



FENOMENA GAYA HIDUP MAGER DAN KETERGANTUNGAN MAHASISWA TERHADAP FOOD DELIVERY PADA MAHASISWA STIE IBMT SURABAYA

Putri Amelia Ningrum^{1*}, Is Fadhillah², & Rini Novianti³

^{*1&3} S-1 Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi IBMT Surabaya

^{*}e-Mail: ameliaamelia1045@gmail.com

Submit Tgl: 14-Juli-2026

Diterima Tgl: 18-Juli-2026

Diterbitkan Tgl: 21-Juli-2026

Abstract: *One prominent example of technological utilization is the growing use of food delivery services among students. This study aims to explore the phenomenon of the mager lifestyle and students' dependence on food delivery services among students at STIE IBMT Surabaya. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach involving eight participants, consisting of six STIE IBMT Surabaya students and two parents of students who regularly use food delivery services in their daily lives. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. The data were analyzed through the processes of data reduction, data display, and conclusion drawing to gain a comprehensive understanding of the participants' experiences and behaviors. The findings indicate that the mager lifestyle among STIE IBMT Surabaya students is reflected in the high intensity of digital device usage across various daily activities, including academic tasks, communication, entertainment, and social media engagement. As a result, students tend to spend more time indoors and engage in lower levels of physical activity. Furthermore, the study reveals that students exhibit dependence on food delivery services due to the convenience, practicality, time efficiency, and support these services provide for their busy schedules. Easy application access, a wide variety of food choices, digital payment systems, and promotional offers are identified as factors that reinforce the use of these services. The findings also demonstrate a close relationship between the mager lifestyle and dependence on food delivery services, indicating that the more students engage in digitally oriented activities, the greater their reliance on food delivery services to fulfill their daily consumption needs.*

Keywords: *Sedentary Lifestyle; Food Delivery; Digital Dependence; University Students; Digital Lifestyle.*

Abstrak: Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi tersebut adalah penggunaan layanan *Food Delivery* yang semakin populer di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena gaya hidup mager serta ketergantungan mahasiswa terhadap layanan *Food Delivery* pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif sebanyak 8 (delapan) orang yang terdiri dari 6 (enam) mahasiswa STIE IBMT Surabaya dan 2 (dua) orang tua mahasiswa yang menggunakan layanan *Food Delivery* dalam kehidupan sehari-hari dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan perilaku informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena gaya hidup mager pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya terlihat dari tingginya intensitas penggunaan perangkat digital dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti kegiatan akademik, komunikasi, hiburan, dan penggunaan media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan dan cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa mahasiswa memiliki ketergantungan terhadap layanan *Food Delivery* karena dianggap mampu memberikan kemudahan, kepraktisan, efisiensi waktu, serta

mendukung aktivitas yang padat. Kemudahan akses aplikasi, beragam pilihan makanan, sistem pembayaran digital, dan promosi yang tersedia menjadi faktor yang memperkuat penggunaan layanan tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup mager dan ketergantungan terhadap layanan *Food Delivery* saling berkaitan, di mana semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menjalani aktivitas berbasis digital, semakin tinggi pula penggunaan layanan *Food Delivery* dalam memenuhi kebutuhan konsumsi sehari-hari.

Kata Kunci: Gaya Hidup Mager; *Sedentary Lifestyle*; *Food Delivery*; Ketergantungan Digital; Mahasiswa.

