

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Zufarsya Hapreda Noer Giovanni
NPM : 2215030243
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK BERBASIS FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN TAMAN HIJAU SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun. Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 30 Juni 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : Zufarsya Hapreda Noer Giovanni
 NPM : 2215030243
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Semester : GNP
 Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	02 April 2026	DHEDHY YULIAWAN	Topik Penelitian	Memilih topik penelitian.
2	GNP 25/26	08 April 2026	DHEDHY YULIAWAN	Judul Penelitian	Menentukan judul penelitian.
3	GNP 25/26	08 April 2026	RIZKI BURSTIANDO	Lainnya	Konsultasi tentang penelitian.
4	GNP 25/26	16 April 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB I	.
5	GNP 25/26	23 April 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB II	.
6	GNP 25/26	23 April 2026	RIZKI BURSTIANDO	BAB II	.
7	GNP 25/26	29 April 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB III	Menentukan teknik analisis .
8	GNP 25/26	06 Mei 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB III	Menentukan sampel.
9	GNP 25/26	07 Mei 2026	RIZKI BURSTIANDO	Lainnya	.
10	GNP 25/26	14 Mei 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB IV	Data penelitian.
11	GNP 25/26	20 Mei 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB IV	.
12	GNP 25/26	21 Mei 2026	RIZKI BURSTIANDO	BAB IV	Mengatur data penelitian .
13	GNP 25/26	27 Mei 2026	DHEDHY YULIAWAN	BAB V	.
14	GNP 25/26	28 Mei 2026	RIZKI BURSTIANDO	Daftar Pustaka	.
15	GNP 25/26	03 Juni 2026	DHEDHY YULIAWAN	Daftar Pustaka	.
16	GNP 25/26	04 Juni 2026	RIZKI BURSTIANDO	Lainnya	.
17	GNP 25/26	17 Juni 2026	DHEDHY YULIAWAN	Publikasi	.

Kaprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

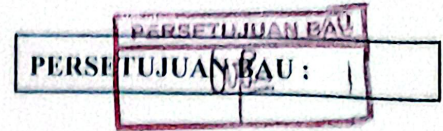
✓ Valid

✓ Valid

✓ Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)(Dr. DHEDHY YULIAWAN, S.Pd, M.Or)



**BERITA ACARA
KEMAJUAN PEMBIMBINGAN
PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH**

1. NAMA MAHASISWA : Zufarsya Harreda Moer Giovanni
NPM : 2215030243
Fak/Jur/Prodi : Flks / Penpskesrek
Alamat Rumah : Ds.Brenggolo RT 05 /Rw 02, Ds. Brenggolo, kec. Plosoklaten
Alamat email : zufarsyagiovanni@gmail.com
No. Telp./HP : 0821 3158 9337
2. DOSEN PEMBIMBING I : Dr. Dhedhy Tuliawan, M.Or
Alamat Rumah : Perum Delta Sambirejo Permai, Sambirejo, Gampingrejo, kab. Kediri
Alamat email : dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id
No. Telp. / HP : 0881 0824 8679 8
3. DOSEN PEMBIMBING II : Rizki Burstianto, M.Pd.
Alamat Rumah : Jl. Raung Ds. Kawman kec. Kawman Kab. Tulungagung
Alamat email : Rizkiburst@unpkediri.ac.id
No. Telp. / HP : 0852 8040 7772
4. JUDUL KTI :
ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRIKSI BERBASIS FENOMENA
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK
DI KHAWASAN TAMAN HIJAU SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : _____
2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Selasa		
	Rabu	13.00 - 15.00	Kampus 1
	Kamis	09.00 - 10.00	Kampus 1
Pembimbing II	Senin	10.00 - 12.00	kampus 4
	Rabu	12.00 - 14.00	kampus 4

3. Kemajuan Bimbingan

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	2 April 2026	BAB I	Latar Belakang dan Judul	
2.	8 April 2026	BAB II	Kajian Teori	
3.	16 April 2026	BAB II	Penelitian Terdahulu	
4.	23 April 2026	BAB II	Kerangka Berpikir	
5.	29 April 2026	BAB II	Hipotesis Penelitian	
6.	6 Mei 2026	BAB III	Instrumen Penelitian	
7.	20 Mei 2026	BAB III	Sampel dan Populasi	
8.	21 Mei 2026	BAB III	Waktu dan Tempat	
9.	4 Juni 2026	BAB III	Teknik Analisis Data	
10.	11 Juni 2026	BAB IV	Hasil penelitian	
11.	25 Juni 2026	BAB IV	Pembahasan	
12.	29 Juni 2026	BAB V	Kesimpulan	
13.	30 Juni 2026	BAB V	Implikasi dan Saran	
14.	2 Juli 2026		ACC	

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	29-4-2026	BAB I	Latar belakang dan Judul	
2	4-5-2026	BAB II	Kajian Teori	
3	11-5-2026	BAB II	Kerangka Berpikir	
4	20-5-2026	BAB II	Hipotesis	
5	3-6-2026	BAB III	Desain Penelitian	
6	8-6-2026	BAB III	Waktu dan Tempat	
7	10-6-2026	BAB III	Teknik Analisis Data	
8	22-6-2026	BAB IV	Hasil Penelitian	
9	24-6-2026	BAB V	Kesimpulan	
10	29-6-2026		ACC	

Mengetahui,
Kaprodik

WEDA, M. Pd.
NIDN. 19721088702

Kediri, 1 Juli 2026

Mahasiswa Ybs,

ZUFARSYA HAPREDA NOER G.
NPM. 2215030243



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Kamis tanggal 16 Juli 2026 bertempat di Ruang UJIAN I6 Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :



Nama : Zufarsya Hapreda Noer Giovanni
NPM : 2215030243
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Judul : ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
BERBASIS FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN
TAMAN HIJAU SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 72 (B)

Ketua Penguji

✓ Valid

Penguji 1

✓ Valid

Penguji 2

✓ Valid

(Dr. DHEDHY YULIAWAN, S.Pd,
M.Or)

(MOH. NUR KHOLIS, S.Pd, M.Or)

(RIZKI BURSTIANDO, S.Pd, M.Pd)

NB:

- Input Nilai dilakukan oleh Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n melalui siacad
- Nilai Final berasal dari gabungan seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Rizki Burstiando, Dhedhy Yulawan, Moh. Nur Kholis
- Pastikan semua penguji telah melakukan input nilai



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : Zufarsya Hapreda Noer Giovanni
NPM : 2215030243
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Hari/Tanggal Ujian : Kamis / 16 Juli 2026
Judul : ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
BERBASIS FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN
TAMAN HIJAU SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 72 (B)

Catatan Revisi:

tidak nyambung antara metode dan hasil penelitian, Kesesuaian tulisan dengan buku pedoman KTI, Baik

Ketua Penguji

(Dr. DHEDHY YULIAWAN, S.Pd,
M.Or)

Penguji 1

(MOH. NUR KHOLIS, S.Pd, M.Or)

Penguji 2

(RIZKI BURSTIANDO, S.Pd, M.Pd)

NB:

- Tanda Tangan revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n) dilakukan secara manual
- Nilai berasal dari gabungan dari seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Rizki Burstiando, Dhedhy Yulawan, Moh. Nur Kholis

Turnitin LLCC

2215030243_ZUFARSYA HAPREDA NOER G

Document Details

Submission ID

trn:oid:::2945:396360909

Submission Date

Jun 30, 2026, 8:09 AM GMT+0

Download Date

Jun 30, 2026, 8:11 AM GMT+0

File Name

2215030243_ZUFARSYA HAPREDA NOER G.pdf

File Size

438.4 KB

48 Pages

9,970 Words

65,840 Characters

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 9%  Publications
- 18%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

15% Internet sources
9% Publications
18% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Higher Education Commission Pakistan on 2019-09-22	<1%
2	Internet	jatim-timur.tribunnews.com	<1%
3	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-20	<1%
4	Internet	eskripsi.stkippgribi.ac.id	<1%
5	Internet	core.ac.uk	<1%
6	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
7	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-06-23	<1%
8	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
9	Internet	id.123dok.com	<1%
10	Internet	text-id.123dok.com	<1%
11	Internet	jurnal.stie-aas.ac.id	<1%

12	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-24	<1%
13	Student papers	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya on 2025-12-05	<1%
14	Internet	adoc.pub	<1%
15	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
16	Student papers	Sriwijaya University on 2020-07-27	<1%
17	Student papers	Sriwijaya University on 2021-11-03	<1%
18	Internet	laakfkb.telkomuniversity.ac.id	<1%
19	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
20	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%
21	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-18	<1%
22	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2025-11-20	<1%
23	Internet	ejournal.unikama.ac.id	<1%
24	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2025-12-22	<1%
25	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%

26	Student papers	Telkom University on 2026-03-06	<1%
27	Internet	staff.universitaspahlawan.ac.id	<1%
28	Internet	lumajangsatu.com	<1%
29	Publication	Siti Herawati, M. Fahli Zatrachadi, Miftahuddin Miftahuddin. "Adaptasi Remaja dal...	<1%
30	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-06-09	<1%
31	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
32	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-06-22	<1%
33	Internet	vibdoc.com	<1%
34	Internet	123dok.com	<1%
35	Internet	repositori.unwira.ac.id	<1%
36	Internet	sinta.unud.ac.id	<1%
37	Publication	Aan Aprilia, Ahmad Riyadi, Wiwi Uswatiyah. "Problematika Orangtua Dalam Men...	<1%
38	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-10	<1%
39	Student papers	IAIN Purwokerto on 2025-05-19	<1%

40	Student papers	Universitas Diponegoro on 2025-05-28	<1%
41	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sukabumi on 2025-07-07	<1%
42	Student papers	Universitas Putera Batam on 2020-12-03	<1%
43	Student papers	Universitas Sumatera Utara on 2026-06-15	<1%
44	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
45	Internet	www.kompasiana.com	<1%
46	Student papers	Fakultas Peternakan on 2025-07-19	<1%
47	Internet	elibrary.unikom.ac.id	<1%
48	Internet	rama.mdp.ac.id:85	<1%
49	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-12-23	<1%
50	Publication	Hafiza Hairina, Habibatur Ridhah. "Strategi Pemasaran dalam Meningkatkan Day...	<1%
51	Internet	jurnal.stkipmb.ac.id	<1%
52	Internet	positori.unsil.ac.id	<1%
53	Internet	repository.um-palembang.ac.id	<1%

54	Publication	Miftahussaadah Miftahussaadah, Subiyantoro Subiyantoro. "Paradigma Pembela...	<1%
55	Publication	Muhamad Umar Faruqi. "Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Kerja, dan Disipli...	<1%
56	Student papers	Politeknik Negeri Bandung on 2026-06-23	<1%
57	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
58	Student papers	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang on 2026-04-17	<1%
59	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-07-12	<1%
60	Student papers	Universitas Putera Batam on 2026-01-22	<1%
61	Internet	jurnal.stieww.ac.id	<1%
62	Internet	media.neliti.com	<1%
63	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-06-27	<1%
64	Publication	Murteza, Yusfa Hidayatul. "Pengaruh Hedonic Attitude, Utilitarian Motivation da...	<1%
65	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-03-11	<1%
66	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-06-17	<1%
67	Internet	gicipress.com	<1%

