

Motivasi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri dalam Kegiatan Mendaki Gunung

Dian Indah Nur Soffi¹, Puspodari¹, Dhedhy Yuliawan¹

¹. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Penulis : dianindah396@gmail.com

Kata kunci:

motivasi, mahasiswa, pendakian gunung, olahraga rekreasi, motivasi intrinsik.

Keyword:

motivation, university students, mountain climbing, recreational sports, intrinsic motivation.

Abstrak:

Kegiatan mendaki gunung merupakan salah satu bentuk olahraga rekreasi alam terbuka yang semakin diminati oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek). Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga manfaat psikologis, sosial, dan pengembangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Sebanyak 7 mahasiswa yang telah melakukan pendakian lebih dari satu kali dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam selama bulan Maret hingga Juni serta dokumentasi. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan member checking. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa terdiri atas motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi ekstrinsik meliputi pengaruh teman, media sosial, dan relasi sosial, sedangkan motivasi intrinsik meliputi kecintaan terhadap alam, kepuasan diri, manfaat psikologis, manfaat kesehatan, serta tantangan dan pengembangan diri. Temuan menunjukkan bahwa motivasi intrinsik menjadi faktor utama yang mempertahankan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pendakian gunung.

Abstract:

Mountain hiking is one of the most popular forms of outdoor recreational sports among university students, particularly those enrolled in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program. This activity provides not only physical benefits but also psychological, social, and personal development benefits. This study aimed to explore the motivations of students in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at Universitas Nusantara PGRI Kediri to participate in mountain hiking activities. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. Seven students who had participated in mountain hiking more than once were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews conducted between March and June 2026, supplemented by documentation. Data trustworthiness was ensured through source triangulation and member checking. Data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña interactive analysis model. The



findings revealed that students' motivations were both extrinsic and intrinsic. Extrinsic motivation included influences from friends, social media, and social relationships. In contrast, intrinsic motivation encompasses a love of nature, personal satisfaction, psychological benefits, physical health benefits, and challenges for personal growth. The findings indicate that intrinsic motivation is the primary factor sustaining students' participation in mountain hiking activities. entitled to continue engaging in mountain climbing activities.

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, kegiatan mendaki gunung mengalami peningkatan popularitas di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan kelompok usia muda dan mahasiswa. Aktivitas ini tidak lagi dipandang sekadar sebagai kegiatan wisata alam, tetapi telah berkembang menjadi salah satu bentuk olahraga rekreasi yang memberikan pengalaman petualangan, tantangan fisik, serta kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan alam (Soamole et al., 2023). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa paparan lingkungan alami berkaitan dengan peningkatan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta kualitas hidup masyarakat (Gu, 2021). Perkembangan media sosial, meningkatnya jumlah komunitas pendaki, serta semakin mudahnya akses informasi mengenai destinasi pendakian turut mendorong meningkatnya minat mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut (Hung & Liou, 2023). Bagi mahasiswa, mendaki gunung tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga alternatif untuk mengurangi kejenuhan akibat tuntutan akademik sekaligus memperoleh pengalaman yang bermakna (Fraser et al., 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta pengembangan karakter individu. menghabiskan waktu di lingkungan alam berkaitan dengan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu (White et al., 2019). Selain meningkatkan kebugaran fisik, aktivitas di alam terbuka juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, serta keterhubungan individu dengan alam (*nature connectedness*), yang pada akhirnya memperkuat motivasi seseorang untuk terus melakukan aktivitas tersebut (Capaldi et al., 2014). Aktivitas fisik di lingkungan alam (*green exercise*) diketahui mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, memperbaiki kesejahteraan psikologis, serta memperkuat keterhubungan individu dengan lingkungan alam (Twohig-bennett & Jones, 2018). Selain itu,

pengalaman menghadapi tantangan selama pendakian berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, kemampuan mengatasi masalah, ketahanan psikologis, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok (Buckley & Brough, 2017). Oleh karena itu, mendaki gunung dipandang sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasi yang tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendukung perkembangan psikologis dan sosial individu.