Cara mengutip Ningrum, P. A., Fadhillah, I., & Novianti, R. (2026). Fenomena Gaya Hidup Mager dan Ketergantungan Mahasiswa terhadap Food Delivery pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya. *Surplus: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 5(1), 763–773. <https://doi.org/10.71456/sur.v5i1.2301>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan di berbagai sektor kehidupan masyarakat. Transformasi ini tidak hanya memengaruhi cara manusia berkomunikasi atau berbisnis, tetapi juga mengubah pola konsumsi harian menjadi lebih praktis dan serba instan. Di era modern saat ini, muncul fenomena *convenience economy*, sebuah konsep perekonomian yang menempatkan kenyamanan, kecepatan, dan efisiensi waktu sebagai prioritas utama bagi konsumen dalam mengambil keputusan. Salah satu representasi nyata dari dinamika ini adalah maraknya penggunaan layanan pesan antar makanan berbasis aplikasi (*online Food Delivery*). Layanan *online food delivery* (OFD) mengintegrasikan proses pemilihan menu, transaksi pembayaran non-tunai, hingga pengiriman makanan ke depan pintu pengguna dalam satu platform digital. Layanan ini tidak lagi dipandang sebagai alternatif transaksional belaka, melainkan telah bergeser menjadi bagian dari kebutuhan fungsional harian dan gaya hidup masyarakat. Tren ini semakin diperkuat pasca-pandemi COVID-19, di mana penggunaan aplikasi digital seperti GoFood, ShopeeFood, dan GrabFood bertransformasi menjadi kebiasaan permanen.

Kelompok masyarakat yang paling adaptif dan menjadi pengguna mayoritas dari layanan pesan antar makanan ini adalah mahasiswa. Mahasiswa dikenal sebagai generasi yang memiliki literasi teknologi tinggi serta memiliki preferensi yang kuat terhadap kepraktisan. Namun di sisi lain, tingginya tuntutan tugas perkuliahan dan padatnya jadwal akademik sering kali membatasi ruang gerak dan waktu luang mereka. Layanan food delivery kemudian hadir sebagai solusi yang efisien, memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada kewajiban akademisnya tanpa harus meluangkan waktu keluar mencari makan. Sayangnya, adopsi teknologi yang menawarkan kemudahan tanpa batas ini membawa dampak sampingan terhadap perilaku fisik mahasiswa. Ketersediaan layanan serba instan ini secara tidak langsung mendukung pembentukan gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*) atau yang dalam bahasa sehari-hari dikenal dengan istilah gaya hidup "mager" (malas gerak). Gaya hidup mager ditandai dengan rendahnya pengeluaran energi fisik ($<1,5$ METs) dan dominasi aktivitas menetap seperti duduk, berbaring, serta berinteraksi dengan gawai digital dalam durasi yang lama. Menurut World Health Organization (WHO), perilaku sedenter yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan kronis, mulai dari obesitas hingga masalah kesehatan mental.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, khususnya di STIE IBMT Surabaya, fenomena gaya hidup mager dan ketergantungan terhadap food delivery saling berkaitan erat dan membentuk lingkaran pengaruh yang saling memperkuat. Intensitas aktivitas akademik yang tinggi memaksa mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya di depan laptop atau ponsel. Pola ini memicu keengganan untuk melakukan pergerakan fisik secara langsung. Ketika rasa lapar tiba, mahasiswa memilih opsi paling praktis dengan memanfaatkan layanan food delivery. Penggunaan layanan secara berulang dan konsisten ini lama-kelamaan menciptakan habituasi psikologis dan ketergantungan fungsional, di mana aplikasi pemesanan makanan tidak lagi menjadi pilihan sukarela melainkan kebutuhan mutlak untuk mendukung produktivitas mereka. Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji isu ketergantungan aplikasi digital pada kelompok anak kos maupun pengaruh promosi terhadap perilaku konsumtif mahasiswa, riset yang secara spesifik mengkaji persinggungan antara gaya hidup sedentari (mager) dan ketergantungan terhadap layanan *food delivery* dengan pendekatan fenomenologi mendalam masih sangat terbatas. STIE IBMT Surabaya menyajikan lokus penelitian yang relevan karena mahasiswanya memiliki beban kurikulum bisnis yang padat, yang menuntut integrasi teknologi digital secara intensif dalam aktivitas belajar mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam mengenai fenomena gaya hidup mager serta menganalisis bagaimana ketergantungan terhadap layanan *food delivery* terbentuk pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode kualitatif dipilih karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial yang berlangsung di kalangan mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan gaya hidup malas bergerak dan ketergantungan pada layanan pengantaran makanan yang digunakan untuk mendukung kegiatan akademik dan non-akademik. Pendekatan ini dinilai paling tepat karena fokus penelitian tidak menitikberatkan pada pengukuran kuantitatif, melainkan pada pemahaman perilaku, kebiasaan, serta pola ketergantungan mahasiswa terhadap layanan dalam kehidupan perkuliahan.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus STIE IBMT Surabaya, yang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Surabaya. Kampus ini memiliki berbagai layanan akademik dan penunjang yang dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan antara bulan Februari hingga Juni 2026, dengan memperhatikan efisiensi dalam pengumpulan data serta ketersediaan subjek penelitian.

