tersebut. Melalui fitur komentar, pesan langsung, dan unggahan interaktif, anggota dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperkuat rasa kebersamaan. Aktivitas ini tidak hanya mempererat hubungan antaranggota komunitas, tetapi juga memperluas jejaring sosial dengan individu lain yang memiliki minat serupa di bidang olahraga. Instagram menjadi sarana penting dalam membangun interaksi sosial yang positif dan meningkatkan solidaritas di lingkungan komunitas.

Tabel 5. Distribusi Jumlah Data Indikator Motif Integrasi Sosial dan Interaksi **(X4)**

X. Uses and Gratification (Perdana, 2024)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Motif Integrasi Sosial dan Interaksi	Saya merasa termotivasi saat mendapat komentar positif tentang aktivitas olahraga saya di Instagram.	SS S TS STS	45 40 2 2	51,1% 44,4% 2,2% 2,2%
	Saya sering berdiskusi dengan teman lewat komentar di Instagram mengenai olahraga dan kesehatan.	SS S TS STS	20 22 33 14	22,2% 25,6% 36,7% 15,6%
	Saya mengunggah progres olahraga saya di Instagram untuk saling memotivasi dengan orang lain.	SS S TS STS	30 35 14 10	34,4% 38,9% 15,6% 11,1%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB dalam memenuhi motif integrasi sosial dan interaksi menunjukkan variasi dalam cara anggota memanfaatkan media sosial untuk berkomunikasi dan membangun relasi. Media sosial membuat anggota saling terhubung dan menciptakan integrasi sosial tanpa memandang suku, ras dan agama (Adrasyah, *et al.,* 2025). Pernyataan pertama, “Saya merasa termotivasi saat mendapat komentar positif

tentang aktivitas olahraga saya di Instagram," memperoleh rata-rata 3,44 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan bahwa komentar positif dari orang lain memberikan motivasi yang tinggi bagi anggota. Pernyataan kedua, "Saya sering berdiskusi dengan teman lewat komentar di Instagram mengenai olahraga dan kesehatan," memiliki rata-rata 2,54 dengan keterangan baik, yang berarti anggota cukup aktif dalam berdiskusi, namun interaksi ini masih tergolong sedang. Pernyataan ketiga, "Saya mengunggah progres olahraga saya di Instagram untuk saling memotivasi dengan orang lain," memperoleh rata-rata 2,96 dengan keterangan baik, menandakan bahwa anggota cukup memanfaatkan unggahan sebagai sarana motivasi bersama. Secara keseluruhan, rata-rata 2,98 dengan keterangan baik menunjukkan bahwa motif integrasi sosial dan interaksi melalui Instagram dijalankan dengan efektif, meskipun terdapat peluang untuk meningkatkan partisipasi dan diskusi antaranggota.

e. Motif Hiburan

Tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota Komunitas Pelarian IPB untuk memenuhi kebutuhan khalayak akan terpenuhi ketika muncul motif hiburan, yaitu dorongan untuk menikmati berbagai konten olahraga dan kebugaran yang bersifat menghibur sekaligus memotivasi. Melalui unggahan dari akun komunitas maupun influencer, anggota dapat merasakan kesenangan, semangat, dan inspirasi dalam menjalani aktivitas olahraga. Konten seperti video latihan, cuplikan kegiatan lari bersama, hingga kutipan motivasi menjadi hiburan yang positif dan mampu meningkatkan antusiasme anggota untuk terus aktif. Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan yang memperkuat motivasi dan kebersamaan dalam komunitas.