Motivasi merupakan faktor penting yang memengaruhi keputusan seseorang untuk memulai, mempertahankan, maupun mengulangi suatu aktivitas. Dalam konteks kegiatan mendaki gunung, motivasi dapat berasal dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi intrinsik berkaitan dengan dorongan yang muncul dari dalam diri individu, seperti kecintaan terhadap alam, keinginan untuk memperoleh pengalaman baru, kepuasan pribadi, serta pengembangan diri. Sementara itu, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti ajakan teman, dukungan lingkungan sosial, media sosial, maupun tren kegiatan luar ruang yang berkembang di masyarakat (Ryan & Deci, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua jenis motivasi tersebut saling berinteraksi dalam membentuk keputusan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas pendakian gunung (Chyquitita, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas motivasi dalam aktivitas rekreasi alam dan pendakian gunung, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada masyarakat umum, komunitas pendaki, dan wisatawan alam (Yusuf et al., 2025). Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) masih relatif terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Padahal, mahasiswa Penjaskesrek memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lain karena aktivitas fisik merupakan bagian dari proses pembelajaran, kompetensi profesional, sekaligus gaya hidup mereka (puguh et al., 2021). Kondisi tersebut memungkinkan munculnya motivasi yang khas dalam mengikuti kegiatan mendaki gunung, sehingga perlu dikaji lebih mendalam.

Mahasiswa Penjaskesrek merupakan kelompok yang memiliki keterlibatan tinggi dalam aktivitas olahraga dan rekreasi di alam. Pada mahasiswa, pemanfaatan ruang hijau juga berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan, kesehatan mental, dan kualitas hidup sehingga aktivitas luar ruang menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk mengurangi

tekanan akademik (Holt et al., 2019). Sebagai calon pendidik di bidang pendidikan jasmani, mereka tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik, tetapi juga pengalaman praktis dalam berbagai aktivitas fisik yang mendukung pengembangan kompetensi profesional (Jannah & Sulianti, 2021). Kegiatan mendaki gunung menjadi salah satu bentuk olahraga rekreasi yang mampu memberikan pengalaman belajar, membangun karakter, meningkatkan kemampuan bekerja sama, serta melatih kemampuan menghadapi tantangan di lingkungan alam (Jimenez et al., 2021). Oleh karena itu, memahami motivasi mahasiswa Penjaskesrek dalam melakukan kegiatan mendaki gunung menjadi penting sebagai dasar pengembangan program olahraga rekreasi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam memaknai motivasi mereka mengikuti kegiatan mendaki gunung, serta mengidentifikasi faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa Penjaskesrek dalam memaknai motivasi untuk mengikuti kegiatan mendaki gunung. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengidentifikasi faktor-faktor motivasi secara umum (Soamole et al., 2023), penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses terbentuknya motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdasarkan pengalaman hidup partisipan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian olahraga rekreasi, khususnya mengenai motivasi mahasiswa dalam aktivitas pendakian gunung, serta menjadi dasar bagi pengembangan program kegiatan luar ruang yang mendukung kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) mahasiswa dalam memaknai motivasi untuk mengikuti kegiatan mendaki gunung. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa terhadap fenomena yang diteliti sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih

mendalam mengenai makna yang diberikan partisipan terhadap pengalaman tersebut (Neubauer et al., 2019).

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Nusantara PGRI Kediri. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif Program Studi Penjaskesrek, memiliki pengalaman melakukan pendakian gunung lebih dari satu kali, serta bersedia menjadi informan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh tujuh informan yang memiliki pengalaman sesuai dengan fokus penelitian sehingga mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai motivasi dalam kegiatan mendaki gunung. Jumlah informan ditetapkan setelah data yang diperoleh menunjukkan adanya informasi yang berulang dan tidak ditemukan tema baru (*data saturation*). Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2026 melalui wawancara mendalam (*in-depth interviews*) yang dilakukan secara tatap muka. Setiap wawancara berlangsung selama 45–60 menit dan direkam menggunakan perangkat perekam suara setelah memperoleh persetujuan (*informed consent*) dari masing-masing informan. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keutuhan informasi sebelum dianalisis. Selain wawancara, dokumentasi berupa foto kegiatan pendakian dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung.

