

Dampak Penggunaan Teknologi *Wearable* terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Kesehatan Mahasiswa di Universitas Bina Darma

Mutia Mawardah¹, Susan Dian Purnamasari*², Nia Oktaviani³
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma¹,
Fakultas Sains Teknologi Universitas Bina Darma^{2,3}

Jl. A. Yani No. 3 Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang,
Sumatera Selatan 30267, Indonesia

Surel: mutia_mawardah@binadarma.ac.id¹, susandian@binadarma.ac.id²,
niaoktaviani@binadarma.ac.id³

Abstract: Wearable devices, such as smartwatches and fitness trackers, are increasingly popular for real-time health monitoring. This study aims to examine the effect of wearable technology usage on students' lifestyle and health behaviors, and to explore the mediating role of intrinsic motivation. A quantitative approach was employed through a survey involving 100 students from two academic programs at Universitas Bina Darma. A Likert-scale questionnaire was used, and data were analyzed using linear regression and mediation analysis following Baron and Kenny's framework and the Sobel test. The results show that wearable technology usage has a positive and significant effect on students' lifestyle and health behaviors. Furthermore, intrinsic motivation significantly mediates this relationship. The study also found a significant difference in lifestyle between students from the two academic programs. These findings highlight that the effectiveness of wearable devices in promoting a healthy lifestyle strongly depends on the user's psychological engagement, particularly intrinsic motivation.

Keywords: Wearable Technology, Lifestyle, Health Behavior, Intrinsic Motivation, Students, Mediation

Abstrak: Perangkat wearable, seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran, semakin populer digunakan untuk memantau kesehatan secara waktu nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknologi wearable terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa, serta mengeksplorasi peran motivasi intrinsik sebagai variabel mediasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 100 mahasiswa dari dua program studi di Universitas Bina Darma. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert, dan data dianalisis menggunakan regresi linier serta uji mediasi dengan pendekatan Baron dan Kenny serta Sobel test. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan teknologi wearable berpengaruh positif dan signifikan terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa. Selain itu, motivasi intrinsik terbukti memediasi hubungan tersebut secara signifikan. Penelitian ini juga menemukan perbedaan signifikan dalam gaya hidup antara mahasiswa dari dua program studi. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan penggunaan wearable dalam mendukung gaya hidup sehat sangat bergantung pada keterlibatan psikologis pengguna, khususnya motivasi intrinsik.

Kata kunci: Teknologi Wearable, Gaya Hidup, Perilaku Kesehatan, Motivasi Intrinsik, Mahasiswa, Mediasi

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara individu memantau dan menjaga kesehatannya. Salah satu inovasi yang berkembang pesat adalah teknologi *wearable*, yaitu perangkat elektronik yang dapat dikenakan dan dirancang untuk memantau indikator kesehatan secara waktu nyata. Perangkat ini, seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran, memberikan informasi langsung mengenai jumlah langkah, detak jantung, kualitas tidur, hingga tingkat stres pengguna (Ramdani, 2024). *Wearable technology* adalah salah satu teknologi yang tidak hanya memberikan banyak manfaat bagi kehidupan manusia, namun sangat membantu dalam menunjang aktivitas olahraga dan kesehatan. Laporan yang dikeluarkan oleh *World Economic Forum* mengatakan bahwa peran *wearable technology* mampu memberikan kontribusi perubahan atau perkembangan pada dunia teknologi, serta bisa menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia di masa yang akan datang (Baller, 2016). Karena peran dan kontribusinya, beberapa perusahaan teknologi mulai melirik dan mulai mengembangkan produk yang terkait dengan *wearable technology* dan hal ini dibuktikan

dari laporan *International Data Corporation* mengenai data pasar pengguna teknologi tersebut yang diprediksi akan bertambah sebanyak 15,3%, dari 125,3 juta unit menjadi 198,5 juta unit pada akhir tahun 2019 dan jumlah ini akan terus meningkat hingga 279 juta unit pada akhir tahun 2023. (Corporation, 2019).

Meskipun tren penggunaan teknologi *wearable* meningkat secara global, mahasiswa tetap menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah gaya hidup tidak sehat. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Indonesia, 2021), banyak mahasiswa mengalami kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, stres tinggi, serta pola makan yang tidak seimbang. Survei *World Health Organization* (Organization, 2015) juga menyebutkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun secara global menunjukkan kecenderungan meningkat dalam pola sedentari dan konsumsi makanan cepat saji.

Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z hidup dalam ekosistem digital yang sangat dinamis, namun di sisi lain juga menghadapi tekanan akademik, sosial, dan eksistensial yang tinggi, yang seringkali mengganggu keseimbangan gaya hidup mereka. Studi

(Amrynia, 2022) menegaskan bahwa gaya hidup tidak sehat pada usia muda berisiko menimbulkan penyakit kronis di masa dewasa seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan mental.

Di tengah penetrasi teknologi digital, termasuk perangkat *wearable* yang menjanjikan pemantauan kesehatan secara *real-time*, muncul paradoks: kemajuan teknologi tidak secara otomatis diiringi dengan peningkatan perilaku hidup sehat. Banyak pengguna hanya memanfaatkan perangkat *wearable* untuk fungsi dasar, seperti menghitung langkah atau memantau detak jantung, tanpa adanya keterlibatan psikologis yang mendalam dalam mengubah kebiasaan atau pola hidup mereka.

Studi oleh (Piwek, 2016) menyoroti bahwa sebagian besar pengguna berhenti menggunakan perangkat *wearable* setelah beberapa minggu karena kurangnya motivasi dan keterlibatan pribadi. Temuan ini dikenal sebagai "*intention-behavior gap*", yaitu kondisi di mana niat untuk hidup sehat tidak secara otomatis diterjemahkan ke dalam tindakan nyata meskipun tersedia teknologi pendukung. Hal ini diperkuat oleh (Moore, 2016) yang menunjukkan bahwa efek teknologi *wearable* hanya bersifat jangka pendek jika tidak disertai oleh faktor

psikologis internal, seperti motivasi intrinsik atau kontrol diri.

Dengan demikian, keberhasilan teknologi *wearable* sebagai alat intervensi kesehatan sangat bergantung pada sejauh mana pengguna terlibat secara sadar dan termotivasi dari dalam dirinya. Inilah mengapa perlu diteliti lebih lanjut peran motivasi intrinsik sebagai penghubung antara penggunaan *wearable* dan perubahan gaya hidup, khususnya di kalangan mahasiswa yang sangat akrab dengan teknologi namun belum tentu memiliki dorongan internal untuk menggunakannya secara berkelanjutan. (Lee, 2016). Dalam konteks ini, muncul pertanyaan penting: sejauh mana perangkat *wearable* dapat memengaruhi perubahan perilaku dan gaya hidup mahasiswa ke arah yang lebih sehat? Dan lebih jauh lagi, faktor internal apa seperti motivasi intrinsik yang dapat menjembatani antara keberadaan teknologi dan adopsi kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan?

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa teknologi *wearable* mampu meningkatkan kesadaran dan keterlibatan dalam aktivitas fisik. (Patel, 2015) mengungkapkan bahwa penggunaan alat pelacak aktivitas digital berkontribusi pada peningkatan konsistensi dalam perilaku

olahraga dan kebugaran. (Piwek L. E., 2016) menambahkan bahwa keberhasilan pemanfaatan *wearable* sangat bergantung pada keterlibatan psikologis pengguna, bukan hanya keberadaan teknologi itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa perlu ada pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor internal yang mendorong perubahan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Dalam konteks mahasiswa Indonesia, masih terbatas penelitian yang menyoroti mekanisme psikologis yang mendasari efektivitas penggunaan *wearable*. (Rahajo, 2021) menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan berbasis gawai dapat meningkatkan kualitas tidur dan konsumsi air pada remaja Jakarta, tetapi belum menyentuh aspek psikologis seperti motivasi. Penelitian oleh (Kim, 2019) menemukan bahwa penggunaan aplikasi pengingat olahraga berdampak pada peningkatan intensitas aktivitas fisik mahasiswa, namun efeknya tidak konsisten tanpa keterlibatan motivasi internal. Sementara itu, (Moore, 2016) mencatat bahwa mahasiswa cenderung menghentikan penggunaan teknologi kebugaran digital setelah beberapa minggu karena kurangnya dorongan dari dalam diri. Salah satu faktor internal yang penting adalah

motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas karena nilai dan kepuasan pribadi yang diperoleh dari aktivitas tersebut (Deci, 2000). Motivasi ini menjadi penting dalam konteks penggunaan *wearable* karena teknologi tersebut menyediakan umpan balik langsung mengenai progres kesehatan, yang berpotensi memperkuat kontrol diri serta mendukung pembentukan kebiasaan positif. Penelitian oleh (Rodgers, 2019) menunjukkan bahwa elemen gamifikasi dan pelaporan data secara real-time dalam perangkat *wearable* dapat meningkatkan motivasi intrinsik pengguna.