Tabel 6. Distribusi Jumlah Data Indikator Motif Hiburan **(X5)**

X. Uses and Gratification (Perdana, 2024)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Motif Hiburan	Saya percaya olahraga itu bermanfaat dan menyenangkan.	SS S TS STS	70 19 0 0	78,9% 21,1% 0% 0%
	Saya merasa olahraga membantu saya mencapai potensi terbaik dalam hidup	SS S TS STS	60 29 0 0	67,8% 32,2% 0% 0%
	Saya termotivasi untuk terus meningkatkan kualitas hidup melalui	SS S	61 28	68,9% 31,7%

	olahraga.	TS STS	0 0	0% 0%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan indikator motif hiburan (X5) diketahui bahwa anggota Komunitas Pelarian IPB memanfaatkan olahraga tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sumber kesenangan dan motivasi pribadi (Maghfirah, *et al.,* 2024). Pernyataan pertama, "Saya percaya olahraga itu bermanfaat dan menyenangkan," memiliki rata-rata 3,79 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan bahwa sebagian besar anggota melihat olahraga sebagai aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat. Pernyataan kedua, "Saya merasa olahraga membantu saya mencapai potensi terbaik dalam hidup," memperoleh rata-rata 3,67, menandakan bahwa olahraga dipandang sebagai sarana pengembangan diri dan pencapaian potensi secara optimal. Pernyataan ketiga, "Saya termotivasi untuk terus meningkatkan kualitas hidup melalui olahraga," memiliki rata-rata 3,68, menunjukkan bahwa olahraga juga menjadi sumber motivasi berkelanjutan bagi anggota. Rata-rata keseluruhan indikator motif hiburan sebesar 3,71 dengan keterangan sangat baik menegaskan bahwa aspek hiburan dan kesenangan menjadi salah satu faktor utama yang mendorong partisipasi anggota dalam kegiatan olahraga.

Hasil analisis mengenai keinginan berolahraga anggota Komunitas Pelarian IPB yang diukur melalui tiga indikator utama: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Ketiga indikator ini digunakan untuk memahami sejauh mana faktor internal dan eksternal mempengaruhi niat individu dalam melakukan aktivitas olahraga. Data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk interpretasi hasil, sehingga memberikan gambaran yang komprehensif terkait motivasi dan konsistensi anggota komunitas dalam berolahraga.

f. Sikap terhadap Perilaku

Niat individu untuk melakukan aktivitas olahraga dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku yaitu pandangan positif atau negatif seseorang terhadap manfaat yang diperoleh dari berolahraga. Bagi anggota Komunitas Pelarian IPB sikap positif muncul ketika mereka meyakini bahwa olahraga memberikan manfaat nyata seperti menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran tubuh, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Sikap yang mendukung ini mendorong individu untuk lebih konsisten dan termotivasi dalam berpartisipasi pada kegiatan olahraga, baik secara pribadi maupun bersama komunitas. Semakin positif pandangan anggota terhadap perilaku olahraga, semakin tinggi pula niat mereka untuk terus melakukannya sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Tabel 7. Distribusi Jumlah Data Indikator Sikap terhadap Perilaku **(Y1)**

Y. Theory of Planned Behavior (Andreanto, 2013)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Sikap Terhadap Perilaku	Saya percaya olahraga itu penting untuk kesehatan saya.	SS S TS STS	72 17 0 0	81% 18,9% 0% 0%
	Saya merasa olahraga membuat saya lebih bahagia dan bersemangat.	SS S TS STS	68 21 0 0	76,7% 23,3% 0% 0%
	Saya berpendapat olahraga adalah bagian penting dalam rutinitas saya.	SS S TS STS	51 36 2 0	57,8% 40% 2,2% 0%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan indikator sikap terhadap perilaku (X1) diketahui bahwa anggota Komunitas Pelarian IPB memiliki pandangan yang sangat positif terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Ada komponen *attitude toward behavior*, yaitu bagaimana generasi Z memiliki penilaian positif terhadap perilaku berolahraga setelah melihat influencer dalam media sosial (Raihana, *et al.*, 2023). Pernyataan pertama, "Saya percaya olahraga itu penting untuk kesehatan saya," memiliki rata-rata 3,81 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa olahraga berperan signifikan bagi kesehatan. Pernyataan kedua, "Saya merasa olahraga membuat saya lebih bahagia dan bersemangat," memperoleh rata-rata 3,76, menandakan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga berdampak positif pada kondisi emosional anggota. Pernyataan ketiga, "Saya berpendapat olahraga adalah bagian penting dalam rutinitas saya," memiliki rata-rata 3,55, menunjukkan bahwa olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari anggota. Rata-rata keseluruhan indikator sikap terhadap perilaku sebesar 3,71 dengan keterangan sangat baik menegaskan bahwa anggota memiliki sikap yang sangat mendukung dan konsisten terhadap pelaksanaan aktivitas olahraga.