Table 1. Karakteristik Informan Penelitian

Kode Informan	Jenis Kelamin	Pengalaman Mendaki
P1	Laki-laki	15 kali
P2	Perempuan	7 kali
P3	Laki-laki	20 kali
P4	Perempuan	5 kali
P5	Perempuan	10 kali
P6	Perempuan	7 kali
P7	Perempuan	6 kali

Sumber: Data penelitian diolah (2026).

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*drawing and verifying conclusions*) (Bingham, 2023). Seluruh

transkrip wawancara dibaca berulang kali terlebih dahulu untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap data. Selanjutnya, proses pengodean dilakukan menggunakan perangkat lunak ATLAS.ti melalui tahapan *open coding*, pengelompokan kode ke dalam kategori, serta identifikasi tema-tema utama yang merepresentasikan motivasi mahasiswa dalam kegiatan mendaki gunung.

Untuk menjamin *trustworthiness* penelitian, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari seluruh informan serta melakukan *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali hasil transkrip dan interpretasi data kepada informan untuk memastikan kesesuaian dengan pengalaman yang mereka sampaikan (Guyen, 2021). Selain itu, seluruh transkrip wawancara, hasil pengodean, dan proses analisis didokumentasikan sebagai *audit trail* sehingga proses penelitian dapat ditelusuri kembali. Langkah-langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas, keandalan, dan keabsahan temuan penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Nusantara PGRI Kediri, diperoleh dua tema utama yang menggambarkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan mendaki gunung, yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik terdiri atas pengaruh teman dan orang terdekat, pengaruh media sosial dan tren pendakian, serta relasi sosial dan kebersamaan. Sementara itu, motivasi intrinsik meliputi kecintaan terhadap alam, kepuasan diri, manfaat psikologis, manfaat kesehatan dan fisik, serta tantangan dan pengembangan diri. Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, motivasi intrinsik tampak lebih dominan karena sebagian besar informan menyatakan bahwa pengalaman yang diperoleh selama pendakian menjadi alasan utama mereka untuk terus melakukan aktivitas tersebut.

Tabel 1. Motivasi Mahasiswa Penjaskesrek dalam Kegiatan Mendaki Gunung

Kategori	Subkategori
Motivasi Ekstrinsik	Pengaruh teman dan orang terdekat
	Pengaruh media sosial dan tren
	Relasi sosial dan kebersamaan
Motivasi Intrinsik	Kecintaan terhadap alam
	Kepuasan diri
	Manfaat psikologis
	Manfaat kesehatan dan fisik

Sumber: Data penelitian diolah (2026).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Meskipun motivasi ekstrinsik, seperti pengaruh teman, media sosial, dan relasi sosial, berperan sebagai pendorong awal, motivasi intrinsik tetap menjadi faktor utama yang mempertahankan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pendakian gunung. Kecintaan terhadap alam, kepuasan diri, manfaat psikologis, manfaat kesehatan, serta tantangan untuk mengembangkan diri merupakan alasan utama mahasiswa untuk terus melakukan aktivitas mendaki gunung.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi untuk mengembangkan kegiatan olahraga rekreasi berbasis alam sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang mendukung pengembangan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta karakter mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pembinaan olahraga rekreasi yang tidak hanya menekankan aspek kebugaran, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya persiapan fisik dan mental, penggunaan perlengkapan yang sesuai, serta penerapan prosedur keselamatan dalam kegiatan pendakian gunung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tujuh informan dari satu program studi di satu perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan motivasi mahasiswa secara lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi atau komunitas pendaki serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai motivasi dalam kegiatan mendaki gunung.

Pengaruh Teman dan Orang Terdekat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengenal kegiatan mendaki gunung melalui ajakan teman maupun lingkungan pergaulan. Teman berperan sebagai sumber informasi sekaligus memberikan dukungan sehingga informan merasa lebih percaya diri untuk mencoba aktivitas pendakian. Pengalaman pendakian pertama bersama

teman kemudian menjadi awal munculnya ketertarikan untuk terus melakukan kegiatan tersebut.