Subjek Penelitian dan Obyek Penelitian

Subjek penelitian ini sebanyak 8 (delapan) orang yang terdiri dari 6 (enam) mahasiswa STIE IBMT Surabaya dan 2 (dua) orang tua mahasiswa yang menggunakan layanan pesan antar makanan berbasis digital dalam aktivitas sehari-hari. Serta orang tua atau wali yang

dipilih sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek difokuskan pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan gaya hidup mager serta menunjukkan intensitas penggunaan layanan yang relatif tinggi, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih jelas terkait perilaku ketergantungan terhadap layanan tersebut.

Adapun kriteria subjek penelitian yang digunakan sebagai informan meliputi:

1. Mahasiswa aktif STIE IBMT Surabaya.
2. Pernah dan/atau cukup sering menggunakan layanan Food Delivery seperti ShopeeFood dan aplikasi sejenisnya.
3. Memiliki kecenderungan mengutamakan kemudahan dan kepraktisan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi.
4. Bersedia memberikan informasi secara terbuka terkait pengalaman dan kebiasaan penggunaan layanan tersebut.

Adapun kriteria informan pendukung dalam penelitian ini meliputi:

1. Orang tua atau wali dari mahasiswa aktif STIE IBMT Surabaya yang menjadi informan utama dalam penelitian.
2. Memiliki intensitas interaksi yang cukup dengan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui komunikasi rutin.
3. Mengetahui kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan layanan food delivery seperti GoFood, ShopeeFood, dan aplikasi sejenisnya.
4. Memahami pola aktivitas, gaya hidup, serta kecenderungan mahasiswa dalam memanfaatkan teknologi digital untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.
5. Bersedia memberikan informasi secara terbuka mengenai perubahan perilaku, kebiasaan konsumsi, dan aktivitas mahasiswa di lingkungan keluarga.
6. Mampu memberikan informasi pendukung yang relevan untuk memperkuat dan memverifikasi data yang diperoleh dari informan utama melalui proses triangulasi sumber.

Dalam penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah fenomena gaya hidup sedentari atau 'mager' serta mekanisme ketergantungan mahasiswa STIE IBMT Surabaya terhadap layanan pesan antar makanan. Objek inilah yang nantinya akan dibedah dan dianalisis secara mendalam melalui pendekatan kualitatif.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2021), teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang digunakan secara bersamaan untuk memperoleh data yang kredibel dan saling melengkapi. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Menurut Sugiyono (2021), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden dan jumlah responden relatif sedikit. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, yaitu dengan menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan, namun tetap memberikan keleluasaan kepada informan untuk mengemukakan pendapat dan pengalaman secara bebas. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa STIE IBMT Surabaya yang menjadi subjek penelitian untuk menggali informasi mengenai gaya hidup mager,

kebiasaan penggunaan Food Delivery, serta faktor-faktor yang memengaruhi ketergantungan mahasiswa terhadap layanan tersebut dalam menunjang aktivitas akademik.

2. Observasi

Observasi difokuskan pada pola aktivitas mahasiswa di lingkungan kampus, seperti aktivitas mahasiswa, serta intensitas pemanfaatan Food Delivery yang mendukung kemudahan dan kepraktisan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dimanfaatkan sebagai metode pengumpulan data tambahan berupa dokumen dari lembaga, gambar dari acara, serta catatan lain yang berkaitan dengan penelitian. Data yang diperoleh dari dokumentasi bertujuan untuk melengkapi dan memperkuat informasi yang didapat dari wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2021), analisis data kualitatif terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilahan, penyederhanaan, dan pemfokusan data yang diperoleh dari lapangan. Data yang relevan dengan fokus penelitian dipilih dan dianalisis lebih lanjut, sedangkan data yang tidak relevan disisihkan. Reduksi data dilakukan agar data yang dianalisis benar-benar mencerminkan fenomena gaya hidup mager dan ketergantungan mahasiswa terhadap layanan.