Teori *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974) menyatakan bahwa tindakan kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi manfaat dan hambatan yang dirasakan. Perangkat *wearable* yang memberikan data kesehatan secara objektif dapat memperkuat persepsi manfaat tersebut. Selain itu, *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) menjelaskan bahwa niat seseorang untuk melakukan suatu tindakan dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol semua aspek ini dapat ditingkatkan melalui penggunaan *wearable* yang mendukung pengambilan keputusan berbasis data.

Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji peran mediasi motivasi intrinsik dalam pengaruh penggunaan wearable terhadap perilaku dan gaya hidup, khususnya di kalangan mahasiswa Indonesia. Sebagian besar studi lokal lebih menitikberatkan pada fitur teknologi atau efek jangka pendek. Penelitian oleh (Rahajo, 2021) menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan berbasis gawai dapat meningkatkan kualitas tidur dan konsumsi air remaja, namun tidak menyentuh mekanisme psikologis internal.

Studi (Prasetyo, 2020) menemukan bahwa aplikasi kesehatan seperti *MyFitnessPal* dan *Google Fit* dapat mendorong perubahan perilaku sehat, tetapi efek tersebut cenderung tidak bertahan lama tanpa keterlibatan motivasi pribadi. (Aripradono, 2021) juga mencatat bahwa pengguna lebih termotivasi menggunakan perangkat *wearable* ketika mereka memiliki tujuan pribadi, walaupun penelitian tersebut belum mengkaji motivasi sebagai *variabel* psikologis yang terukur.

Lebih lanjut, (Riyanti, 2019) secara eksplisit meneliti hubungan antara motivasi dan penggunaan aplikasi kebugaran, dan menemukan bahwa motivasi intrinsik memiliki korelasi positif dengan komitmen

penggunaan aplikasi dalam jangka panjang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknologi *wearable* terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa Universitas Bina Darma, serta mengeksplorasi peran motivasi intrinsik sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga melihat apakah terdapat perbedaan perilaku dan gaya hidup berdasarkan program studi, sebagai refleksi dari latar belakang akademik dan tingkat keterpaparan teknologi yang berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi kesehatan yang terintegrasi dengan teknologi digital, serta menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi promosi kesehatan yang efektif dan relevan bagi generasi muda di lingkungan pendidikan tinggi

2. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknologi *wearable* terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa, dengan motivasi *intrinsik* sebagai variabel mediasi

. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel, tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Bina Darma dari Program Studi Psikologi dan Sistem Informasi. Pemilihan dua program studi ini dilakukan untuk mencerminkan variasi tingkat literasi teknologi dan pendekatan akademik yang berbeda. Teknik pengambilan *sampel* yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden yaitu mahasiswa aktif yang pernah menggunakan perangkat *wearable*, seperti jam tangan pintar atau pelacak kebugaran, baik secara rutin maupun tidak. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang, terdiri dari 42 mahasiswa Program Studi Psikologi dan 58 mahasiswa Program Studi Sistem Informasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup dengan skala *Likert* lima poin, dari skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kuesioner terdiri atas empat konstruk utama, yaitu penggunaan teknologi *wearable*, motivasi *intrinsik*, gaya hidup, dan perilaku kesehatan. Penggunaan *wearable* diukur berdasarkan frekuensi penggunaan, jenis *fitur* yang

dimanfaatkan, dan durasi pemakaian harian. Motivasi *intrinsik* diukur berdasarkan adaptasi dari teori *Self-Determination Theory* (Deci, 2000), yang mencakup aspek minat, kepuasan pribadi, dan nilai internal terhadap perilaku sehat. Sementara itu, gaya hidup mahasiswa mencakup indikator aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan manajemen stres. Perilaku kesehatan diukur melalui kesadaran terhadap pentingnya kesehatan, tindakan *preventif* yang dilakukan, serta konsistensi dalam menjalani kebiasaan hidup sehat.

Sebelum dilakukan analisis data, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sementara reliabilitas diukur dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Seluruh konstruk dalam kuesioner menunjukkan hasil yang *valid* dan *reliabel*, dengan nilai alpha lebih besar dari 0,70. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik responden dan distribusi skor pada masing-masing variabel. Tahap kedua adalah analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh langsung penggunaan *wearable* terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa.