68	Internet	repository.iainpurwokerto.ac.id	<1%
69	Internet	repository.stainmajene.ac.id	<1%
70	Internet	repository.unej.ac.id	<1%
71	Internet	repository.unib.ac.id	<1%
72	Internet	repository.unibos.ac.id	<1%
73	Internet	repository.unpas.ac.id	<1%
74	Internet	socialempirical.fis.unp.ac.id	<1%
75	Internet	umbandung.ac.id	<1%
76	Internet	www.coursehero.com	<1%
77	Publication	Filia Icha Sukamto, Imaniar Dwi Alda, Metti Verawati. "Dukungan Sosial Dengan T...	<1%
78	Student papers	Garden Grove Unified School District on 2020-07-25	<1%
79	Publication	Salsabila Fiqh, Asniar Khumas, Eka Sufartianingsih. "Hubungan Antara Intensitas ...	<1%
80	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang on 2025-07-29	<1%
81	Student papers	Universitas Pertamina on 2025-07-21	<1%

82	Student papers	Universitas Putera Batam on 2021-03-10	<1%
83	Student papers	Universitas Respati Indonesia on 2026-05-20	<1%
84	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-31	<1%
85	Internet	doaj.org	<1%
86	Internet	egybestijnzr.web.app	<1%
87	Internet	matuatissuhro.wordpress.com	<1%
88	Internet	repository.uma.ac.id	<1%
89	Internet	vdocuments.site	<1%
90	Internet	wisuda.unissula.ac.id	<1%
91	Publication	Alhidayah, Evaliya Isni. "Pengaruh Kepemimpinan Kepala Madrasah dan Iklim Ma...	<1%
92	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-07-06	<1%
93	Publication	Hidayah, Ah. Syarif. "Efektivitas Penggunaan Google Form Pada Penilaian Harian ...	<1%
94	Student papers	Institut Teknologi Sumatera on 2026-02-09	<1%
95	Publication	Neneng Alfiyani, R. Siti Pupu Fauziah, Iyon Muhdiyati. "Pengaruh Minat Baca Terh...	<1%

96	Student papers	Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta on 2024-03-06	<1%
97	Publication	Raudatul Hasanah, Sulaeman Miru. "ANALISIS SISTEM ANTRIAN LOKET PENDAFTA..."	<1%
98	Student papers	STIE Ekuitas on 2024-03-08	<1%
99	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2020-10-24	<1%
100	Student papers	UIN Walisongo on 2023-05-12	<1%
101	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-04-06	<1%
102	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara on 2025-11-03	<1%
103	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-07	<1%
104	Internet	api-repo.unisan.ac.id	<1%
105	Internet	doku.pub	<1%
106	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
107	Internet	es.scribd.com	<1%
108	Internet	journal.iain-manado.ac.id	<1%
109	Internet	jurnal.umsb.ac.id	<1%

110	Internet	karya-ilmiah.um.ac.id	<1%
111	Internet	mafiadoc.com	<1%
112	Internet	mataraman.tribunnews.com	<1%
113	Internet	ninafitriana9.blogspot.com	<1%
114	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
115	Internet	repository.undaris.ac.id:8080	<1%
116	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
117	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
118	Internet	www.cert.or.id	<1%
119	Internet	www.scribd.com	<1%
120	Publication	Mumtaz Muttakin, Sabar Hanadwi Putra, Zaenal Mutaqin Subekti. "ANALISIS PEN...	<1%
121	Student papers	Universitas Negeri Makassar on 2013-07-22	<1%
122	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2022-08-10	<1%
123	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-04-22	<1%

124	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2023-05-26	<1%
125	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-06-11	<1%
126	Publication	Hesti Agustianingrum, Yohana Setiawan. "Pengembangan Game Math-Venture t...	<1%
127	Publication	Maulida Annisa, Vivik Shofiah, Khairil Anwar. "Motivasi Belajar dalam Pendidikan ...	<1%
128	Publication	ROCHMAT HIDAYAT HARIYONO. "PENGARUH KUALITAS PRODUK, KUALITAS LAYA...	<1%
129	Student papers	Universitas Klabat on 2026-03-23	<1%
130	Student papers	Universitas Malikussaleh on 2026-06-25	<1%
131	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-01-04	<1%
132	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2023-08-27	<1%
133	Student papers	Universitas Sains Alquran on 2024-07-22	<1%
134	Internet	febriantama96.blogspot.com	<1%

87

BAB 1**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang**

90

123

24

36

Perkembangan teknologi yang masif serta pesatnya modernisasi infrastruktur di era globalisasi saat ini telah membawa perubahan besar pada pola hidup masyarakat, termasuk pergeseran perhatian terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara mendasar merupakan instrumen krusial bagi kelangsungan hidup manusia, yang didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat metabolisme basal. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik mencakup seluruh rangkaian kegiatan motorik harian individu, mulai dari gerakan fungsional sederhana seperti berjalan kaki hingga bentuk latihan yang terstruktur dan terprogram secara sistematis seperti berolahraga. Hal senada dikemukakan Made dkk. (2021) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk membakar kalori, melainkan menjadi fondasi utama dalam mengoptimalkan fungsi fisiologis, meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, serta mencegah risiko berbagai penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh gaya hidup sedenter (sedentary lifestyle).

Secara lebih mendalam, keterlibatan aktif dalam olahraga dan aktivitas fisik juga memberikan kontribusi psikologis yang signifikan bagi manusia modern dalam menghadapi tekanan era digital. Menurut Pranata dan Kumaat (2022), aktivitas ini berperan penting sebagai media katarsis untuk mereduksi tingkat kecemasan, melepaskan tekanan atau stres emosional akibat beban kerja harian, serta menumbuhkan perasaan bahagia melalui pelepasan hormon endorfin yang berdampak pada peningkatan kedamaian mental dan kepuasan batin. Ketika orientasi masyarakat bergeser dari sekadar bertahan hidup menjadi pencapaian kualitas hidup yang holistik, berolahraga kini tidak lagi dipandang sebagai kewajiban medis yang kaku, melainkan telah diinternalisasi sebagai kebutuhan pokok (basic needs) untuk mencapai kesejahteraan hidup (well-being). Perubahan paradigma kesehatan ini secara linier memicu

tingginya permintaan masyarakat terhadap ketersediaan fasilitas pendukung olahraga yang aman, nyaman, dan mudah diakses.

Dalam dinamika masyarakat urban maupun sub-urban yang padat dengan rutinitas harian, pemenuhan kebutuhan aktivitas jasmani dan olahraga rekreasi sering kali bergantung pada ketersediaan, kualitas, serta aksesibilitas ruang terbuka publik (public open space) yang disediakan oleh pemerintah daerah. Sebagaimana dikemukakan oleh Iwanta dkk. (2023), aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial secara empiris terbukti mampu bertindak sebagai stimulus eksternal atau motivasi ekstrinsik yang kuat dalam menggerakkan perilaku berolahraga, seperti jogging, senam, ataupun bersepeda. Ruang terbuka publik yang ideal bukan hanya berfungsi sebagai paru-paru kota atau pemanis estetika wilayah, melainkan juga bertindak sebagai ruang interaksi sosial (social space) sekaligus sarana rekreasi aktif yang memfasilitasi kebutuhan gerak masyarakat secara berkelanjutan.

Di wilayah Kediri, dinamika aktivitas fisik masyarakat mengalami peningkatan yang signifikan sejak Pemerintah Kabupaten Kediri menggalakkan pembangunan fasilitas umum. Salah satu fasilitas publik yang menjadi pusat perhatian adalah Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kediri. Keberadaan Taman Hijau SLG yang representatif, nyaman, dan tertata rapi telah mengubah pola perilaku masyarakat, dari sekadar berkunjung untuk rekreasi visual menjadi rekreasi aktif yang berorientasi pada kesehatan. Fenomena ini sejalan dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kediri (2022) yang mencatat bahwa volume kunjungan di Taman Hijau SLG mencapai rata-rata 553.344. Data kunjungan tersebut bersumber dari Laporan Tahunan Pengelolaan Taman dan Ruang Terbuka Hijau Kawasan Simpang Lima Gumul yang diterbitkan BPS Kabupaten Kediri, dan dokumen pendukungnya dilampirkan pada bagian lampiran proposal ini.

Tingginya partisipasi masyarakat dalam memanfaatkan ruang terbuka tersebut tidak muncul secara spontan, melainkan digerakkan oleh faktor motivasi. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menginisiasi perubahan tingkah laku seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Secara teoretis, motivasi terbagi menjadi dua dimensi utama,

yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu, seperti kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kepuasan batin saat berolahraga. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh stimulus dari luar, seperti pengaruh lingkungan sosial, ketersediaan fasilitas, hingga tren digital.

Pada era digital, dimensi motivasi ekstrinsik masyarakat dalam berolahraga mengalami pergeseran akibat pengaruh media sosial yang sangat kuat. Platform digital memberikan ruang luas bagi masyarakat untuk mengekspresikan aktivitas keseharian mereka. Olahraga tidak lagi sekadar menjadi sarana menjaga kebugaran, melainkan telah bertransformasi menjadi gaya hidup modern dan tren sosial yang dipamerkan melalui fitur like, comment, dan share. Kondisi ini memicu lahirnya fenomena psikologis yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FoMO). Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski dkk. (2013), dan dalam konteks remaja Indonesia Pratiwi dan Fazriani (2020) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan cemas dan takut yang dialami individu apabila merasa tertinggal dari momen menyenangkan atau tren yang sedang diikuti oleh kelompok sebayanya.

Dalam konteks aktivitas fisik di Taman Hijau SLG, kecenderungan FoMO ini tampak pada kelompok remaja yang kerap membagikan konten olahraga mereka, seperti lari, bersepeda, atau jalan santai, demi menjaga pengakuan sosial dan eksistensi digital. Indikasi tersebut sejalan dengan temuan Fabris dkk. (2020) serta Fathadhika dan Afriani (2018), yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan erat dengan munculnya FoMO pada usia remaja. Dampak negatif dari motivasi ekstrinsik berbasis FoMO adalah rendahnya konsistensi; banyak individu melakukan aktivitas olahraga bukan karena kebutuhan kesehatan jangka panjang, melainkan karena tekanan sosial demi pemenuhan konten digital sesaat.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji motivasi masyarakat dalam berolahraga di ruang publik, seperti Abdulaziz dkk. (2016) serta Zuriaturizky dan Ghasya (2024). Namun, kajian-kajian tersebut umumnya masih memetakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara umum dan belum

secara khusus menempatkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) sebagai salah satu indikator motivasi ekstrinsik dalam konteks aktivitas fisik. Di sisi lain, penelitian mengenai FoMO seperti Pratiwi dan Fazriani (2020) serta Fathadhika dan Afriani (2018) lebih banyak menyoroti dampak FoMO terhadap perilaku sosial dan kecanduan media sosial remaja secara umum, bukan keterkaitannya dengan partisipasi aktivitas fisik di ruang terbuka hijau. Dengan demikian, terdapat celah penelitian (research gap) berupa belum adanya kajian yang secara spesifik memotret tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik termasuk FoMO pada masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri.