g. Norma Subjektif

Niat individu untuk melakukan aktivitas olahraga juga dipengaruhi oleh norma subjektif, yaitu dorongan sosial yang berasal dari teman, komunitas, maupun lingkungan sekitar. Bagi anggota Komunitas Pelarian IPB, dukungan dari sesama anggota dan lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk motivasi untuk

terus berolahraga. Ajakan teman untuk ikut berlari, apresiasi dari komunitas, serta budaya hidup sehat yang tumbuh di lingkungan kampus menciptakan tekanan sosial yang positif. Dorongan tersebut membuat individu merasa memiliki tanggung jawab sosial untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Semakin kuat pengaruh sosial yang mendukung, semakin besar pula niat anggota untuk melakukan aktivitas olahraga secara konsisten.

Tabel 8. Distribusi Jumlah Data Indikator Norma Subjektif (Y2)

Y. Theory of Planned Behavior (Andreanto, 2013)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Norma Subjektif	Orang-orang di sekitar saya mendukung saya untuk rutin berolahraga.	SS S TS STS	45 33 9 2	51,1% 37,7% 10% 2,2%
	Keluarga saya menganggap olahraga sebagai hal yang penting untuk saya lakukan.	SS S TS STS	55 27 6 1	62,2% 20% 6,7% 1,1%
	Teman-teman saya memotivasi saya untuk menjaga kebugaran dengan berolahraga.	SS S TS STS	35 39 14 1	40% 43,3% 15,8% 1,1%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan indikator norma subjektif (Y2) menunjukkan bahwa anggota Komunitas Pelarian IPB menerima dorongan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar untuk berolahraga secara rutin (Gumilar, *et al.*, 2018). Pernyataan pertama, "Orang-orang di sekitar saya mendukung saya untuk rutin berolahraga," memiliki rata-rata 3,36 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan adanya dukungan sosial yang tinggi. Pernyataan kedua, "Keluarga saya menganggap olahraga sebagai hal yang penting untuk saya lakukan," memperoleh rata-rata 3,53, yang menegaskan bahwa keluarga menjadi faktor motivasi utama dalam membentuk kebiasaan berolahraga. Pernyataan ketiga, "Teman-teman saya memotivasi saya untuk menjaga kebugaran dengan berolahraga," memiliki rata-rata 3,21 dengan keterangan baik, menunjukkan bahwa dukungan teman juga berperan namun sedikit lebih rendah dibanding keluarga dan lingkungan sekitar. Rata-rata keseluruhan indikator norma subjektif sebesar 3,37 dengan keterangan sangat baik, menandakan bahwa dorongan sosial secara umum sangat mendukung niat anggota untuk berolahraga.

h. Kontol Perilaku yang Dipersepsikan

Niat individu untuk melakukan aktivitas olahraga dipengaruhi oleh kontrol perilaku yang dipersepsikan, yaitu persepsi seseorang terhadap kemampuan dan kesempatan yang dimilikinya untuk berolahraga. Bagi anggota Komunitas Pelarian IPB, faktor seperti ketersediaan waktu, kondisi fisik, tenaga, serta akses terhadap fasilitas olahraga menjadi pertimbangan penting dalam menentukan seberapa besar mereka mampu berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Ketika individu merasa memiliki kemampuan dan kesempatan yang cukup, maka keyakinan untuk berolahraga pun meningkat. Sebaliknya, keterbatasan waktu atau akses fasilitas dapat menurunkan niat untuk beraktivitas fisik. Persepsi positif terhadap kontrol perilaku menjadi penentu penting dalam membangun niat dan konsistensi berolahraga di kalangan anggota komunitas.