Tahap ketiga adalah analisis mediasi menggunakan pendekatan Baron dan Kenny, serta pengujian Sobel untuk melihat sejauh mana motivasi intrinsik memediasi hubungan antara penggunaan wearable dan gaya hidup maupun perilaku kesehatan. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 dan tambahan plugin PROCESS macro dari Hayes untuk analisis jalur mediasi.

Perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah tidak dimasukkannya variabel lingkungan sosial atau dukungan eksternal yang juga dapat memengaruhi efektivitas penggunaan teknologi wearable. Selain itu, karena desain penelitian bersifat korelasional, hasil yang diperoleh tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan teknologi *wearable* terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa Universitas Bina Darma, serta menganalisis peran motivasi intrinsik sebagai variabel mediasi. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi perbedaan antara mahasiswa Program Studi Psikologi dan

Sistem Informasi terkait kedua variabel dependen tersebut.

Hasil analisis deskriptif memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan perilaku, sikap, dan motivasi mahasiswa dalam konteks penggunaan teknologi wearable dan gaya hidup sehat. Skor rata-rata penggunaan wearable sebesar 3,80 (SD = 0,65) menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki tingkat pemanfaatan wearable yang cukup tinggi. Hal ini menandakan bahwa perangkat teknologi kesehatan seperti jam tangan pintar, *fitness tracker*, atau *smartband* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa, baik untuk memantau aktivitas fisik, tidur, detak jantung, maupun pengingat kesehatan lainnya.

Rata-rata skor gaya hidup yang mencapai angka 3,95 (SD = 0,58) mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menjalani kebiasaan sehat dalam keseharian mereka. Gaya hidup dalam konteks ini mencakup pola makan yang seimbang, waktu tidur yang cukup, aktivitas fisik yang teratur, serta kemampuan mengelola stres. Meskipun skor ini belum mencapai angka maksimal, namun nilai tersebut cukup mencerminkan adanya

kesadaran dan komitmen dari mahasiswa terhadap pentingnya menjaga keseimbangan hidup.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi
Penggunaan Wearable	3,80	0,65
Gaya Hidup	3,95	0,58
Perilaku Kesehatan	4,01	0,61
Motivasi Intrinsik	3,87	0,54

Perilaku kesehatan mahasiswa menunjukkan skor tertinggi di antara seluruh variabel, yaitu 4,01 (SD = 0,61). Nilai ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesadaran tinggi terhadap tindakan preventif dan perawatan diri, seperti menjaga kebersihan diri, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menghindari perilaku berisiko, serta mengatur pola hidup untuk meminimalkan risiko penyakit. Ini merupakan sinyal positif bahwa populasi mahasiswa memiliki bekal yang baik dalam membangun ketahanan kesehatan pribadi, yang sangat penting mengingat masa studi adalah periode yang sering kali diwarnai dengan tekanan akademik dan gaya hidup yang tidak stabil.

Sementara itu, motivasi intrinsik sebagai faktor psikologis yang mendorong perilaku hidup sehat memiliki rata-rata skor 3,87 (SD = 0,54). Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terdorong oleh

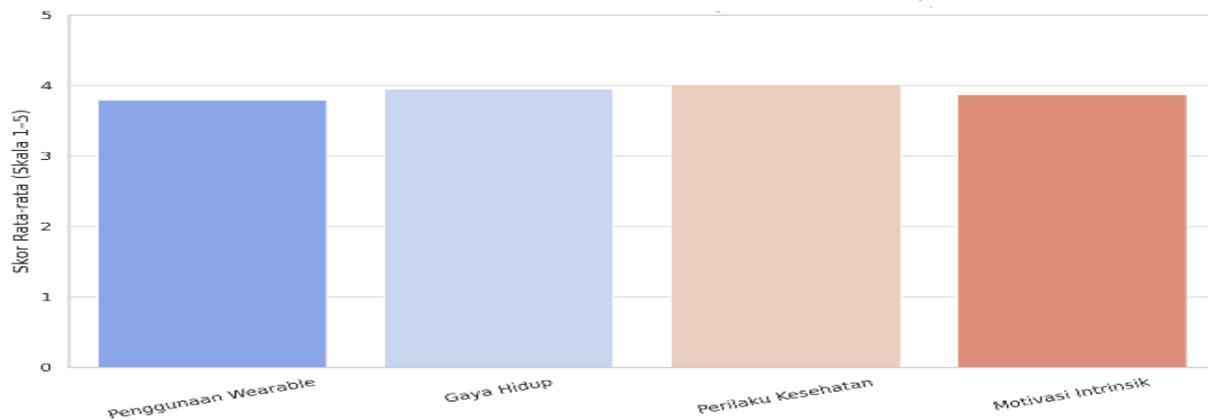
faktor internal seperti keinginan untuk merasa sehat, kepuasan pribadi dalam menjalani rutinitas sehat, dan nilai-nilai personal terkait kebugaran. Dalam konteks teori motivasi, skor ini memperkuat pemahaman bahwa mahasiswa tidak hanya mengikuti tren penggunaan wearable karena pengaruh luar, tetapi juga memiliki dorongan internal yang cukup kuat untuk menjalani gaya hidup sehat secara sadar.