2. Penyajian Data

Penyajian informasi dilakukan dengan mengatur data yang telah diringkas ke dalam format cerita, tabel, atau kutipan dari narasumber. Tujuan dari penyajian informasi adalah untuk membantu peneliti dalam mengerti pola, hubungan, dan makna yang muncul dari hasil penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir dalam menganalisis data, yaitu kegiatan mengartikan data yang telah disusun untuk menemukan hasil penelitian. Kesimpulan yang didapat adalah sementara dan akan terus diperiksa selama penelitian berlangsung hingga didapatkan kesimpulan yang stabil dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini melibatkan jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 8 (delapan) orang yang terdiri dari 6 (enam) mahasiswa STIE IBMT Surabaya dan 2 (dua) orang tua mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi informan berasal dari kategori mahasiswa reguler angkatan 2022, mahasiswa reguler angkatan 2025, serta mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Serta orang tua atau wali yang dipilih sebagai informan pendukung merupakan pihak yang memahami pola aktivitas, gaya hidup, serta kecenderungan mahasiswa dalam memanfaatkan teknologi digital untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, bersedia memberikan informasi secara terbuka mengenai perubahan perilaku, kebiasaan konsumsi, dan aktivitas mahasiswa di lingkungan keluarga, serta mampu

memberikan data pendukung yang relevan guna memperkuat dan memverifikasi informasi dari informan utama melalui proses triangulasi sumber. Keterlibatan berbagai kategori informan tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Informan yang dipilih dinilai mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian karena memiliki pengalaman langsung terkait penggunaan layanan food delivery, aktivitas digital sehari-hari, serta pola perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup mager.

Tabel 4.1

No.	Nama Informan	Status Informan	Keterangan
1	Selvira	Mahasiswa Angkatan 2022	Mahasiswa Reguler
2	Seilina	Mahasiswa Angkatan 2025	Mahasiswa Reguler
3	Dewi	Mahasiswa Pekerja	Mahasiswa Pekerja
4	Oliv	Mahasiswa Angkatan 2022	Mahasiswa Reguler
5	Rahel	Mahasiswa Angkatan 2025	Mahasiswa Reguler
6	Arvi	Mahasiswa Pekerja	Mahasiswa Pekerja
7	Tuti	Orang tua Mahasiswi	
8	Ibni Alifi	Orang tua Mahasiswi	

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, hasil penelitian dikelompokkan ke dalam dua fokus utama berikut:

1. Fenomena Gaya Hidup Mager Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa fenomena gaya hidup mager (*sedentary lifestyle*) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya tergolong sangat nyata dan dominan dalam rutinitas harian mereka. Fenomena ini ditandai dengan tingginya durasi aktivitas pasif (menatap layar/rebahan) dan sangat rendahnya aktivitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mengaku menghabiskan waktu luang mereka di dalam ruangan (kamar kos atau rumah) dengan mengoperasikan gawai. Rata-rata *screen time* (waktu paparan layar gawai) mahasiswa berkisar antara 6 hingga 12 jam per hari. Selvira (Mahasiswi Reguler Angkatan 2022) mengonfirmasi perilakunya sebagai berikut:

"Kalau saya pribadi sih memang lebih sering menghabiskan waktu di dalam ruangan daripada di luar ruangan... biasanya saya lebih memilih istirahat di kos sambil main HP atau nonton... sehari bisa sekitar 8 sampai 10 jam sehari ya."

Pola perilaku serupa juga ditunjukkan oleh Seilina (Mahasiswi Reguler Angkatan 2025) yang menyatakan bahwa dirinya menghabiskan waktu 6 hingga 8 jam untuk duduk atau berbaring demi kenyamanan dan kepraktisan. Sementara itu, mahasiswa yang berada di tingkat akhir seperti Oliv (Angkatan 2022) memiliki durasi penggunaan perangkat elektronik yang jauh lebih ekstrem demi penyelesaian tugas akhir:

"Karena akhir-akhir ini kan lagi sibuk-sibukkan skripsi, jadi hampir 10-12 jam itu full elektronik, kadang HP, kadang laptop juga."