Tabel 9. Distribusi Jumlah Data Indikator Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan (Y3)

Y. Theory of Planned Behavior (Andreanto, 2013)				
Indikator	Pernyataan	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan	Saya merasa mampu mengatur waktu agar tetap rutin berolahraga.	SS S TS STS	25 37 23 4	28,6% 41,1% 25,6% 4,4%
	Saya yakin bisa mengatasi hambatan untuk tetap berolahraga secara teratur.	SS S TS STS	26 48 13 2	28,9% 53,3% 15,6% 2,2%
	Saya merasa memiliki kendali penuh atas kebiasaan olahraga saya.	SS S TS STS	43 37 8 1	48,9% 41,4% 8,9% 1,1%

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan indikator kontrol perilaku yang dipersepsikan (Y3) menunjukkan sejauh mana anggota Komunitas Pelarian IPB merasa memiliki kemampuan dan kesempatan untuk berolahraga secara rutin. Pengguna merasa memiliki akses mudah, panduan, dan fitur interaktif yang mendukung kemampuan berolahraga (Siddik, *et al.,* 2024). Pernyataan pertama, “Saya merasa mampu mengatur waktu agar tetap rutin berolahraga,” memiliki rata-rata 2,93 dengan keterangan baik, menunjukkan bahwa sebagian besar anggota mampu menyesuaikan waktu untuk berolahraga meskipun ada beberapa yang masih mengalami kendala. Pernyataan kedua, “Saya yakin bisa mengatasi hambatan untuk tetap berolahraga

secara teratur," memiliki rata-rata 3,10 dengan keterangan baik, mengindikasikan keyakinan anggota dalam mengatasi berbagai hambatan yang mungkin muncul. Pernyataan ketiga, "Saya merasa memiliki kendali penuh atas kebiasaan olahraga saya," memperoleh rata-rata 3,37 dengan keterangan sangat baik, menunjukkan bahwa anggota umumnya merasa mampu mengendalikan dan mempertahankan kebiasaan olahraga mereka. Rata-rata keseluruhan indikator kontrol perilaku yang dipersepsikan sebesar 3,13 dengan keterangan baik, yang mengindikasikan bahwa tingkat persepsi pengendalian diri anggota terhadap aktivitas olahraga cukup tinggi.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan keinginan berolahraga pada Komunitas Pelarian IPB. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Spearman Rank yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel dengan menggunakan software SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis menggunakan Spearman Rank disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank X dengan Y

Correlations			Penggunaan Instagram	Keinginan Berolahraga
Spearman's rho	**Penggunaan Instagram**	**Correlation Coefficient**	1.000	.717**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	89	89
	Keinginan Berolahraga	**Correlation Coefficient**	.717**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	89	89

Sumber: Sumber Primer SPSS (2025)

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman pada Tabel di atas, terlihat adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan Instagram dan keinginan berolahraga pada anggota Komunitas Pelarian IPB. Koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,717 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dan searah. Artinya, semakin tinggi tingkat pemanfaatan Instagram oleh anggota komunitas, semakin tinggi pula keinginan mereka untuk berolahraga. Nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,01 ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan Instagram dan keinginan berolahraga dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anggota Komunitas Pelarian IPB adalah mahasiswa berusia 18–21 tahun dengan dominasi responden laki-laki. Penggunaan media sosial Instagram oleh anggota komunitas tergolong tinggi dan dimanfaatkan untuk memperoleh informasi olahraga, mengekspresikan identitas diri, mendapatkan hiburan, membangun interaksi sosial, serta memperkuat motivasi pribadi. Rata-rata skor pada indikator penggunaan Instagram menunjukkan kategori baik hingga sangat baik, dengan motif informasi dan hiburan sebagai aspek yang paling dominan. Sementara itu, keinginan berolahraga anggota dipengaruhi oleh sikap positif terhadap olahraga, norma subjektif dari lingkungan sekitar, serta persepsi kontrol perilaku yang cukup tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan Instagram memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan keinginan berolahraga, sehingga media sosial dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung motivasi dan partisipasi anggota komunitas dalam aktivitas olahraga secara rutin.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, penelitian ini memberikan gambaran mengenai hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan keinginan berolahraga pada anggota Komunitas Pelarian IPB. Temuan utama yang diperoleh dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Penggunaan Instagram oleh anggota komunitas berada pada kategori baik dan dimanfaatkan sebagai sumber informasi olahraga, sarana ekspresi diri, hiburan, interaksi sosial, serta pemenuhan kebutuhan pribadi.
2. Keinginan berolahraga anggota Komunitas Pelarian IPB berada pada kategori tinggi yang ditunjukkan melalui sikap positif terhadap olahraga, norma subjektif yang mendukung, serta persepsi kontrol perilaku yang baik.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan Instagram dengan keinginan berolahraga pada anggota Komunitas Pelarian IPB dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,717 yang termasuk dalam kategori hubungan kuat.
4. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anggota yang memiliki tingkat penggunaan Instagram yang lebih tinggi cenderung memiliki keinginan berolahraga yang lebih tinggi pula.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan cakupan responden agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penggunaan metode campuran *(mixed methods)* atau penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan keinginan berolahraga. Variabel lain seperti pengaruh *influencer*,