Jika dilihat secara keseluruhan, keempat variabel menunjukkan skor rata-rata yang relatif tinggi dan selaras satu sama lain. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa Universitas Bina Darma berada dalam posisi yang cukup baik dalam hal kesiapan fisik maupun psikologis untuk menerima dan memanfaatkan teknologi wearable sebagai bagian dari strategi gaya hidup sehat. Keseimbangan antara motivasi internal, kebiasaan sehat, dan pemanfaatan teknologi menciptakan ekosistem yang

mendukung perubahan perilaku secara positif.

Namun demikian, masih terdapat ruang untuk peningkatan, khususnya dalam aspek penggunaan teknologi yang belum mencapai rata-rata tertinggi dibanding variabel lainnya. Hal ini bisa disebabkan oleh keterbatasan akses, variasi tingkat pemahaman

penggunaan *fitur wearable*, atau kurangnya integrasi antara pemakaian *wearable* dengan aktivitas sehari-hari yang bersifat terstruktur. Oleh karena itu, penguatan literasi digital kesehatan dan pelatihan praktis tentang pemanfaatan teknologi dapat menjadi langkah strategis untuk mengoptimalkan potensi *wearable* dalam mendukung kesehatan mahasiswa.



Gambar 1. Rata-rata Setiap Variabel

Gambar 1 yang memvisualisasikan rata-rata keempat variabel penelitian memperjelas bahwa terdapat kecenderungan positif dan konsisten dalam penggunaan teknologi, pembentukan gaya hidup sehat, perilaku preventif, dan motivasi internal mahasiswa. Hal ini menjadi dasar yang kuat untuk

melanjutkan penelitian ke tahap yang lebih mendalam, seperti pengujian hubungan antar variabel atau intervensi berbasis teknologi yang lebih sistematis.

Dengan latar belakang hasil deskriptif ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki profil yang mendukung keberhasilan implementasi program promosi kesehatan berbasis teknologi. Ketika kesadaran diri, motivasi intrinsik, dan perangkat teknologi saling mendukung, maka

peluang untuk menciptakan perubahan gaya hidup sehat yang berkelanjutan menjadi semakin besar.

Pengaruh Langsung Penggunaan Wearable

Hasil analisis regresi linier sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi *wearable* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan

terhadap gaya hidup mahasiswa dengan nilai koefisien β sebesar 0,57 ($p < 0,001$), serta terhadap perilaku kesehatan mahasiswa dengan koefisien β sebesar 0,48 ($p = 0,002$). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pemanfaatan perangkat *wearable* dapat mendorong individu, khususnya mahasiswa, untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

Tabel 2. Hasil Regresi Linier Sederhana

Hubungan	Koefisien β	Sig. (p)
Wearable - Gaya Hidup	0,57	0,000
Wearable- Perilaku Kesehatan	0,48	0,002

Koefisien regresi yang tinggi pada hubungan antara penggunaan *wearable* dan gaya hidup menunjukkan bahwa perangkat ini memiliki kontribusi yang cukup kuat dalam mempengaruhi pola hidup mahasiswa. *Wearable* seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran berfungsi memberikan informasi waktu nyata mengenai aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, dan detak jantung. Umpan balik langsung ini memungkinkan mahasiswa untuk memantau kondisi kesehatannya secara mandiri, yang pada akhirnya mendorong perubahan

kebiasaan harian ke arah yang lebih sehat. Dengan adanya notifikasi dan pelaporan otomatis, mahasiswa terdorong untuk lebih aktif secara fisik, mengatur waktu istirahat dengan baik, serta lebih peduli terhadap konsumsi makanan dan manajemen stres mereka.