Salah satu informan menyampaikan:

"Awalnya ikut teman, sering diajak muncak dan akhirnya jadi tertarik untuk mencoba sendiri."
(P3)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa teman berperan sebagai faktor pendorong munculnya motivasi awal dalam kegiatan mendaki gunung. Setelah memperoleh pengalaman langsung, motivasi informan berkembang menjadi keinginan pribadi untuk kembali mendaki.

Pengaruh Media Sosial dan Tren

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketertarikan mahasiswa terhadap kegiatan mendaki gunung tidak hanya dipengaruhi oleh ajakan teman, tetapi juga oleh penggunaan media sosial. Melalui media sosial, informan memperoleh informasi mengenai destinasi pendakian, pengalaman para pendaki, serta keindahan alam yang mendorong munculnya rasa ingin tahu untuk mencoba kegiatan tersebut.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Ini random banget ya. Jadi aku kan bikin story galau di WhatsApp, terus sama temenku di-reply, 'Ayo naik ke Merbabu.' Yaudah akhirnya aku ikut soalnya penasaran juga." (P2)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai media komunikasi yang memfasilitasi ajakan dan pertukaran informasi antarteman sehingga dapat memunculkan ketertarikan awal mahasiswa untuk mengikuti kegiatan mendaki gunung.

Relasi Sosial dan Kebersamaan

Selain sebagai aktivitas rekreasi, mendaki gunung juga dimaknai sebagai sarana untuk memperluas relasi sosial dan membangun kebersamaan. Informan mengungkapkan bahwa kegiatan pendakian memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang baru yang memiliki minat yang sama, sehingga tercipta hubungan sosial yang lebih luas.

Salah satu informan menyatakan:

"Selain buat kesehatan mendaki gunung juga cara kita buat nambah relasi sosial sih dengan kenalan sama orang-orang baru dari berbagai daerah." (P5)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial selama pendakian memberikan pengalaman yang menyenangkan sekaligus memperkuat motivasi mahasiswa untuk kembali mengikuti kegiatan mendaki gunung.

Kecintaan terhadap Alam

Kecintaan terhadap alam menjadi salah satu motivasi intrinsik yang paling sering diungkapkan oleh informan. Keindahan pemandangan, udara yang sejuk, serta suasana alam yang berbeda dari lingkungan perkotaan memberikan pengalaman yang bermakna bagi para mahasiswa. Pengalaman tersebut mendorong informan untuk kembali melakukan pendakian pada kesempatan berikutnya.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Pemandangan Kota Kediri yang indah dan udara yang seger banget." (P2)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menikmati keindahan alam menjadi salah satu alasan utama mahasiswa untuk mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan mendaki gunung.

Kepuasan Diri

Keberhasilan mencapai puncak gunung memberikan rasa bangga dan kepuasan tersendiri bagi informan. Meskipun menghadapi berbagai tantangan selama perjalanan, keberhasilan menyelesaikan pendakian dipandang sebagai pencapaian yang membawa makna positif.

Salah satu informan menyampaikan:

"Pas udah sampai puncak, capeknya hilang diganti rasa senang, bersyukur, dan terharu udah bisa sejauh ini." (P6).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kepuasan yang diperoleh setelah mencapai puncak menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk kembali mendaki.

Manfaat Psikologis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung memberikan manfaat psikologis bagi mahasiswa. Informan mengungkapkan bahwa mendaki menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan, melepaskan beban pikiran, serta memperoleh ketenangan setelah menjalani aktivitas akademik.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Soalnya lagi banyak pikiran juga. Jadi mikirnya sekalian pengen refreshing dan nyobain pengalaman baru." (P2)

Informan tersebut juga menyatakan:

"Soalnya bagi aku itu juga olahraga, tapi sekaligus rekreasi buat menghilangkan stres. Jadi badan sehat, pikiran juga lebih tenang." (P2)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang kegiatan mendaki gunung sebagai media untuk memperoleh ketenangan pikiran, mengurangi stres, serta memulihkan kondisi psikologis setelah menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat Kesehatan dan Fisik