FoMO perlu dikaji dalam konteks aktivitas fisik karena pada era digital keputusan seseorang untuk berolahraga di ruang publik tidak lagi semata-mata didorong oleh kebutuhan kesehatan, tetapi juga oleh tekanan sosial digital untuk tampil eksis dan tidak tertinggal dari tren. Hal ini berimplikasi pada konsistensi dan keberlanjutan perilaku berolahraga. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya memetakan secara deskriptif-kuantitatif sejauh mana FoMO sebagai bentuk motivasi ekstrinsik berbasis media sosial turut mendorong aktivitas fisik masyarakat di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri, sekaligus membandingkannya dengan motivasi intrinsik yang bersumber dari kesadaran kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara empiris permasalahan ini melalui penelitian berjudul “Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Berbasis Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri?
2. Seberapa tinggi tingkat motivasi ekstrinsik termasuk yang dipicu oleh tren media sosial dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) masyarakat

dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri?

3. Jenis motivasi manakah yang lebih dominan dalam mendorong masyarakat melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri, motivasi intrinsik atau motivasi ekstrinsik berbasis FoMO?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri.
2. Mendeskripsikan tingkat motivasi ekstrinsik termasuk yang dipicu oleh tren media sosial dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri.
3. Mengetahui jenis motivasi yang lebih dominan (motivasi intrinsik atau motivasi ekstrinsik berbasis FoMO) dalam mendorong masyarakat melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan literatur akademik, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Psikologi Olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai keterkaitan antara perkembangan teknologi media sosial, fenomena psikologis modern (FoMO), dan pola perilaku aktivitas fisik masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemerintah daerah: penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi bagi Pemerintah Kabupaten Kediri, khususnya Dinas Lingkungan Hidup serta Dinas Pemuda dan Olahraga, dalam merancang, mengelola, dan memaksimalkan fasilitas publik agar

mampu mendorong motivasi berolahraga yang positif dan berkelanjutan.

- b. Bagi masyarakat: penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan kesadaran bagi pengunjung Taman Hijau SLG mengenai pentingnya membangun motivasi intrinsik yang sehat, sehingga aktivitas olahraga dilakukan demi investasi kesehatan jangka panjang, bukan sekadar mengikuti tren sesaat.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar, acuan, ataupun pembandingan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian lanjutan dengan tema serupa, khususnya yang berkaitan dengan dinamika ruang publik dan perilaku olahraga masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Terdahulu

Pada bagian ini diuraikan landasan teoretis dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus kajian, yakni aktivitas fisik dan motivasi baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik termasuk fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berkembang pada era digital. Pemaparan teori terdahulu ini disusun secara sistematis dengan terlebih dahulu membahas konsep aktivitas fisik beserta klasifikasi dan manfaatnya, kemudian mengaitkannya dengan peran ruang terbuka hijau sebagai sarana aktivitas fisik. Selanjutnya, dibahas konstruk motivasi sebagai penggerak perilaku, lengkap dengan dimensi intrinsik dan ekstrinsiknya, hingga akhirnya menempatkan FoMO sebagai salah satu bentuk konkret dari motivasi ekstrinsik. Keseluruhan uraian ini menjadi kerangka konseptual untuk memahami perilaku aktivitas fisik masyarakat di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kabupaten Kediri.

1. Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara mendasar merupakan instrumen krusial bagi kehidupan manusia yang melibatkan keterpaduan antara aspek biologis dan mekanis tubuh. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik mencakup seluruh rangkaian kegiatan motorik yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari mulai dari gerakan sederhana seperti berjalan kaki hingga kegiatan olahraga yang terstruktur yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat metabolisme basal. Definisi ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak terbatas pada olahraga formal, melainkan meliputi setiap bentuk gerak tubuh yang menuntut keluaran energi, baik yang dilakukan secara sengaja untuk tujuan kebugaran maupun yang melekat pada rutinitas pekerjaan dan kegiatan domestik.

36 Sejalan dengan rumusan tersebut, Made dkk. (2021) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk membakar kalori, melainkan menjadi fondasi utama dalam menjaga stabilitas metabolisme, mengoptimalkan fungsi fisiologis, serta meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Lebih lanjut, Supriyanto dkk. (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang konsisten memiliki keterkaitan positif dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang, sehingga keteraturan gerak menjadi indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan individu. Pandangan ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan biologis sekaligus perilaku yang dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pembiasaan.

101 Keterlibatan individu dalam aktivitas fisik bersifat multidimensional karena tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kapasitas tubuh, tetapi juga erat kaitannya dengan kesiapan psikologis serta dorongan yang melatarbelakangi perilaku bergerak tersebut. Pranata dan Kumaat (2022) menambahkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga turut memberikan kontribusi psikologis yang signifikan, antara lain melalui pelepasan ketegangan emosional dan peningkatan suasana hati. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai perilaku kompleks yang berada pada irisan antara kebutuhan biologis tubuh, kapasitas fungsional, dan motivasi psikologis individu. Pemahaman holistik semacam ini menjadi penting karena perilaku aktivitas fisik di ruang publik seperti Taman Hijau SLG tidak dapat dijelaskan semata-mata dari sudut pandang fisiologis, melainkan harus mempertimbangkan pula faktor pendorong psikologis yang menyertainya.

22

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Dalam ruang lingkup ilmu kesehatan dan keolahragaan, aktivitas fisik dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan intensitas energi yang dikeluarkan serta tujuan pelaksanaannya. Merujuk pada pedoman World Health Organization (WHO, 2020), klasifikasi aktivitas fisik secara umum dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Pengelompokan berdasarkan intensitas ini lazim digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi kesehatan masyarakat karena memberikan gambaran tentang seberapa besar beban kerja yang dikenakan pada sistem kardiorespirasi dan otot rangka.

Aktivitas fisik ringan meliputi kegiatan harian dengan pengeluaran energi minimal, seperti membaca, menulis, menyapu, atau berjalan santai di dalam ruangan. Aktivitas pada kategori ini umumnya tidak menimbulkan peningkatan denyut nadi yang berarti dan dapat dilakukan dalam waktu lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas fisik sedang melibatkan gerakan yang cukup meningkatkan denyut nadi dan frekuensi napas, namun individu masih dapat berbicara dengan relatif normal selama melakukannya, misalnya jalan cepat (brisk walking), jogging santai, atau bersepeda di permukaan datar. Sementara itu, aktivitas fisik berat menuntut pengerahan tenaga yang optimal sehingga denyut nadi meningkat tajam dan individu sulit berbicara tanpa terengah-engah, seperti berlari cepat, berenang dengan tempo tinggi, atau senam aerobik berintensitas tinggi.

Selain berdasarkan intensitas, aktivitas fisik juga dapat ditinjau dari tujuan pelaksanaannya, salah satunya adalah olahraga rekreasi. Widiyanti dan Priyono (2022) menjelaskan bahwa olahraga rekreasi mencakup beragam bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan pada waktu luang dengan tujuan utama memperoleh kesenangan, kebugaran, dan pemulihan, tanpa orientasi prestasi

yang kaku. Bentuk-bentuk kegiatan ini cenderung fleksibel, mudah diakses, dan dapat dilakukan secara bersama-sama sehingga sekaligus berfungsi sebagai sarana interaksi sosial. Di kawasan ruang terbuka publik seperti Taman Hijau SLG, pola aktivitas masyarakat cenderung didominasi oleh kategori sedang yang dikombinasikan dengan unsur rekreasi, misalnya jalan cepat, jogging santai, dan bersepeda yang dilakukan sembari menikmati suasana taman. Kombinasi antara intensitas sedang dan nuansa rekreatif inilah yang menjadikan ruang terbuka hijau sebagai lokasi yang relevan untuk mengamati perilaku aktivitas fisik masyarakat secara alamiah.

c. **Manfaat Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Fisik dan Psikologis**

Manfaat aktivitas fisik dapat ditinjau dari dua dimensi yang saling melengkapi, yaitu dimensi fisik (fisiologis) dan dimensi psikologis. Pada dimensi fisik, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat sistem otot dan rangka, serta membantu mengendalikan berat badan dan komposisi tubuh. Made dkk. (2021) menekankan bahwa aktivitas fisik yang terprogram berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gaya hidup sedenter (sedentary lifestyle), terutama ketika masyarakat dihadapkan pada keterbatasan ruang gerak. Sejalan dengan itu, Supriyanto dkk. (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, dan bahkan kebugaran tersebut turut berasosiasi dengan capaian akademik, sehingga manfaat aktivitas fisik tidak berhenti pada aspek kebugaran tubuh semata melainkan merambah pada produktivitas dan fungsi kognitif.

Pada dimensi psikologis, aktivitas fisik berfungsi sebagai media katarsis yang efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan dan stres. Pranata dan Kumaat (2022) menjelaskan bahwa olahraga dan latihan fisik dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang

berdampak pada peningkatan suasana hati, kedamaian mental, dan kepuasan batin. Manfaat ini menjadi semakin relevan bagi masyarakat modern yang menghadapi beragam tekanan, baik dari beban pekerjaan maupun dari dinamika kehidupan sosial digital. Dengan kata lain, aktivitas fisik tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyehatkan pikiran.

Beragam manfaat tersebut menjelaskan mengapa partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik kerap dipandang sebagai indikator kualitas hidup. Wulandari dkk. (2022) mengamati bahwa di tengah situasi yang membatasi mobilitas, masyarakat tetap menunjukkan dorongan untuk melakukan aktivitas fisik karena kesadaran akan manfaat kesehatan yang melekat padanya. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap manfaat aktivitas fisik dapat menjadi modal penting dalam membentuk perilaku gerak yang berkelanjutan. Namun demikian, kesadaran akan manfaat saja belum cukup untuk menjamin konsistensi perilaku; diperlukan pula dorongan motivasi serta dukungan lingkungan fisik berupa fasilitas yang memadai agar perilaku aktivitas fisik dapat terwujud dan terpelihara dalam jangka panjang.

d. Ruang Terbuka Hijau sebagai Sarana Aktivitas Fisik

Ketersediaan infrastruktur berupa ruang terbuka publik memiliki korelasi yang erat dengan stimulasi perilaku gerak dan pemenuhan kebutuhan olahraga masyarakat. Ruang Terbuka Hijau (RTH) bukan sekadar berfungsi sebagai penyeimbang ekosistem lingkungan atau penata estetika wilayah perkotaan, melainkan juga bertindak sebagai wadah interaksi sosial (social space) sekaligus fasilitator aktivitas rekreatif. Fungsi ganda inilah yang menjadikan RTH sebagai komponen strategis dalam mendukung gaya hidup aktif masyarakat urban dan sub-urban.

Menurut Iwanta dkk. (2023), aksesibilitas prasarana dan ruang terbuka hijau yang memadai serta dukungan sosial terbukti secara empiris mampu menggeser pola perilaku masyarakat, dari

gaya hidup sedenter yang pasif menjadi lebih aktif bergerak, melalui penyediaan fasilitas yang aman, nyaman, dan aksesibel. Temuan ini menempatkan ketersediaan ruang terbuka sebagai stimulus eksternal yang kuat terhadap perilaku berolahraga. Hal serupa ditemukan oleh Antonius dan Pramono (2022) yang mengkaji minat olahraga rekreasi pada pengunjung Taman Bungkul Surabaya, di mana faktor kenyamanan ruang, aksesibilitas, dan suasana sosial taman menjadi penentu penting yang menarik masyarakat untuk berolahraga di ruang publik. Kedua kajian tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan ruang terbuka hijau yang representatif dapat bertindak sebagai motivasi ekstrinsik berupa dukungan lingkungan fisik.