Pengaruh terhadap perilaku kesehatan juga terbukti signifikan, meskipun nilainya sedikit lebih rendah dibandingkan dengan pengaruh terhadap gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa *wearable* memiliki peran dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih

luas, seperti melakukan tindakan preventif atau menjaga konsistensi perilaku hidup sehat. Namun demikian, perilaku kesehatan sering kali berkaitan dengan keputusan strategis yang tidak hanya dipengaruhi oleh teknologi, tetapi juga oleh kesadaran kognitif, pengetahuan kesehatan, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, meskipun *wearable* berfungsi sebagai fasilitator, perubahan perilaku yang lebih mendalam tetap memerlukan dorongan dari faktor internal dan eksternal lainnya.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip dalam *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa persepsi terhadap manfaat dan kontrol diri dapat mendorong tindakan kesehatan. Kehadiran perangkat *wearable* meningkatkan persepsi tersebut dengan menyediakan data obyektif yang dapat diakses secara langsung. Selain itu, teori *Theory of Planned Behavior* juga menjelaskan bahwa niat untuk berperilaku sehat terbentuk melalui sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol semua aspek ini dapat ditingkatkan melalui penggunaan teknologi seperti *wearable*.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting dalam konteks pengembangan program promosi kesehatan di lingkungan kampus. Institusi pendidikan dapat

memanfaatkan *wearable* sebagai alat intervensi yang efektif, tidak hanya dengan menyediakan perangkat tersebut, tetapi juga dengan membangun ekosistem digital yang mendukung, seperti pelatihan, tantangan kebugaran, dan sistem penghargaan berbasis data. Meski demikian, keberhasilan intervensi semacam ini sangat bergantung pada sejauh mana mahasiswa terlibat secara psikologis dan merasa memiliki kendali terhadap perilaku kesehatannya.

Walau hubungan yang ditemukan bersifat kuat dan signifikan, perlu dicatat bahwa desain penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung. Ada kemungkinan bahwa mahasiswa yang memang telah menjalani gaya hidup sehat lebih tertarik menggunakan perangkat *wearable* sebagai alat bantu, bukan sebaliknya. Selain itu, efektivitas *wearable* juga dapat bervariasi tergantung pada jenis fitur yang digunakan dan seberapa intens mahasiswa menggunakannya.

Secara keseluruhan, penggunaan *wearable* terbukti memiliki potensi yang besar dalam mendukung perubahan gaya hidup dan

perilaku kesehatan mahasiswa. Namun, untuk mencapai perubahan yang bersifat berkelanjutan, penggunaan teknologi tersebut perlu dilengkapi dengan pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan sosial, seperti motivasi intrinsik, edukasi kesehatan, dan dukungan komunitas.

Analisis Mediasi: Peran Motivasi Intrinsik

Untuk mengetahui apakah motivasi intrinsik memediasi pengaruh penggunaan *wearable* terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan, dilakukan analisis jalur mediasi menggunakan pendekatan Baron dan Kenny serta uji Sobel.

Tabel 3. Hasil Analisis Mediasi Motivasi Intrinsik

Jalur Uji Mediasi	Koefisien β	Sig. (p)
Wearable - Motivasi Intrinsik	0,43	0,001
Motivasi Intrinsik- Gaya Hidup	0,52	0,000
Motivasi Intrinsik- Perilaku Kesehatan	0,46	0,003
Sobel Test (Indirect effect)	Z = 2,31	0,021

Hasil analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara penggunaan teknologi *wearable* dengan gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa. Berdasarkan pendekatan Baron dan Kenny serta uji Sobel, ditemukan bahwa penggunaan *wearable* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi intrinsik ($\beta = 0,43$; $p = 0,001$). Selanjutnya, motivasi intrinsik memiliki pengaruh signifikan terhadap gaya hidup ($\beta = 0,52$; $p = 0,000$) dan perilaku kesehatan ($\beta = 0,46$; $p = 0,003$). Uji Sobel menunjukkan efek mediasi tidak langsung yang signifikan ($Z = 2,31$; $p = 0,021$), yang berarti motivasi intrinsik benar-benar memediasi hubungan

tersebut.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan teknologi *wearable* dalam mendorong perubahan gaya hidup dan perilaku kesehatan tidak hanya bergantung pada fitur teknologi itu sendiri, tetapi juga pada keterlibatan psikologis pengguna, khususnya dorongan dari dalam diri untuk hidup lebih sehat. Mahasiswa yang menggunakan *wearable* dan merasa termotivasi secara intrinsik cenderung lebih konsisten dalam menjaga rutinitas sehat, seperti berolahraga, mengatur pola tidur, dan memperhatikan asupan makanan, dibandingkan mereka yang hanya mengikuti tren atau tekanan eksternal.

