

# STUDI DEKRIPTIF TENTANG MOTIVASI BEROLAHRAGA REKREASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PADJADJARAN

STUDI MOTIVASI HIKING PADA MAHASISWA UNPAD JATINANGOR USIA 20-25 TAHUN

MONALYSA GINTING

Fakultas Psikologi

Universitas Padjadjaran

## ABSTRAK

Banyaknya kegiatan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk menjadi individu yang sehat. Salah satu cara menjadi individu yang sehat adalah dengan melakukan olahraga. Banyaknya mahasiswa yang tidak melakukan olahraga karena malas dan waktu yang sangat terbatas. Salah satu alternatif pilihan olahraga yaitu olahraga rekreasi *hiking*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis dan tingkat motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran kampus Jatinangor yang melakukan *hiking* sebagai pilihan olahraga rekreasinya. Studi ini dilakukan kepada 70 orang mahasiswa aktif yang pernah melakukan *hiking* dan berasal dari berbagai fakultas di Unpad kampus Jatinangor. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Self Determination Theory* oleh Deci & Ryan (2000). Teori ini menjelaskan tentang 3 jenis motivasi yang dimiliki oleh individu yaitu *amotivation*, *extrinsic motivation*, dan *intrinsic motivation*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki *amotivation* dengan taraf yang rendah, motivasi ekstrinsik dengan taraf yang *sedang*, dan motivasi intrinsik dengan taraf yang tinggi. Melalui penelitian ini, diharapkan pihak-pihak terkait melakukan program *health promotion* setelah mengetahui jenis motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa untuk menggalakkan perilaku sehat melalui kegiatan olahraga rekreasi terutama *hiking* yang didukung oleh letak dan lokasi perkuliahan.

Kata kunci : olahraga rekreasi, *hiking*, motivasi, *self determination theory*, mahasiswa