Di Kabupaten Kediri, optimalisasi fungsi ruang terbuka hijau tercermin secara nyata pada Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG). Taman ini dirancang dengan mengintegrasikan unsur alam dan fasilitas fisik penunjang, seperti jalur pejalan kaki dan lintasan jogging (jogging track), ruang terbuka lapang, serta suasana lingkungan yang asri. Karakteristik spasial RTH yang representatif seperti di Taman Hijau SLG secara tidak langsung bertindak sebagai stimulus lingkungan atau motivasi ekstrinsik yang kuat bagi masyarakat. Berdasarkan laporan Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kabupaten Kediri (2024), kawasan ini mencatat volume kunjungan yang tinggi dengan dominasi pengunjung dari kelompok usia produktif dan remaja, yang memanfaatkannya tidak hanya untuk rekreasi visual tetapi juga untuk rekreasi aktif yang berorientasi kesehatan.

Masyarakat, khususnya kelompok remaja, merasa tertarik mendatangi lokasi ini karena tersedianya ruang yang memadai untuk menyalurkan kebutuhan fisik mereka. Dengan demikian, ketersediaan ruang terbuka hijau menjadi komponen yang menjembatani antara dorongan psikologis individu dengan realisasi tindakan fisik berupa olahraga di ruang publik. Apabila dikaitkan dengan temuan Widiyanti dan Priyono (2022) mengenai

beragamnya bentuk olahraga rekreasi, keberadaan RTH seperti Taman Hijau SLG memungkinkan masyarakat memilih jenis aktivitas yang sesuai dengan preferensi dan kapasitas masing-masing, sehingga partisipasi olahraga menjadi lebih inklusif. Pada titik inilah faktor lingkungan fisik bertemu dengan faktor motivasi internal individu, yang akan diuraikan lebih lanjut pada pembahasan berikutnya.

2. Motivasi

a. Definisi Motivasi

Motivasi merupakan faktor psikologis yang memiliki peran sentral dalam menginisiasi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku seseorang untuk melakukan suatu aktivitas secara berkelanjutan, termasuk aktivitas fisik. Menurut Abdulaziz dkk. (2016), motivasi diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan energi dalam diri individu untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk partisipasi dalam kegiatan olahraga. Tanpa motivasi yang kuat, seseorang cenderung menampilkan perilaku sedenter (sedentary lifestyle) dan enggan memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia di lingkungannya. Dengan demikian, motivasi dapat dipandang sebagai mesin penggerak yang menentukan apakah potensi gerak seseorang terealisasi menjadi perilaku aktivitas fisik yang nyata atau tidak.

Secara teoretis, kajian mengenai motivasi banyak dilandasi oleh Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2017). Teori ini menjelaskan bahwa perilaku manusia digerakkan oleh kebutuhan psikologis dasar serta oleh derajat otonomi yang dimiliki individu atas perilakunya. Berdasarkan arah datangnya stimulus dan derajat otonomi tersebut, konstruk motivasi secara teoretis dibedakan menjadi dua dimensi utama, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik mencerminkan perilaku yang dilakukan karena kepuasan inheren atas aktivitas itu sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik

mencerminkan perilaku yang didorong oleh konsekuensi atau tujuan di luar aktivitas tersebut. Perbedaan ini menjadi kerangka analisis yang lazim digunakan untuk memahami perilaku berolahraga.

Dalam konteks aktivitas fisik di ruang publik, dua dimensi motivasi tersebut kerap bekerja secara bersamaan dan saling memengaruhi. Wakitayanti dan Hartono (2021) menemukan bahwa motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga dipengaruhi baik oleh dorongan dari dalam diri maupun oleh kondisi lingkungan sosial di sekitarnya. Senada dengan itu, Zuriaturizky dan Ghasya (2024) dalam kajiannya mengenai tingkat motivasi pada kelompok usia muda menunjukkan bahwa proporsi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat berbeda-beda bergantung pada karakteristik subjek dan konteks kegiatannya. Pemetaan kedua dimensi motivasi inilah yang menjadi inti kajian dalam memahami perilaku aktivitas fisik masyarakat di Kawasan Taman Hijau SLG.

b. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang bersumber dari dalam diri individu tanpa adanya intervensi atau imbalan dari lingkungan luar. Berdasarkan Self-Determination Theory, Ryan dan Deci (2017) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika seseorang melakukan suatu aktivitas karena merasakan kesenangan, kepuasan, dan makna dari aktivitas itu sendiri, bukan karena mengharapkan ganjaran eksternal. Pada tipe motivasi ini, aktivitas dijalankan sebagai tujuan, bukan sekadar sarana untuk memperoleh hasil lain.

Sebagaimana dikemukakan oleh Abdulaziz dkk. (2016), seseorang dikatakan memiliki motivasi intrinsik dalam berolahraga apabila ia melakukan aktivitas fisik karena didasari perasaan senang, kepuasan batin, hobi, serta kesadaran mandiri akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Individu dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung berolahraga secara konsisten karena keterlibatannya digerakkan oleh nilai internal, bukan oleh dorongan untuk dilihat

atau dipuji orang lain. Konsistensi inilah yang menjadikan motivasi intrinsik sebagai prediktor penting bagi keberlanjutan perilaku aktivitas fisik dalam jangka panjang.

Dalam konteks pengunjung Taman Hijau SLG, individu dengan motivasi intrinsik yang tinggi akan tetap konsisten berolahraga secara rutin karena merasakan manfaat kesehatan secara langsung bagi fisik dan mentalnya, bukan karena ingin dilihat atau memperoleh pengakuan dari orang lain. Untuk kepentingan kajian, motivasi intrinsik dapat ditelaah melalui beberapa indikator, antara lain kesenangan (enjoyment), kepuasan diri, kesadaran akan kesehatan dan kebugaran, serta pengembangan diri. Hasil penelitian Zuriaturizky dan Ghasya (2024) menunjukkan bahwa pada kelompok usia muda, motivasi intrinsik dalam beraktivitas olahraga dapat menempati porsi yang cukup dominan, sehingga indikator-indikator intrinsik tersebut penting untuk dikaji pada konteks ruang publik. Temuan ini diperkuat oleh pengamatan Wulandari dkk. (2022) bahwa kesadaran akan manfaat kesehatan menjadi salah satu pendorong utama masyarakat untuk tetap melakukan aktivitas fisik meskipun berada dalam kondisi yang menantang. Dengan demikian, kekuatan motivasi intrinsik berkaitan erat dengan kematangan kesadaran kesehatan individu.

c. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan bertindak yang lahir sebagai respons terhadap stimulus, ajakan, penghargaan, ataupun tekanan dari luar kontrol personal individu. Ryan dan Deci (2017) menjelaskan bahwa pada motivasi ekstrinsik, individu melakukan suatu aktivitas bukan demi menikmati esensi kegiatan tersebut, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan sekunder, seperti memperoleh hadiah, pujian, pengakuan status sosial, ataupun agar dianggap selaras dengan kelompok sosialnya. Dengan kata lain, pusat kendali perilaku pada motivasi ekstrinsik berada di luar diri individu.

Sumber-sumber motivasi ekstrinsik dalam konteks aktivitas fisik cukup beragam. Tarmizi dkk. (2020) dalam kajiannya mengenai motivasi masyarakat berolahraga di fasilitas kebugaran menemukan bahwa faktor lingkungan, ajakan teman, dan keinginan memperoleh pengakuan turut menentukan keputusan seseorang untuk berolahraga. Iwanta dkk. (2023) menegaskan bahwa aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial berfungsi sebagai pendorong eksternal yang signifikan terhadap perilaku berolahraga, sementara Antonius dan Pramono (2022) menemukan pola serupa pada pengunjung ruang publik, di mana faktor sosial dan kenyamanan fasilitas menjadi penentu partisipasi. Wakitayanti dan Hartono (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sosial turut memengaruhi motivasi masyarakat untuk berolahraga. Berbagai temuan ini memperlihatkan bahwa motivasi ekstrinsik tidak dapat diabaikan dalam menjelaskan perilaku aktivitas fisik di ruang publik.

Pada era modern, dinamika motivasi ekstrinsik mengalami perluasan yang masif, di mana lingkungan sosial digital berupa media sosial bertindak sebagai stimulator eksternal utama yang memengaruhi keputusan masyarakat untuk berolahraga di ruang publik. Olahraga tidak lagi sekadar menjadi sarana menjaga kebugaran, melainkan turut bertransformasi menjadi gaya hidup dan tren sosial yang dipamerkan melalui platform digital. Untuk kepentingan kajian, motivasi ekstrinsik dapat ditelaah melalui beberapa indikator, antara lain pengaruh teman, pengakuan sosial, pengaruh media sosial, serta fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Indikator terakhir inilah yang menjadi salah satu wujud paling khas dari motivasi ekstrinsik berbasis media sosial pada era digital, dan akan diuraikan secara lebih mendalam pada bagian berikut.

- d. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Bagian dari Motivasi Ekstrinsik

7
45
106
13

Hubungan teoretis antara motivasi ekstrinsik dan kondisi psikologis masyarakat kontemporer tercermin melalui fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Istilah ini diperkenalkan oleh Przybylski dkk. (2013) sebagai perasaan cemas yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang sedang dilakukan oleh orang lain, disertai keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan kelompoknya. Dalam kerangka Self-Determination Theory, Przybylski dkk. (2013) mengaitkan FoMO dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, sehingga individu mencari kompensasi melalui keterhubungan sosial yang terus-menerus, terutama melalui media sosial.

122
124
5

Pada konteks remaja Indonesia, Pratiwi dan Fazriani (2020) mendefinisikan FoMO sebagai sindrom psikologis berupa perasaan cemas, gelisah, dan takut yang mendalam akibat merasa tertinggal dari tren atau momen menyenangkan yang sedang dilakukan oleh kelompok sebaya di media sosial. Temuan Fabris dkk. (2020) memperkuat bahwa FoMO berkaitan erat dengan intensitas penggunaan media sosial pada masa remaja, bahkan berhubungan dengan kemunculan gejala emosional dan kecenderungan kecanduan media sosial. Senada dengan itu, Fathadhika dan Afriani (2018) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam media sosial (social media engagement) memediasi hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja, sehingga semakin tinggi FoMO seseorang, semakin besar pula keterikatannya pada aktivitas bermedia sosial.

132
7

Sejumlah kajian lain memperluas pemahaman mengenai dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis individu. Anastasya dkk. (2022) menemukan adanya korelasi antara FoMO dan kecanduan internet pada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa kecemasan tertinggal dapat mendorong penggunaan teknologi secara berlebihan. Einstein dkk. (2023) menunjukkan

125

bahwa FoMO memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan pada masa remaja, sementara Ostic dkk. (2021) serta O'Day dan Heimberg (2021) mengaitkan intensitas penggunaan media sosial dengan peningkatan kecemasan sosial, kesepian, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Dewi dkk. (2025) bahkan menegaskan pentingnya peningkatan pemahaman dan edukasi mengenai FoMO pada remaja mengingat dampaknya yang semakin meluas dalam aktivitas bermedia sosial. Akumulasi temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO bukan sekadar gejala sesaat, melainkan kondisi psikologis yang berdampak luas dan memerlukan perhatian serius.