Selain memberikan manfaat psikologis, kegiatan mendaki gunung juga memberikan manfaat bagi kondisi fisik mahasiswa. Informan merasakan bahwa aktivitas mendaki melatih daya tahan tubuh, meningkatkan kebugaran, serta memberikan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Salah satu informan menyampaikan:

"Selain bisa menikmati alam yang indah dan udara yang sejuk, fisik juga ikut terlatih karena harus jalan jauh dan naik turun. Jadi selain senang, badan juga jadi lebih sehat." (P2)

Informan tersebut juga menambahkan:

"Kalau mendaki gunung, badan jadi sehat karena banyak bergerak. Sedangkan pikiran juga lebih tenang karena menikmati suasana alami di gunung. Jadi, fisik dan mental sama-sama dapat manfaatnya." (P2).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai kegiatan mendaki gunung sebagai bentuk olahraga rekreasi yang memberikan manfaat bagi kebugaran fisik sekaligus mendukung kesehatan mental.

Tantangan dan Pengembangan Diri

Bagi informan, mendaki gunung merupakan aktivitas yang memberikan tantangan sekaligus kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri. Informan menyadari bahwa pendakian memerlukan kesiapan fisik dan mental, serta kerja sama yang baik dengan anggota kelompok.

Salah satu informan mengungkapkan:

"Muncak itu harus proper dari gear atau alatnya, terus fisiknya juga. Yang terpenting, cari teman mendaki yang tidak egois." (P7). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi berbagai tantangan selama pendakian membentuk sikap tanggung jawab, kesiapan, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik dan intrinsik. Namun demikian, motivasi intrinsik ditemukan lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam mendorong mahasiswa untuk terus melakukan aktivitas pendakian. Aktivitas olahraga rekreasi di alam terbuka memberikan dampak positif terhadap motivasi mahasiswa. Pengalaman belajar di alam tidak hanya meningkatkan ketertarikan terhadap aktivitas fisik, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dan memiliki motivasi yang lebih baik dalam mengikuti berbagai kegiatan luar ruang (Afriyandi & Suryakencana, 2018).

Temuan mengenai pengaruh teman, media sosial, dan relasi sosial menunjukkan bahwa lingkungan sosial berkontribusi penting dalam membentuk minat awal mahasiswa terhadap kegiatan mendaki gunung. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sosial, dukungan kelompok, dan interaksi dengan orang lain (Legault, 2017). Meskipun demikian, setelah mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam kegiatan pendakian, motivasi yang mendasari keterlibatan mereka bergeser menjadi motivasi intrinsik. Mahasiswa tetap melakukan pendakian karena memperoleh kepuasan pribadi, manfaat psikologis, manfaat kesehatan, serta kesempatan untuk mengembangkan diri. Temuan ini mendukung teori Self-Determination Theory yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika seseorang melakukan suatu aktivitas karena aktivitas tersebut memberikan kesenangan dan kepuasan secara langsung (Ryan & Deci, 2000). Temuan ini juga didukung oleh penelitian dalam JSH yang menunjukkan bahwa aktivitas olahraga di luar ruangan memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fungsi kognitif, sehingga aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis (Rahmi et al., 2024). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kebugaran fisik setelah melakukan pendakian. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai kondisi daya tahan kardiovaskular mahasiswa yang menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh (Putro & Ismoko, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik berperan dalam membentuk ketertarikan awal mahasiswa terhadap kegiatan mendaki gunung, sedangkan motivasi intrinsik berperan sebagai faktor utama yang mempertahankan

keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mubarok et al., 2022) Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik mahasiswa lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam melakukan olahraga rekreasi, sehingga aktivitas tersebut dapat dilakukan secara berkelanjutan. Juga penelitian (Fahrul et al., 2021) Yang berpendapat bahwa penelitian mengenai tingkat motivasi mahasiswa dalam berolahraga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik lebih dominan daripada motivasi ekstrinsik, sehingga mahasiswa terdorong untuk tetap aktif berolahraga. Pengalaman positif yang diperoleh selama pendakian mampu menciptakan rasa senang, bangga, dan puas sehingga mahasiswa terdorong untuk terus melakukan kegiatan mendaki gunung secara berkelanjutan. Dengan demikian, motivasi intrinsik menjadi faktor dominan yang mendasari aktivitas pendakian pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kesimpulan