Dalam konteks teori, hasil ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* (Deci, 2000), yang menyatakan bahwa perilaku yang didasarkan pada motivasi intrinsik yaitu motivasi yang lahir dari minat, kepuasan pribadi, dan nilai internal cenderung lebih bertahan lama dan menghasilkan hasil yang lebih positif dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. *Wearable* yang memberikan umpan balik *real-time*, laporan kemajuan, dan pengingat harian memang dapat memicu kesadaran awal, namun motivasi intrinsik-lah yang mempertahankan konsistensi perilaku tersebut dalam jangka panjang.

Lebih jauh, temuan ini mengonfirmasi bahwa teknologi hanyalah "pemicu perilaku", sementara motivasi intrinsik berperan sebagai "penguat dan penstabil perilaku". Artinya, meskipun dua individu menggunakan *wearable* dengan fitur yang sama, efeknya bisa berbeda tergantung pada tingkat motivasi intrinsik masing-masing. Mahasiswa yang menggunakan *wearable* dengan tujuan pribadi yang jelas, seperti meningkatkan kebugaran, menurunkan stres, atau mencapai kepuasan diri, akan lebih merasakan manfaat teknologi tersebut secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi implementasi, hasil ini memberi sinyal kuat bagi pembuat kebijakan kampus

atau pengembang program promosi kesehatan bahwa penyediaan teknologi saja tidak cukup. Agar intervensi berbasis teknologi benar-benar efektif, perlu strategi yang mendorong pembentukan motivasi intrinsik, misalnya melalui pelatihan refleksi diri, pendekatan coaching, atau integrasi elemen gamifikasi yang bersifat memuaskan secara pribadi. Program-program semacam itu harus dirancang untuk meningkatkan kesadaran nilai-nilai personal dalam menjaga kesehatan, bukan hanya untuk mengejar angka langkah atau kalori.

Selain itu, efektivitas mediasi ini juga menunjukkan bahwa penggunaan *wearable* tidak selalu menghasilkan perubahan signifikan jika pengguna tidak memiliki kesiapan psikologis untuk berubah. Dalam banyak kasus, perangkat hanya digunakan secara temporer tanpa membentuk kebiasaan yang berarti. Maka dari itu, hasil ini mengisi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya yang cenderung menekankan fitur teknologi, tetapi kurang menyoroti proses psikologis yang menyertai penggunaan teknologi tersebut.

Dengan mempertimbangkan bahwa seluruh jalur mediasi dalam analisis ini menunjukkan signifikansi yang tinggi, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik merupakan kunci

keberhasilan penggunaan *wearable* dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa. Ini juga menjadi bukti bahwa desain intervensi kesehatan masa depan tidak boleh mengabaikan aspek motivasional, dan sebaliknya harus menempatkannya sebagai pusat dari strategi perubahan perilaku.

Perbedaan Antar Program Studi

Tabel 4. Hasil Uji-t Perbandingan Program Studi

Variabel	Rata-rata Psikologi	Rata-rata SI	t	p	Ket.
Gaya Hidup	3,75	4,10	2,34	0,02	Signifikan
Perilaku Kesehatan	4,00	4,02	0,18	0,86	Tidak signifikan

Perbedaan dalam gaya hidup dapat dikaitkan dengan latar belakang akademik dan keterpaparan teknologi. Mahasiswa Sistem Informasi cenderung lebih familiar dengan teknologi dan lebih eksploratif dalam penggunaan fitur-fitur *wearable*. Namun, kesetaraan dalam perilaku kesehatan antar program studi menunjukkan bahwa kesadaran menjaga kesehatan bersifat lintas disiplin.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknologi *wearable* bukan hanya berfungsi sebagai alat pemantau aktivitas, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan gaya hidup dengan catatan penting bahwa peran psikologis pengguna tidak dapat

Hasil uji-t independen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam gaya hidup antara mahasiswa Psikologi dan Sistem Informasi ($t = 2,34$; $p = 0,02$), dengan mahasiswa Sistem Informasi memiliki skor lebih tinggi. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku kesehatan ($t = 0,18$; $p = 0,86$).

diabaikan. Pengaruh yang signifikan dari motivasi intrinsik menunjukkan bahwa keberhasilan teknologi dalam mengubah perilaku sangat ditentukan oleh kesiapan internal pengguna.