Dalam kerangka penelitian ini, FoMO diklasifikasikan sebagai bentuk konkret dari motivasi ekstrinsik. Keterkaitan tersebut didasarkan pada kenyataan bahwa ketika seorang individu memutuskan melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG karena dipicu oleh FoMO, maka pusat kendali perilaku (locus of control) orang tersebut berada di luar dirinya. Sebagaimana dijelaskan Fathadhika dan Afriani (2018), individu semacam ini terdorong datang ke ruang publik dan berolahraga karena kecemasan sosial eksternal yaitu ketakutan dianggap tidak mengikuti tren serta keinginan memperoleh pengakuan digital berupa likes dan komentar dan bukan karena kebutuhan kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, perilaku aktivitas fisik yang dipicu FoMO secara konseptual sejajar dengan motivasi ekstrinsik karena sama-sama berorientasi pada tujuan sekunder di luar esensi kegiatan berolahraga itu sendiri.

Untuk kepentingan pengukuran, FoMO dapat ditelaah melalui beberapa indikator, antara lain kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial, keinginan untuk selalu terhubung, dorongan untuk mengikuti tren, serta kecemasan apabila tidak terlibat. Posisi FoMO sebagai indikator motivasi ekstrinsik ini memiliki implikasi penting terhadap konsistensi perilaku: individu yang berolahraga karena

FoMO berpotensi menampilkan partisipasi yang fluktuatif dan tidak berkelanjutan, karena dorongannya bergantung pada tren yang sewaktu-waktu dapat berubah. Sebaliknya, individu dengan motivasi intrinsik cenderung lebih konsisten karena dorongannya bersumber dari kesadaran kesehatan yang stabil. Pemahaman atas perbedaan inilah yang menjadi dasar bagi penelitian untuk memetakan secara deskriptif sejauh mana masing-masing dimensi motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berbasis FoMO berperan dalam mendorong aktivitas fisik masyarakat di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kabupaten Kediri.

Berdasarkan keseluruhan uraian teori terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku aktivitas fisik masyarakat di ruang terbuka hijau merupakan hasil interaksi antara kapasitas dan kebutuhan biologis tubuh, ketersediaan ruang serta fasilitas yang mendukung, dan dorongan motivasi yang melatarbelakanginya. Aktivitas fisik tidak akan terwujud tanpa adanya penggerak motivasional, sementara motivasi tersebut dapat bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar diri (ekstrinsik), termasuk dari fenomena FoMO yang berkembang seiring penetrasi media sosial. Kerangka teoretis inilah yang menjadi landasan bagi penelitian untuk menganalisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik berbasis FoMO pada masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kabupaten Kediri.

B. Penelitian Terdahulu

Untuk memperjelas posisi penelitian ini di antara penelitian terdahulu, berikut disajikan ringkasannya pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Fokus / Variabel
1.	Abdulaziz, Dharmawan, & Putri (2016)	Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera UNNES	Kuantitatif deskriptif	Motivasi intrinsik & ekstrinsik dalam aktivitas olahraga di taman
2.	Zuriaturizky & Ghasya (2024)	Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga	Kuantitatif deskriptif (persentase)	Tingkat motivasi olahraga kelompok usia muda
3.	Pratiwi & Fazriani (2020)	Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja	Kuantitatif korelasional	FoMO, kecanduan media sosial
4.	Iwanta, Bkti, & Aswara (2023)	Aksesibilitas Prasarana dan Dukungan Sosial Perilaku Berolahraga Siswa SMA Indonesia	Kuantitatif	Aksesibilitas prasarana/RTH, dukungan sosial
5.	Fathadhika & Afriani (2018)	Social Media Engagement sebagai Mediator antara FoMO dengan	Kuantitatif	FoMO, social media engagement

No.	Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Fokus / Variabel
Kecanduan Media Sosial pada Remaja				
6.	Kuncoro Rahayu (2023)	& Motivasi Masyarakat yang Terlibat dalam Olahraga Rekreasi	Kualitatif deskriptif	Motivasi intrinsik & ekstrinsik olahraga rekreasi di ruang terbuka
7.	Dwijayanti, Febrianti, Jati (2025)	Studi & Analisis Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti Trampoline Dance Fitness	Etnografi: Kualitatif FoMO (Etnografi)	FoMO, social media engagement, motivasi partisipasi aktivitas fisik
8.	Nurjana, Sinaga, Suherman (2022)	Tingkat & Berolahraga Aktivitas Fisik pada Mahasiswa	Kuantitatif deskriptif	Motivasi intrinsik & ekstrinsik, tingkat aktivitas fisik mahasiswa

Berdasarkan kedelapan penelitian terdahulu tersebut, persamaan-nya dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap motivasi, aktivitas fisik, dan/atau fenomena FoMO dengan pendekatan kuantitatif. Perbedaan-nya, penelitian terdahulu cenderung mengkaji motivasi secara umum (Abdulaziz dkk., 2016; Zuriaturizky & Ghasya, 2024; Kuncoro & Rahayu, 2023; Nurjana dkk., 2022) atau FoMO yang dikaitkan dengan kecanduan media sosial maupun aktivitas fisik tertentu (Pratiwi & Fazriani, 2020; Fathadhika & Afriani, 2018; Dwijayanti dkk., 2025), sedangkan Iwanta dkk. (2023) menyoroti aksesibilitas prasarana. Posisi penelitian ini berada pada irisan bidang tersebut, yakni menempatkan FoMO sebagai indikator motivasi ekstrinsik dalam konteks aktivitas fisik di ruang terbuka hijau. Adapun novelty-nya adalah pemetaan deskriptif-kuantitatif terhadap tingkat motivasi

intrinsik dan ekstrinsik dengan FoMO sebagai indikator spesifik pada masyarakat yang beraktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri.

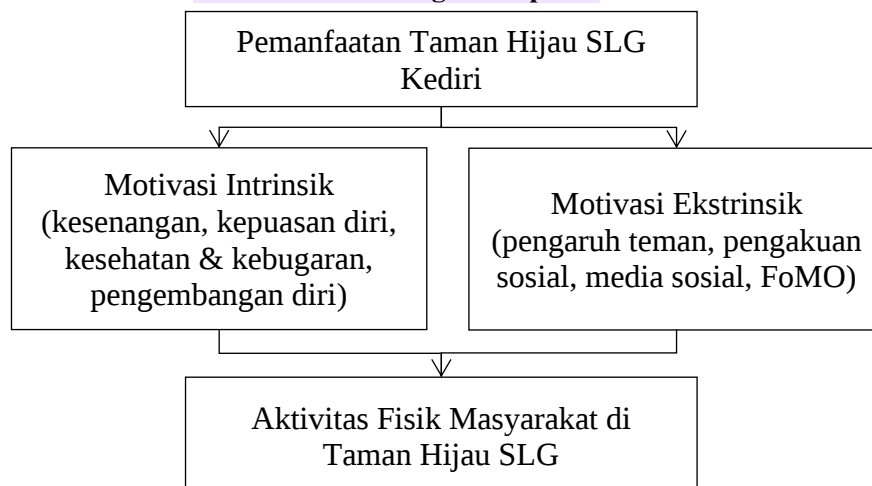
C. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2017), kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Alur berpikir penelitian ini diawali dari pengamatan terhadap fenomena pemanfaatan fasilitas publik Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kediri sebagai pusat aktivitas fisik masyarakat, khususnya remaja.

Pemanfaatan ruang publik tersebut diasumsikan didorong oleh dua jenis motivasi. Pertama, motivasi intrinsik yang bersumber dari kesadaran akan manfaat kesehatan dan kepuasan pribadi (Ryan & Deci, 2017; Abdulaziz dkk., 2016). Kedua, motivasi ekstrinsik yang bersumber dari pengaruh luar, salah satunya tren media sosial (Iwanta dkk., 2023). Pada dimensi ekstrinsik inilah fenomena Fear of Missing Out (FoMO) berperan, yaitu kecemasan tertinggal dari pengalaman yang sedang populer di media sosial (Pratiwi & Fazriani, 2020), sehingga individu terdorong berolahraga demi pemenuhan konten digital dan pengakuan sosial.

Melalui pendekatan deskriptif-kuantitatif, penelitian ini memetakan tingkat kedua jenis motivasi tersebut serta menentukan jenis motivasi yang lebih dominan dalam mendorong aktivitas fisik masyarakat. Secara skematis, alur berpikir tersebut digambarkan pada gambar berikut.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian



8

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan suatu fenomena atau kejadian tertentu sebagaimana adanya.

134

15

Metode yang digunakan adalah metode survei, yaitu pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner (angket) tertutup kepada responden, untuk kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif persentase. Menurut Sugiyono (2017), metode survei digunakan untuk memperoleh data dari tempat tertentu yang alamiah dengan menyebarkan kuesioner sehingga ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antarvariabel. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik, bukan menguji hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menggunakan hipotesis sebagaimana lazimnya penelitian deskriptif dengan survei.

46

119

63

80

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran dan memberikan batasan yang jelas, variabel didefinisikan secara operasional disajikan pada berikut:

42

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator
Motivasi Intrinsik	Dorongan berolahraga yang bersumber dari dalam diri individu tanpa imbalan eksternal	Kesenangan (enjoyment); kepuasan diri; kesehatan & kebugaran; pengembangan diri
Motivasi Ekstrinsik	Dorongan berolahraga yang bersumber dari luar diri individu, termasuk fenomena Fear of Missing Out (FoMO)	Pengaruh teman; pengakuan sosial; media sosial; Fear of Missing Out (FoMO)

102

7

100

C. Alat, Bahan, dan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner yang digunakan berjenis tertutup, sehingga responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Menurut Sugiyono (2017), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, dengan rentang skor 1 sampai 5 sebagaimana disajikan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

No.	Jawaban	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	5
2.	Setuju (S)	4
3.	Netral (N)	3
4.	Tidak Setuju (TS)	2
5.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Penyusunan butir instrumen mengacu pada kisi-kisi yang dikembangkan dari indikator setiap variabel. Berdasarkan masukan validator, variabel penelitian dikembangkan menjadi empat variabel mandiri, yaitu: Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Aktivitas Fisik, dan Fear of Missing Out (FoMO). Instrumen terdiri atas 40 butir pernyataan dengan rincian kisi-kisi pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1	Motivasi Intrinsik	1. Kesenangan (enjoyment)	1, 2	2
		2. Kepuasan diri	3, 4	2
		3. Kesehatan & kebugaran	5, 6, 7	3
		4. Pengembangan diri	8, 9, 10	3
2	Motivasi Ekstrinsik	1. Pengaruh teman	11, 12	2
		2. Pengakuan sosial	13, 14, 15	3
		3. Media sosial	16, 17	2
		4. Lingkungan fisik	18, 19, 20	3

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen pada penelitian ini terlebih dahulu divalidasi oleh ahli (expert judgment), kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya secara empiris di lapangan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kabupaten Kediri.