Motivasi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung terdiri atas motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi intrinsik yang meliputi kecintaan terhadap alam, kepuasan diri, manfaat psikologis, manfaat kesehatan dan fisik, serta tantangan dan pengembangan diri menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman positif selama pendakian menjadi alasan utama bagi mahasiswa untuk terus melakukan kegiatan mendaki gunung.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan penelitian dan pihak-pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Afriyuandi, A. R., & Suryakencana, U. (2018). *Hubungan olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa*. 8, 47–56.
- Bingham, A. J. (2023). *From Data Management to Actionable Findings : A Five-Phase Process of Qualitative Data Analysis*. 22, 1–11. <https://doi.org/10.1177/16094069231183620>
- Buckley, R. C., & Brough, P. (2017). *Nature, Eco, and Adventure Therapies for Mental Health and Chronic Disease*. 5(August), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00220>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). *The relationship between nature connectedness and happiness : a meta-analysis*. 5(September), 1–15.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>

- Chyquitita, T. (2024). *Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja*. 6(4), 3763–3771.
- Covid-, S. P., Ma, I., & Hasmara, P. S. (2021). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 2(3).
- Fraser, M., Munoz, S., & Macrury, S. (2019). *What Motivates Participants to Adhere to Green Exercise ?*
- Gu, M. (2021). *Factors Affecting the Academic Achievement of Nursing College Students in a Flipped Learning Simulation Practice*.
- Guven, B. (2021). *Evaluating the Statistics Courses in Terms of the Statistical Literacy : Didactic Pathways of Pre-Service Mathematics Teachers*. 16(2).
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-smith, S., & Quinn, J. E. (2019). *Active and Passive Use of Green Space , Health , and Well-Being amongst University Students*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16030424>
- Hung, W., & Liou, G. (2023). Heliyon How is the effect of social media on intention to outdoor recreations ? A study using personal social connections as a moderator. *Heliyon*, 9(11), e22268. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22268>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). *PERSPEKTIF MAHASISWA SEBAGAI AGEN OF CHANGE MELALUI PENDIDIKAN*. 2(2), 181–193.
- Jimenez, M. P., Deville, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). *Associations between Nature Exposure and Health : A Review of the Evidence*.
- Legault, L. (2017). *Self-Determination Theory*. 1–9. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Meningkatkan, D., & Belajar, H. (2021). *Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar*. November, 289–302.
- Mubarok, M. Y., Keolahragaan, S.-I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S.-I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). *Survei Motivasi Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Surabaya Berolahraga Rekreasi Di Masa Pandemi COVID-19 Hijrin Fithroni*. 203–210.
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). *How phenomenology can help us learn from the experiences of others*. 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2023). *Kondisi Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Semester V Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan 2023*. 1–8.

- Rahmi, U., Fitriana, L. A., Putri, S. T., & Andriyani, S. (n.d.). *Efek Cycling Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia*. 1–7.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68–78.
- Sdt, T. (n.d.). © RUDYCT e-PRESS Bogor , Indonesia.
- Soamole, F., Fadel, M., & Gamalama, M. G. (2023). *Motivasi Mahasiswa dalam Mendaki Gunung Gamalama Sebagai Wisata Minat Khusus (Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Khairun , Universitas Muhammadiyah dan Stikip)*. 2(4), 127–131.
<https://doi.org/10.55123/toba.v2i4.2859>
- Twohig-bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors : A systematic review and meta- analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166(February), 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Angie, B., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Yusuf, R., Haris, H., Octamaya, A., & Awaru, T. (2025). *Tren Mendaki Gunung sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Gen Z Universitas Negeri Makassar*. 5(1), 1425–1433.