Bagi mahasiswa pekerja seperti Dewi, aktivitas minim gerak (*mager*) didominasi oleh motif hiburan untuk melepaskan penat setelah bekerja dan kuliah. Ia menyebutkan bahwa ia bisa menghabiskan 6 hingga 7 jam lebih untuk rebahan di kasur sambil mengakses hiburan digital:

"Kalau nggak ada kelas, jujur lebih sering rebahan di kasursih. Palingan scroll TikTok, nonton Netflix atau main game. Mau keluar tuh mager banget. Apalagi kalau cuaca Surabaya lagi panas-panasnya..."

Kondisi ini diperkuat oleh pengakuan para orang tua mahasiswa yang bertindak sebagai informan pendukung. Ibu Naning dan Ibu Ibni secara konsisten mengamati bahwa ketika tidak ada jadwal perkuliahan, anak-anak mereka hampir sepanjang hari berada di dalam kamar di depan layar ponsel atau laptop. Bahkan untuk urusan makan pun, makanan sering kali dibawa langsung ke dalam kamar.

2. Ketergantungan Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery

Hasil penelitian menunjukkan adanya ketergantungan yang tinggi dari mahasiswa STIE IBMT Surabaya terhadap layanan pesan-antar makanan digital, seperti ShopeeFood dan GoFood. Penggunaan layanan ini telah terintegrasi sebagai bagian dari habituasi (kebiasaan otomatis) guna memenuhi kebutuhan konsumsi harian mereka tanpa harus melakukan upaya fisik secara langsung.

Faktor utama yang mendorong ketergantungan ini adalah tuntutan efisiensi waktu akademik, rasa lelah akibat aktivitas harian yang padat, kepraktisan, serta stimulus ekonomi berupa promo dan diskon. Oliv (Angkatan 2022) menjelaskan ketergantungannya yang dipicu oleh kesibukan skripsi dan daya tarik promo:

"...lebih banyak akses ShopeeFood-nya, karena kalau ada diskon kan nggak mau ketinggalan... tinggal pencet, klik klik datang."

Di sisi lain, faktor geografis dan lingkungan fisik juga turut mendorong ketergantungan ini. Oliv menambahkan bahwa jarak rumahnya yang jauh dari pusat kuliner (sekitar 2-3 km) ditambah cuaca yang tidak menentu membuat layanan pesan-antar makanan menjadi kebutuhan mutlak harian.

Bagi mahasiswa pekerja seperti Arvi, ketergantungan ini muncul akibat keterbatasan energi fisik setelah membagi waktu antara bekerja dan kuliah malam:

"Karena lebih kayak menghemat waktu sama tenaga. Apalagi setelah bekerja terus kuliah malam, kondisi tubuh biasanya udah capek..."

Ketergantungan fungsional ini juga dikonfirmasi oleh orang tua mahasiswa. Ibu Ibni mengamati bahwa meskipun jarak tempat makan relatif dekat, anaknya tetap memilih memesan melalui aplikasi dengan alasan kepraktisan dan keengganan mengeluarkan energi fisik untuk keluar rumah. Ibu Naning bahkan menyebutkan bahwa bagi anaknya, aplikasi digital ini dianggap sebagai "penyelamat efisiensi waktu".

Pembahasan

1. Fenomena Gaya Hidup Mager Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya

Gaya hidup merupakan representasi dari bagaimana seseorang mengalokasikan waktu dan uangnya. Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Mowen (dalam Astuti & Hasbi, 2020), Engel (dalam Wibowo et al., 2017), dan Setiadi (dalam Oktavia & Harahab, 2021), gaya hidup diekspresikan lewat aktivitas (activities), ketertarikan (interests), dan opini (opinions). Dalam konteks penelitian ini, para mahasiswa STIE IBMT Surabaya secara konsisten mengonstruksi rutinitas harian mereka dengan menempatkan pemanfaatan teknologi digital sebagai aktivitas utama. Waktu harian mereka dialokasikan secara signifikan untuk aktivitas pasif di depan layar gawai (screen time) yang didorong oleh ketertarikan tinggi pada hiburan berbasis internet.