Oleh karena jumlah pengunjung Taman Hijau SLG tidak tercatat secara spesifik, ukuran populasi diestimasi dari data kunjungan kawasan SLG. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Kediri jumlah kunjungan kawasan SLG mencapai sekitar 553,344 orang per tahun. Dengan demikian, rata-rata kunjungan per bulan diperkirakan sebesar $553,344 \div 12 = 46,112$ orang. Angka inilah yang dijadikan sebagai ukuran populasi (N) dalam penelitian ini, dengan asumsi pengambilan data dilaksanakan dalam rentang waktu kurang lebih satu bulan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* (Umar, 2013), yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan: n = ukuran sampel; N = ukuran populasi; e = taraf kesalahan (*margin of error*).

Pemilihan taraf kesalahan (e) sebesar 10% didasarkan pada Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa penentuan ukuran sampel dapat dilakukan dengan taraf kesalahan 1%, 5%, atau 10%. Taraf kesalahan 10% dipilih karena penelitian ini bersifat deskriptif dengan teknik *accidental sampling* pada populasi yang besar dan dinamis, sehingga taraf tersebut dipandang paling tepat untuk memperoleh sampel yang representatif sekaligus realistis dijangkau dengan keterbatasan waktu, biaya, dan akses peneliti. Berdasarkan rumus tersebut, perhitungan sampel adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ n &= \frac{46.112}{1 + 46.112 \times 0,1^2} \\ n &= \frac{46.112}{1 + 46.112 \times 0,01} \\ n &= \frac{46.112}{1 + 461,12} \\ n &= \frac{46.112}{462,12} \\ n &= 99,78 \\ n &= 100 \text{ responden} \end{aligned}$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 100 orang responden. Jumlah tersebut telah memenuhi kriteria kelayakan ukuran sampel, sebagaimana dikemukakan Roscoe (dalam Sugiyono, 2017) bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan; siapa

saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dapat dijadikan sampel apabila dipandang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG;
2. Masyarakat yang bersedia menjadi responden penelitian;
3. Masyarakat dari berbagai rentang usia (≥ 17 tahun);
4. Masyarakat yang sehat secara jasmani dan rohani.

E. Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Taman Hijau SLG dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Peneliti mempersiapkan instrumen penelitian;
 - b. Peneliti terjun langsung ke lapangan dan memilih responden menggunakan teknik accidental sampling;
 - c. Peneliti membagikan kuesioner melalui Google Form kepada responden, antara lain melalui aplikasi WhatsApp;
 - d. Responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan;
- Peneliti mengolah data dari hasil kuesioner yang telah diisi responden.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) yang berlokasi di Jl. Raya Kediri–Plosoklaten No. 163, Dadapan, Sukorejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Adapun jadwal kegiatan penelitian disajikan pada Tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4 Waktu Pelaksanaan

No.	Kegiatan Penelitian	Bulan					
		1	2	3	4	5	6
1	Studi Literatur & Analisis Kebutuhan	✓					
2	Perancangan Instrumen	✓	✓				
3	Observasi		✓	✓			
4	Pengujian Instrumen			✓	✓		
5	Implementasi					✓	
6	Analisis Data & Evaluasi Hasil					✓	✓
7	Penyusunan Laporan Skripsi						✓

G. Teknik Analisis Data

Setelah kuesioner disebarkan dan dikumpulkan, dilakukan pengolahan data terhadap angket yang telah memenuhi syarat. Analisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2017), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum. Rumus perhitungan persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = (F / N) \times 100\%$$

Keterangan:

P= persentase yang dicari

F = frekuensi atau jumlah skor

N = jumlah responden

Untuk menentukan acuan klasifikasi tingkat pencapaian responden, digunakan klasifikasi persentase yang diadaptasi dari Sugiyono (2017) sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Pencapaian Responden

Persentase	Kategori
81–100%	Sangat tinggi
61–80%	Tinggi
41–60%	Cukup
21–40%	Rendah
0–20%	Sangat rendah

38

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Laporan hasil penelitian ini mendeskripsikan data empiris yang diperoleh dari penyebaran kuesioner terstruktur kepada 100 responden yang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kabupaten Kediri. Seluruh data diolah menggunakan bantuan program SPSS statistik deskriptif untuk menjawab tiga rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian.

1. Deskripsi Profil Demografi Responden

Pengumpulan karakteristik personal dilakukan untuk memetakan kondisi latar belakang responden berdasarkan variabel jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan terakhir. Ringkasan distribusi frekuensi demografi dari 100 responden disajikan secara rinci pada Tabel 4.1 berikut.

4.1 Distribusi Frekuensi Demografi Responden

Karakteristik Demografi	Klasifikasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	52.00%
	Perempuan	48	48.00%
Pendidikan Terakhir	SMP	39	39.00%
	SMA / Sederajat	31	31.00%
	Lainnya (Perguruan Tinggi)	30	30.00%
Usia	15 – 19 Tahun	31	31.00%
	20 – 24 Tahun	40	40.00%
	25 – 30 Tahun	14	14.00%
	31 – 50 Tahun	15	15.00%
Total		100	100.00%

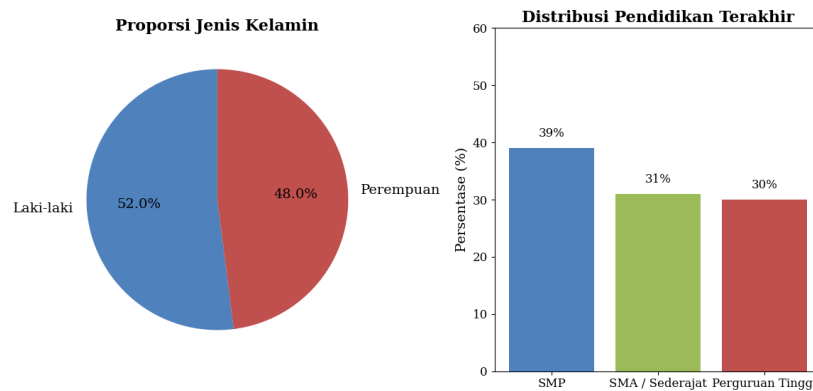
2

105

104

41

92



4.1 Grafik Demografi

Berdasarkan hasil komparasi data pada Tabel 4.1 serta visualisasi grafis demografi, dapat dideskripsikan bahwa komposisi gender responden cukup berimbang dengan dominasi tipis pada kelompok laki-laki sebesar 52,0% (52 orang) dibandingkan perempuan yang mencapai 48,0% (48 orang). Temuan ini mengindikasikan bahwa fasilitas publik di Kawasan Taman Hijau SLG diakses secara inklusif dan diminati oleh semua gender sebagai lokasi untuk melakukan aktivitas fisik harian.

Ditinjau dari variabel tingkat pendidikan terakhir, struktur kelompok masyarakat pengunjung didominasi oleh lulusan tingkat SMP sebanyak 39,0%, diikuti oleh kelompok lulusan SMA/Sederajat sebesar 31,0%, dan kelompok pendidikan Perguruan Tinggi/Lainnya sebesar 30,0%. Konsentrasi pendidikan ini sejalan dengan karakteristik pengunjung taman yang memang banyak dimanfaatkan oleh kelompok usia sekolah dan mahasiswa.

Sementara itu, apabila ditelaah dari aspek sebaran usia, data menunjukkan spektrum pengunjung yang cukup luas, yakni membentang dari rentang usia 15 tahun hingga 50 tahun. Meskipun demikian, pemusatan data tertinggi tetap berpusat pada kelompok usia dewasa muda, yakni rentang usia 20 hingga 24 tahun dengan frekuensi sebanyak 40 responden (40,0%). Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia remaja (15 sampai 19 tahun) sebesar 31,0%, disusul kelompok usia dewasa madya (31 sampai 50 tahun) sebesar 15,0%, dan kelompok usia dewasa (25 sampai 30 tahun) sebesar 14,0%.

Adanya variasi usia hingga menyentuh angka 50 tahun membuktikan bahwa Taman Hijau SLG dimanfaatkan oleh berbagai lapisan generasi. Akan tetapi, akumulasi dominasi dari rentang usia 15 hingga 24 tahun yang mencapai total 71,0% secara tegas mengonfirmasi bahwa ekosistem pengunjung taman didominasi oleh Generasi Z. Temuan profil demografi ini memperkuat arah penelitian, di mana dominasi Generasi Z yang tumbuh sebagai digital native menjadikan mereka sebagai kelompok yang paling rentan terpapar tren media sosial dan sindrom kecemasan psikososial kontemporer (Fear of Missing Out/FoMO) dalam menentukan orientasi aktivitas fisik mereka di ruang terbuka publik.

2. Hasil Uji Prasyarat Instrumen

Seluruh butir pernyataan wajib melewati uji prasyarat empiris sebelum ditarik kesimpulan akhirnya.

a. Uji Validitas Butir Pernyataan

4.2 Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan

Kode Item	r-hitung	Nilai Sig	r-tabel	Keterangan
Instrinsik 1	0.854	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 2	0.868	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 3	0.899	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 4	0.884	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 5	0.873	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 6	0.859	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 7	0.82	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 8	0.858	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 9	0.878	<0,001	0.361	Valid
Instrinsik 10	0.912	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 11	0.852	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 12	0.833	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 13	0.948	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 14	0.969	<0,001	0.361	Valid

Ekstrinsik 15	0.811	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 16	0.752	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 17	0.988	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 18	0.886	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 19	0.841	<0,001	0.361	Valid
Ekstrinsik 20	0.862	<0,001	0.361	Valid

Pengujian validitas dihitung menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* berbantuan SPSS terhadap 30 responden pertama. Hasil olah data menunjukkan bahwa seluruh butir indikator Motivasi Intrinsik (I1 sampai dengan I10) menghasilkan nilai signifikansi statistik (Sig. 2-tailed) < 0,001. Hal yang sama ditunjukkan pada 10 butir indikator Motivasi Ekstrinsik (E11 sampai dengan E20) dengan nilai signifikansi < 0,001. Karena seluruh nilai signifikansi berada jauh di bawah nilai batas kritis $\alpha = 0,05$, maka semua butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

4.3 Hasil Uji Realibilitas Butir Pernyataan

Variabel Penelitian	Jumlah Butir Pernyataan	Koefisien Cronbach's Alpha	Nilai Batas Batas	Keterangan
Motivasi Intrinsik	10	0.964	0.7	Reliabel
Motivasi Ekstrinsik	10	0.964	0.7	Reliabel

Pengujian tingkat keandalan dan konsistensi instrumen diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengolahan statistik mencatat variabel Motivasi Intrinsik menghasilkan koefisien *Alpha* sebesar 0,964, dan variabel Motivasi Ekstrinsik menghasilkan nilai yang sama yaitu 0,964. Merujuk pada aturan baku metodologi, karena kedua nilai koefisien reliabilitas tersebut berada jauh di atas ambang batas standar minimum 0,70,

keseluruhan instrumen dalam penelitian ini dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang Sangat Tinggi (Reliabel).