intensitas latihan, kualitas konten, dan faktor lingkungan juga dapat dipertimbangkan untuk memperkaya kajian pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA Press.

Adrasyah, M. F. (2025). *Pemanfaatan Instagram @flamboyan.ff sebagai media informasi komunitas sepak bola di Kota Pekanbaru* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Aisy, N. R., & Christin, M. (2025). Habitually posting: Motivasi penggunaan media sosial saat berolahraga. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 11(1), 193–208.

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian*. Universitas Muhammadiyah Makassar & Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Andini, S. N., Puspita, A. M., Putri, J. A., & Mulyeni, S. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(3), 121–130. https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/liberosis/article/view/2559

Fannya, P., Indawati, L., & Putra, D. H. (2024). The effect of social media uses on mental health: Study among health vocational students at Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(9), 3429–3433. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20242540

Gumilar G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas olahraga untuk kaum urban Bandung: Membangun jaringan komunikasi melalui media sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 158–169.

Gunawan, I. A. N., Suryani., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92.

Hasmayni, B., & Lumbanbatu, J. S. (2019). Gambaran lifestyle pada mahasiswa Fakultas Psikologi pengguna iPhone di Universitas Medan Area. *Jurnal TEKESNOS: Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial*, 1(1).

Ilham, A., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 6(1).

Jaelani, A., & Maksum, A. H. (2022). Analisis pengaruh sosial media Instagram terhadap minat beli konsumen (Studi kasus Toko Baka Sport). *Jurnal Ilmu Pemerintahan: Wacana Publik*, 12(2), 110. https://doi.org/10.5281/zenodo.6830304

Khairunnisa, H., Nanda, F., & Anggraini, D. (2024). Literature review: Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 90–102. https://doi.org/10.59003/nhj.v4i1.1147

Kholili, A. R. (2023). *Pengaruh konten olahraga Vindes Sport pada Instagram @vindes.ig terhadap minat olahraga mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).

Lauh, W. D. A. (2024). Eksistensi olahraga masyarakat. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4). https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.15097

Nur Rahayu, H. (2024). *Analisis strategi digital marketing dalam memasarkan produk jersey di Lubin Store* (Skripsi). Institut Pertanian Bogor.

Perdana, G. Y. (2024). *Pengaruh motif penggunaan media sosial Instagram akun Radio @usmjayafm terhadap kepuasan followers* (Skripsi, Universitas Semarang).

Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). *Dampak penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial masyarakat: Studi literatur*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 23(1), 810–815. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083

Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap risiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)*, 3(1).

Puspodari. (2021). Tingkat volume oksigen maksimal atlet cabor konsentrasi unggulan senam Puslatkot Kota Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1). https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755

Sanaky, M. M. (2021). Analisis faktor-faktor keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615

Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.

Wahid, A. I. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Jurnal*, Universitas Bosowa. https://journal.unibos.ac.id/ijlf/article/view/6273

We Are Social (2025). Data Penggunaan Media Sosial di Indonesia.

Zulfiandri, R. (2023). Motivasi masyarakat remaja dalam melakukan aktivitas fisik pada fasilitas ruang publik. *Jurnal Movement and Education*, 4(1). https://doi.org/10.37150/mae.v4i1.2624

Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 10(1). https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411

https://doi.org/10.53429/j-kis.v7i1.1908