Kecenderungan untuk membatasi pergerakan fisik ini secara medis didefinisikan sebagai perilaku sedenter (sedentary behavior). Sesuai dengan batasan dari Sedentary Behavior Research Network (Tremblay et al., 2017), gaya hidup sedentari adalah perilaku sadar dengan pengeluaran energi yang sangat rendah ($\leq 1,5$ METs) saat duduk, bersandar, atau berbaring. Mahasiswa STIE IBMT Surabaya menunjukkan indikator-indikator kuat perilaku sedenter ini melalui aktivitas duduk atau berbaring dalam rentang waktu yang lama (6–12 jam sehari) sembari mengoperasikan gawai untuk kebutuhan akademik maupun hiburan seperti TikTok, Netflix, dan game online. Kemudahan yang ditawarkan oleh ekosistem digital membuat ruang gerak fisik mahasiswa semakin tereduksi. Sebagaimana dikemukakan oleh Owen et al. (2020) serta World Health Organization (WHO, 2020), digitalisasi dalam berbagai aspek pekerjaan dan pembelajaran berkontribusi besar pada lonjakan perilaku sedentari di kalangan usia produktif. Bagi mahasiswa STIE IBMT Surabaya, fenomena gaya hidup "mager" ini bukan sekadar kemalasan individu, melainkan dampak struktural dari kenyamanan teknologi yang mengikis kebutuhan pergerakan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Ketergantungan Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya

Ketergantungan mahasiswa terhadap layanan food delivery erat kaitannya dengan perkembangan convenience economy dan integrasi teknologi dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Kotler, Kartajaya, dan Setiawan (2021) dalam konsep Marketing 5.0 mengemukakan bahwa ketergantungan digital terjadi ketika teknologi tidak lagi dipandang sebagai pilihan sekadar alat transaksi, melainkan sebagai kebutuhan fungsional yang inheren dalam keseharian konsumen. Berdasarkan temuan di lapangan, mahasiswa STIE IBMT Surabaya telah mengalami habituasi psikologis yang didorong oleh reward reinforcement (penguatan imbalan) berupa kepuasan instan (instant gratification). Sesuai dengan pandangan Sun et al. (2022), kecepatan transaksi, kemudahan antarmuka aplikasi, serta kenyamanan instan memicu otak untuk secara otomatis memilih jalan paling praktis dalam menyelesaikan suatu masalah—dalam hal ini, pemenuhan kebutuhan pangan. Mahasiswa merasa tidak perlu lagi merencanakan waktu untuk keluar membeli makan karena aplikasi ShopeeFood atau GoFood mampu menyediakannya hanya dalam beberapa klik.

Penelitian ini menguatkan studi terdahulu oleh Dinata et al. (2026) yang menemukan bahwa ketergantungan terhadap layanan pesan-antar makanan dipicu oleh faktor promosi,

keterbatasan waktu, dan kepraktisan. Lebih lanjut, di kalangan mahasiswa STIE IBMT Surabaya, ketergantungan ini diperkuat oleh budaya akademik yang kompetitif. Sebagaimana dijelaskan oleh Widiastuti et al. (2023), konsumen digital mengalami ketergantungan ekstrem karena persepsi bahwa jika mereka tidak menggunakan layanan tersebut, mereka akan kehilangan kontrol atas waktu dan produktivitas mereka. Mahasiswa memandang memesan makanan secara daring sebagai bentuk efisiensi waktu agar mereka dapat tetap fokus pada aktivitas produktif seperti mengerjakan tugas bisnis atau skripsi tanpa gangguan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomena gaya hidup mager terhadap ketergantungan layanan *Food Delivery* pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Fenomena Gaya Hidup Mager Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa STIE IBMT Surabaya memiliki kecenderungan menjalani gaya hidup mager yang ditandai dengan tingginya penggunaan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. Sebagian besar aktivitas dilakukan melalui telepon dan laptop, baik untuk keperluan akademik, komunikasi, hiburan, maupun penggunaan media sosial. Dampak dari situasi tersebut adalah meningkatnya durasi aktivitas mahasiswa di dalam ruangan yang disertai dengan penurunan aktivitas fisik secara langsung. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kemajuan teknologi digital telah menggeser gaya hidup mahasiswa, di mana aksesibilitas yang ditawarkan perangkat digital mendorong mereka untuk memprioritaskan opsi yang lebih praktis dan nyaman. Akibatnya, aktivitas fisik menjadi semakin berkurang dan muncul kecenderungan perilaku sedentary lifestyle dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, gaya hidup mager pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya terbentuk karena adanya kebiasaan penggunaan teknologi digital yang tinggi, didukung oleh faktor kenyamanan, efisiensi, dan kemudahan dalam menjalankan berbagai aktivitas tanpa memerlukan banyak pergerakan fisik.