3. Deskripsi Tingkat Motivasi Intrinsik Masyarakat

Deskripsi mengenai potret kekuatan motivasi intrinsik (dorongan internal yang berorientasi pada kesenangan, kepuasan diri, kebugaran, dan pengembangan diri) dihitung berdasarkan akumulasi skor aktual responden yang kemudian diklasifikasikan ke dalam tabel rentang persentase.

4.4 Klasifikasi Tingkat Motivasi Intrinsik Responden

Persentase	Kategori Klasifikasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
81% – 100%	Sangat Tinggi	6	6.00%
61% – 80%	Tinggi	35	35.00%
41% – 60%	Cukup	43	43.00%
21% – 40%	Rendah	16	16.00%
0% – 20%	Sangat Rendah	0	0.00%
Total		100	100.00%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.2, tingkat motivasi intrinsik responden terkonsentrasi kuat pada kategori Cukup yaitu sebanyak 43 responden (43,0%). Di samping itu, terdapat 35 responden (35,0%) yang berada pada kategori Tinggi, dilanjutkan kelompok kategori Rendah sebesar 16,0%, dan hanya sebagian kecil masyarakat (6,0%) yang memiliki motivasi intrinsik berkategori Sangat Tinggi. Secara akumulatif, analisis deskriptif statistik menunjukkan nilai rata-rata (Mean) dari variabel motivasi intrinsik berada pada angka 61,18%. Nilai ini mengindikasikan bahwa dorongan murni dari dalam diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga atas dasar kesadaran biologis individu di kawasan tersebut berada pada koridor klasifikasi Tinggi, namun posisinya sangat dekat dengan ambang batas kategori Cukup.

Pola sebaran data motivasi intrinsik pada Tabel 4.2 menggambarkan bahwa sebagian besar pengunjung Taman Hijau SLG

telah memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan diri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kuncoro dan Rahayu (2023) yang menemukan bahwa motivasi masyarakat dalam olahraga rekreasi di ruang terbuka publik turut dipengaruhi oleh kesadaran akan manfaat kesehatan sebagai bagian dari dorongan intrinsik. Namun demikian, dominasi kategori Cukup yang mencapai 43,0% mengindikasikan bahwa motivasi dari dalam diri tersebut belum sepenuhnya mengakar kuat sebagai landasan perilaku yang mandiri. Penelitian Zuriaturizky dan Ghasya (2024) juga menemukan pola serupa, di mana motivasi intrinsik kelompok usia muda dalam beraktivitas olahraga belum selalu menjadi pendorong utama yang mengungguli faktor sosial eksternal. Hal ini membuka ruang bagi intervensi edukasi kesehatan yang lebih intensif agar masyarakat dapat mengembangkan motivasi intrinsik yang lebih kuat dan konsisten dalam jangka panjang.

4. Deskripsi Tingkat Motivasi Ekstrinsik Berbasis Fenomena FoMO

Variabel motivasi ekstrinsik mengukur seberapa besar perilaku gerak jasmani responden digerakkan oleh pengaruh kelompok sosial, visualisasi fasilitas fisik, dorongan publikasi media sosial, hingga sindrom kecemasan sosial akan ketinggalan tren digital (Fear of Missing Out).

4.5 Klasifikasi Tingkat Motivasi Ekstrinsik Berbasis FoMO

Persentase	Kategori Klasifikasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
81% – 100%	Sangat Tinggi	68	68.00%
61% – 80%	Tinggi	25	25.00%
41% – 60%	Cukup	7	7.00%
21% – 40%	Rendah	0	0.00%
0% – 20%	Sangat Rendah	0	0.00%
Total		100	100.00%

Merujuk pada paparan data empiris Tabel 4.3, sebaran data motivasi ekstrinsik menunjukkan lonjakan ekstrem pada kategori Sangat

12

Tinggi yang mencapai frekuensi 68 responden (68,0%). Pola ini diikuti oleh kategori Tinggi sebesar 25,0% (25 orang), dan hanya menyisakan 7,0% responden pada kategori Cukup, serta tidak ditemukan satu pun responden (0,0%) pada kategori Rendah maupun Sangat Rendah. Penilaian rata-rata deskriptif nilai tengah mengonfirmasi nilai Mean akumulatif Motivasi Ekstrinsik berbasis FoMO menyentuh angka 87,58%. Temuan persentase yang sangat tinggi ini menandakan secara kuat bahwa stimulus luar, tren gaya hidup digital, dan kecemasan psikososial kontemporer mendominasi motif dasar kunjungan aktivitas fisik mereka.

Nilai rata-rata motivasi ekstrinsik sebesar 87,58% yang tergolong Sangat Tinggi pada Tabel 4.3 mencerminkan realitas psikososial yang khas pada generasi muda di era digital. Dwijayanti dkk. (2025) dalam studinya mengenai FoMO pada partisipan aktivitas fisik menemukan bahwa aspek social media engagement dan perilaku partisipatif merupakan dimensi FoMO paling dominan yang mendorong seseorang terlibat dalam aktivitas fisik di ruang publik. Hal tersebut sesuai dengan profil responden penelitian ini yang sebagian besar merupakan generasi muda usia 18–23 tahun yang sangat aktif berinteraksi di platform digital. Sebagaimana dikemukakan Fathadhika dan Afriani (2018), semakin tinggi keterlibatan individu dalam media sosial, semakin besar pula kecenderungan FoMO yang muncul dan mendorong perilaku ikut-ikutan, termasuk dalam aktivitas berolahraga di ruang publik yang bersifat ikonik dan dapat divisualisasikan secara digital. Kondisi ini menegaskan bahwa fenomena FoMO bukan lagi sekadar gejala psikologis semata, melainkan telah menjadi faktor determinan yang nyata dalam pembentukan perilaku aktivitas fisik masyarakat urban kontemporer.

5. Analisis Perbandingan Jenis Motivasi yang Dominan

Untuk membuktikan secara inferensial jenis motivasi manakah yang bertindak lebih dominan dalam menggerakkan aktivitas motorik masyarakat di ruang terbuka publik tersebut, disajikan tabel statistik

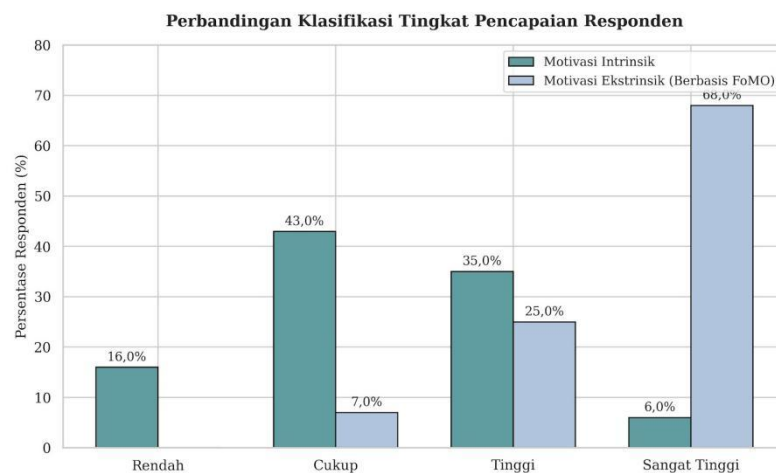
70

deskriptif parameter komparatif yang diperkuat dengan uji beda parametrik Paired-Samples T-Test.

4.6 Nilai Rata-rata Statistik Deskriptif dan Hasil Komparasi

Variabel

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean (Rata-rata)	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Motivasi Intrinsik	100	34.00%	86.00%	61.18%	14.57%	<0,001
Motivasi Ekstrinsik (FoMO)	100	56.00%	100.00%	87.58%	13.40%	



5. 2 Grafik Kluster Perbandingan

Berdasarkan pemaparan Tabel 4.4 dan pembacaan grafik kluster berkelompok pada file perbandingan motivasi, terdapat disparitas (jarak perbedaan) nilai rata-rata yang sangat signifikan secara visual maupun matematis. Tingkat rata-rata Motivasi Ekstrinsik berbasis FoMO berada pada persentase 87,58% (Sangat Tinggi), melampaui nilai rata-rata Motivasi Intrinsik yang hanya mencapai 61,18% (Tinggi). Untuk membuktikan apakah perbedaan nilai rata-rata tersebut signifikan secara ilmiah dan bukan karena kebetulan, analisis **Paired-Samples T-Test** menghasilkan nilai signifikansi statistik sebesar $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi berada di bawah batas alpha ($< 0,05$), maka diambil keputusan statistika bahwa H_0 ditolak. Temuan ini memberikan

pembuktian teoretis-empiris yang valid bahwa Motivasi Ekstrinsik berbasis fenomena FoMO bergerak jauh lebih dominan secara nyata dalam mendorong masyarakat melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri jika dibandingkan dengan motivasi intrinsik murni dari dalam diri responden.

Data komparatif pada Tabel 4.4 memperlihatkan kesenjangan yang sangat mencolok antara kedua jenis motivasi, yakni selisih sebesar 26,40 poin persentase antara Motivasi Ekstrinsik (87,58%) dan Motivasi Intrinsik (61,18%). Temuan ini memiliki implikasi penting terhadap keberlanjutan perilaku berolahraga, karena sebagaimana dijelaskan Ryan dan Deci (2017) dalam Self-Determination Theory, individu yang bergerak atas dasar motivasi ekstrinsik cenderung menampilkan partisipasi yang fluktuatif dan rentan terhadap perubahan tren sosial. Senada dengan hal tersebut, Dwijayanti dkk. (2025) menemukan bahwa partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik yang digerakkan oleh FoMO memiliki kecenderungan untuk tidak berlanjut ketika tekanan sosial dari media sosial mereda. Sementara itu, dari perspektif pengembangan ruang publik, temuan ini memperkuat argumen Kuncoro dan Rahayu (2023) bahwa diperlukan program aktivasi sosial yang lebih terstruktur di ruang terbuka hijau, agar pengunjung tidak sekadar berolahraga karena tekanan sosial digital, melainkan karena memahami manfaat kesehatan secara mendalam.

6. Analisis Deskriptif Butir Pernyataan Motivasi

Untuk memberikan gambaran lebih rinci mengenai persepsi responden, dilakukan analisis deskriptif terhadap setiap butir pernyataan pada variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Hasil ringkasan statistik disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Rata-rata Skor per Butir Pernyataan

Variabel	Butir Pernyataan	Mean	Keterangan
Intrinsik	Rutin bergerak agar terhindar penyakit	3.15	Tertinggi
	Menikmati waktu berolahraga	2.98	Terendah

Ekstrinsik	Akses yang mudah dan dekat ke lokasi	4.44	Tertinggi
	Termotivasi karena postingan sosmed	4.33	Terendah

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel motivasi intrinsik, butir pernyataan "Rutin bergerak agar terhindar penyakit" memiliki nilai mean tertinggi (3.15), menunjukkan bahwa kesadaran preventif akan kesehatan menjadi pendorong intrinsik paling utama. Sebaliknya, butir "Menikmati waktu berolahraga" memiliki mean terendah (2.98). Pada variabel ekstrinsik, butir "Akses yang mudah dan dekat ke lokasi" menjadi pendorong terkuat (4.44), sedangkan butir "Termotivasi postingan olahraga di sosmed" memiliki mean terendah (4.33) dalam kelompok motivasi ekstrinsik.