Temuan ini selaras dengan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), yang menyatakan bahwa niat berperilaku sehat dipengaruhi oleh sikap positif, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. *Wearable device* dapat memperkuat persepsi kontrol dengan menyediakan data real-time, namun motivasi intrinsik yang berperan menjaga konsistensi.

Dari sisi praktis, institusi pendidikan dapat merancang program promosi kesehatan

berbasis teknologi dengan memperhatikan aspek psikologis, misalnya dengan integrasi gamifikasi, pelatihan motivasi, atau dukungan sosial.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi *wearable* berpengaruh positif dan signifikan terhadap gaya hidup dan perilaku kesehatan mahasiswa. Mahasiswa yang lebih aktif menggunakan perangkat *wearable* cenderung memiliki pola hidup yang lebih sehat dan lebih sadar terhadap tindakan preventif dalam menjaga kesehatan. Selain itu, motivasi intrinsik terbukti berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara penggunaan *wearable* dan pembentukan gaya hidup maupun perilaku kesehatan. Artinya, mahasiswa yang memiliki dorongan internal yang kuat menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung kebiasaan sehat.

Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa keberhasilan implementasi teknologi *wearable* tidak semata bergantung pada kecanggihan fitur, tetapi sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis pengguna. Perbedaan gaya hidup antar program studi juga menunjukkan bahwa latar belakang akademik dan keterpaparan teknologi turut

memengaruhi cara mahasiswa menjalani hidup sehat, meskipun perilaku kesehatan secara umum tampak seragam.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *wearable* memiliki potensi sebagai alat intervensi kesehatan yang efektif jika didukung oleh pendekatan yang mempertimbangkan aspek psikologis, seperti motivasi intrinsik. Penelitian ini merekomendasikan integrasi antara teknologi dan strategi promosi kesehatan berbasis nilai personal dalam lingkungan pendidikan tinggi guna mendorong perubahan gaya hidup yang berkelanjutan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Bina Darma atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden mahasiswa Program Studi Psikologi dan Sistem Informasi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Selain itu, apresiasi diberikan kepada dosen pembimbing dan tim akademik yang telah memberikan masukan, saran, serta koreksi yang konstruktif dalam penyusunan artikel ini. Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari sumber eksternal mana pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Amrynia, S. U. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112-121.
- Aripradono, H. W. (2021). Analisis technology readiness and acceptance model (TRAM) pada penggunaan sport wearable technology. *Teknika*, 10(1), 68-77.
- Baller, S. D. (2016). *Global information technology report*. Geneva: Ouranos.
- Corporation, I. D. (2019). *IDC Forecasts Steady Double-Digit growth for Wearables as New Capabilities and Use Cases Expand the Market opportunitie*. Needham: International Data Corporation (IDC).
- Deci, E. L. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Indonesia, K. K. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, T. &. (2019). Consumer acceptance of sports wearable technology: The role of technology readiness. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 20(1), 109-126.
- Lee, J. K. (2016). Sustainable wearables: Wearable technology for enhancing the quality of human life. *Sustainability*, 8(5), 466.
- Moore, S. (2016). *Gartner survey shows wearable devices need to be more useful*. Minnesota : <https://www.gartner.com/en/newsroom/press>.
- Organization, W. H. (2015). *Healthy diet fact sheet*. World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Patel, M. S. (2015). Wearable devices as facilitators, not drivers, of health behavior change. *Jama*, 313(5), 459-460.
- Piwek, L. E. (2016). The rise of consumer health wearables: promises and barriers. *PLoS medicine*, 13(2), e1001953.
- Prasetyo, E. T. (2020). The activities of SMEs and the role Indonesian government during Covid-19 pandemic. *Solid State Technology*, 63(2s).
- Rahajo. (2021). Pengaruh penggunaan aplikasi kesehatan terhadap kebiasaan hidup sehat remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 45-56.
- Ramdani, F. A. (2024). LITERATURE REVIEW: DIGITAL WEARABLE TECH: MENGOPTIMALKAN OLAHRAGA DENGAN TEKNOLOGI PENGHITUNG KADAR STRESS. *ayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 21-30.
- Riyanti, R. K. (2019). Hubungan Antara Pengguna Aplikasi dan Motivasi Instrinsik dengan Perilaku Hidup Sehat (Berdasarkan Tingkat Usia). *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 395-406.
- Rodgers, M. M. (2019). Wearable technologies for active living and rehabilitation: Current research challenges and future opportunities. *Journal of rehabilitation and assistive technologies engineering*, 6, 2055668319839607.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health education monographs*, 2(4), 328-335.