2. Ketergantungan Mahasiswa terhadap Layanan Food Delivery pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya

Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas mahasiswa STIE IBMT Surabaya lebih memilih memanfaatkan layanan pesan-antar makanan guna memenuhi kebutuhan konsumsi harian mereka. Layanan tersebut dipilih karena memberikan kemudahan, kepraktisan, serta efisiensi waktu yang sesuai dengan aktivitas mahasiswa yang cukup padat. Kemudahan proses pemesanan, banyaknya pilihan makanan, sistem pembayaran digital, serta berbagai promosi yang tersedia menjadi faktor yang mendorong mahasiswa menggunakan layanan Food Delivery secara berulang. Penggunaan yang dilakukan secara terus-menerus menunjukkan bahwa layanan tersebut tidak hanya digunakan sebagai alternatif, tetapi telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara gaya hidup mager dan ketergantungan terhadap layanan Food Delivery. Mahasiswa yang lebih sering melakukan aktivitas berbasis digital dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung lebih memilih layanan yang praktis dan mudah diakses. Dengan demikian, layanan Food Delivery

menjadi salah satu bentuk pemanfaatan teknologi yang mendukung gaya hidup yang mengutamakan kenyamanan dan efisiensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, A., et al. (2024). Online food delivery service sebagai bagian dari gaya hidup digital modern.
- Annas. (2023). Pengaruh penggunaan aplikasi pesan antar makanan terhadap perilaku konsumsi masyarakat.
- Astuti, R., & Hasbi, M. (2020). Konsep gaya hidup dalam perilaku konsumen.
- Azzahra, N., & Utami, R. (2025). Pengaruh gaya hidup generasi Z terhadap keputusan penggunaan layanan pesan antar makanan online.
- Dinata, R., et al. (2026). Ketergantungan mahasiswa indekos terhadap layanan GoFood.
- Fauzan, M., et al. (2023). Pengaruh online food delivery terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Ekonomi Perjuangan*.
- Haryanto, B., & Dewi, S. (2024). Gaya hidup mahasiswa dan keputusan penggunaan layanan pesan antar makanan berbasis aplikasi.
- Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2021). *Marketing 5.0: Technology for Humanity*. MUQADDIMAH: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi & Bisnis.
- Nurhayati, S., et al. (2021). Pengaruh fitur aplikasi pesan antar makanan terhadap perilaku konsumtif masyarakat.
- Nurhayati, S., et al. (2025). Ketergantungan mahasiswa terhadap layanan GoFood dan dampaknya terhadap gaya hidup.
- Oktavia, R., & Harahab, N. (2021). Konsep gaya hidup dalam perilaku konsumen modern.
- Owen, N., et al. (2020). Sedentary behavior and health in the digital era. penggunaan online food delivery.
- Sabilah, N., & Rachbini, D. (2025). Pengaruh convenience dan efficiency terhadap perilaku
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarna, A., & Guslan, R. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan layanan pesan antar makanan online.
- Sun, Y., et al. (2022). Digital dependency and reward reinforcement in mobile applications.
- Tremblay, M. S., et al. (2017). Sedentary behavior research network terminology consensus project.
- Wibowo, A., et al. (2017). Konsep gaya hidup dalam perilaku konsumen.

Widiastuti, T., et al. (2023). Digital lifestyle and consumer behavior of Gen Z on online food delivery services.

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.