B. Pembahasan

Pemaparan pada bagian pembahasan ini bertujuan untuk mengaitkan secara kritis temuan data riil di lapangan dengan khazanah teori psikologi olahraga serta penelitian terdahulu yang disusun di Bab II.

1. Analisis Karakteristik Motivasi Intrinsik Responden

Temuan data yang menunjukkan nilai rata-rata motivasi intrinsik masyarakat berada pada angka 61,18 % (kategori Tinggi) membuktikan bahwa masyarakat Kediri yang mendatangi Taman Hijau SLG memiliki landasan pemikiran yang positif mengenai esensi olahraga kesehatan. Dorongan personal ini lahir dari kesadaran fisiologis mandiri untuk memelihara kebugaran kardiorespirasi, memperkuat metabolisme, dan mencegah penyakit tidak menular akibat implikasi buruk dari gaya hidup sedenter harian, selaras dengan premis yang dikemukakan WHO (2020) serta Made dkk. (2021). Pengunjung merasakan kepuasan batin (*enjoyment*) dan makna rekreatif saat menggerakkan tubuh mereka di lintasan taman publik, sesuai dengan kerangka berpikir psikologi olahraga Abdulaziz dkk. (2016). Hal ini diperkuat pula oleh temuan Nurjana dkk. (2022) yang menemukan bahwa pada kelompok mahasiswa dan masyarakat usia produktif, motivasi intrinsik berupa tujuan kesehatan dan kebugaran tetap menjadi landasan yang hadir meskipun belum selalu menjadi faktor utama. Kuncoro dan Rahayu (2023) juga menegaskan

bahwa pada olahraga rekreasi di ruang terbuka, motivasi intrinsik berupa kesenangan, penjagaan kesehatan, dan refreshing tercatat sebagai sub-indikator yang konsisten hadir dalam perilaku berolahraga masyarakat. Namun demikian, meskipun berada dalam kategori tinggi, motivasi internal ini terbukti kalah kuat apabila dikomparasikan dengan variabel eksternal digital.

2. Penetrasi Media Sosial dan Dominasi Fenomena FoMO sebagai Motivasi Ekstrinsik

Dominasi mutlak Motivasi Ekstrinsik berbasis FoMO yang mencapai nilai rata-rata 87,58 % (kategori Sangat Tinggi) membuka tabir fenomena baru mengenai dinamika ruang terbuka hijau perkotaan pada era digital. Keputusan personal individu untuk melakukan aktivitas gerak fisik di Taman Hijau SLG telah bergeser dari sekadar pemenuhan kebutuhan biologis internal, berubah menjadi pemenuhan kebutuhan psikososial eksternal (*external locus of control*).

Berdasarkan fondasi *Self-Determination Theory* yang dirumuskan oleh Ryan dan Deci (2017), perilaku motorik individu dipengaruhi secara masif oleh konsekuensi tujuan di luar esensi latihan olahraga itu sendiri. Aktivitas fisik kini bertransformasi menjadi sarana atau instrumen gaya hidup kontemporer demi meraih pengakuan status sosial, umpan balik positif dari lingkaran pertemanan, serta visualisasi eksistensi diri di ruang siber.

Fakta empiris ini memperlihatkan bahwa sindrom psikologis *Fear of Missing Out* (FoMO), seperti yang dikonseptualisasikan oleh Przybylski dkk. (2013) serta Pratiwi dan Fazriani (2020), telah menjadi penggerak utama perilaku motorik remaja Kediri. Media sosial (seperti Instagram dan TikTok) menciptakan representasi bahwa berolahraga, melakukan jogging, atau bersepeda di tempat ikonik adalah sebuah tren gaya hidup sehat yang wajib diikuti. Dorongan ini menimbulkan kecemasan mendalam pada generasi muda jika mereka merasa tertinggal dari aktivitas populer yang dilakukan oleh kelompok sebayanya. Alhasil, dorongan utama mereka mendatangi Taman Hijau SLG adalah demi

memproduksi konten digital (seperti mengambil foto atau membuat video pendek) untuk dibagikan ke platform digital demi mendapatkan validasi sosial berupa fitur *likes* dan kolom komentar, yang sejalan dengan teori keterikatan siber (*social media engagement*) dari Fathadhika dan Afriani (2018). Pola serupa ditemukan oleh Dwijayanti dkk. (2025) yang menegaskan bahwa aspek social media engagement dan self-presentation and validation merupakan dimensi FoMO yang paling signifikan mendorong keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik komunal, memperkuat argumen bahwa era digital telah menggeser orientasi berolahraga dari pemenuhan kebutuhan biologis menjadi kebutuhan pengakuan sosial-digital.

Kondisi psikososial digital ini diperkuat secara linier oleh faktor dukungan lingkungan fisik objek penelitian. Keberadaan fasilitas Taman Hijau SLG yang ditata rapi, asri, strategis, dan memiliki lintasan jogging (*jogging track*) yang memadai menyediakan panggung fisik yang sempurna untuk memuaskan kebutuhan eksistensi digital pengunjung. Sebagaimana hasil penelitian Iwanta dkk. (2023) serta Antonius dan Pramono (2022), prasarana ruang publik terbuka hijau yang representatif dan nyaman secara visual bertindak sebagai *reinforcement* (stimulus penguat eksternal) yang menarik minat masyarakat urban untuk berolahraga.

Dengan demikian, integrasi analisis dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri merupakan produk dari tarikan motivasi intrinsik kesehatan yang berkolaborasi dengan dorongan motivasi ekstrinsik berbasis FoMO media sosial. Karakteristik ini didukung oleh infrastruktur ruang terbuka hijau, di mana dorongan ekstrinsik berbasis kecemasan sosial digital bertindak sebagai penggerak perilaku yang paling dominan di lapangan.

Implikasi dari dominasi motivasi ekstrinsik berbasis FoMO ini perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Sebagaimana disoroti Chakim dkk. (2025), pengaruh media sosial terhadap motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik tidak selalu bersifat positif; di satu

sisi media sosial dapat meningkatkan frekuensi kehadiran di ruang publik, namun di sisi lain dapat menghadirkan motivasi yang bersifat semu dan hanya berorientasi pada penampilan fisik atau validasi sosial. Kondisi ini berpotensi menciptakan perilaku olahraga yang tidak konsisten dan tidak berkelanjutan dalam jangka panjang, sehingga manfaat kesehatan yang sesungguhnya tidak tercapai secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi psikologi olahraga yang lebih sistematis agar masyarakat, khususnya generasi muda, dapat mengembangkan kesadaran intrinsik yang kokoh dalam berolahraga, selaras dengan rekomendasi Faijel dkk. (2024) bahwa kondisi self-determination dan flow dalam olahraga remaja berhubungan positif dengan partisipasi yang lebih konsisten dan bermakna.

3. Analisis Butir Motivasi Intrinsik Tertinggi dan Terendah

Dominasi butir "Rutin bergerak agar terhindar penyakit" (3.15) sebagai pendorong intrinsik tertinggi menunjukkan bahwa masyarakat Kediri memiliki orientasi kesehatan yang bersifat preventif. Partisipasi olahraga di Taman Hijau SLG didorong oleh logika rasional untuk mempertahankan kebugaran demi menghindari penyakit, yang merupakan bentuk internalisasi nilai kesehatan yang kuat. Sementara itu, nilai terendah pada butir "Menikmati waktu berolahraga" (2.98) mengindikasikan bahwa bagi sebagian responden, berolahraga di ruang publik tersebut masih lebih dipandang sebagai "kewajiban" untuk menjaga kesehatan daripada sebuah proses rekreasi yang dinikmati sepenuhnya secara batin.

4. Analisis Butir Motivasi Ekstrinsik Tertinggi dan Terendah

Butir "Akses yang mudah dan dekat ke lokasi" (4.44) menjadi pendorong ekstrinsik tertinggi, menegaskan bahwa ketersediaan serta aksesibilitas prasarana fisik Kawasan Taman Hijau SLG berperan vital dalam "memaksa" individu untuk aktif bergerak. Hal ini sejalan dengan teori Iwanta dkk. (2023) mengenai pentingnya infrastruktur. Di sisi lain, meskipun pengaruh media sosial sangat dominan dalam penelitian ini, butir "Termotivasi postingan olahraga di sosmed" (4.33) mencatat nilai

terendah dalam kelompok ekstrinsik. Hal ini mengisyaratkan bahwa meskipun tren digital (FoMO) memicu kehadiran mereka ke taman, faktor fisik seperti kenyamanan dan aksesibilitas fasilitas SLG tetap menjadi penentu yang lebih mendasar dan stabil bagi perilaku aktivitas fisik mereka dibandingkan sekadar ajakan visual dari unggahan media sosial orang lain.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Tingkat motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kabupaten Kediri berada pada kategori Tinggi, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 61,18%. Distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori Cukup (43,0%) dan Tinggi (35,0%), sehingga dapat disimpulkan bahwa dorongan dari dalam diri seperti kesenangan berolahraga, kepuasan batin, kesadaran akan kesehatan, dan pengembangan diri telah terbentuk secara positif pada pengunjung taman, meskipun belum mendominasi secara penuh dibandingkan dengan faktor ekstrinsik. Temuan ini sejalan dengan kajian Kuncoro dan Rahayu (2023) yang menemukan bahwa motivasi intrinsik berupa keinginan menjaga kesehatan dan kesenangan berolahraga menjadi fondasi penting masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di ruang terbuka publik.
2. Tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat yang mencakup fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri berada pada kategori Sangat Tinggi, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 87,58%. Mayoritas responden (68,0%) masuk dalam kategori Sangat Tinggi, yang mengindikasikan bahwa pengaruh media sosial, tekanan sosial digital, keinginan memperoleh pengakuan, dan kecemasan tertinggal dari tren (FoMO) menjadi pendorong dominan kunjungan aktivitas fisik di kawasan tersebut. Hasil ini memperkuat temuan Dwijayanti dkk. (2025) bahwa fenomena FoMO turut berperan signifikan dalam mendorong partisipasi masyarakat pada aktivitas fisik di ruang publik, di mana keterikatan media sosial dan validasi sosial menjadi motif utama di luar esensi kesehatan itu sendiri.

3. Motivasi ekstrinsik berbasis fenomena FoMO terbukti lebih dominan secara statistik dibandingkan motivasi intrinsik dalam mendorong aktivitas fisik masyarakat di Kawasan Taman Hijau SLG Kabupaten Kediri. Hal ini dibuktikan oleh selisih nilai rata-rata yang sangat signifikan (87,58% berbanding 61,18%) serta hasil uji beda Paired-Samples T-Test yang menghasilkan nilai signifikansi $p < 0,001$ (di bawah ambang batas $\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara ilmiah bahwa fenomena psikososial digital berupa FoMO telah mengambil alih peran sebagai penggerak utama perilaku berolahraga di ruang terbuka hijau perkotaan pada kalangan generasi muda Kediri, melampaui dorongan murni internal yang bersumber dari kesadaran kesehatan. Kondisi ini selaras dengan kerangka Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2017) yang menjelaskan bahwa perilaku dengan locus of control eksternal cenderung lebih mudah terpicu namun berpotensi tidak berkelanjutan apabila tren sosial digital berubah.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, peneliti menyampaikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut.

1. Bagi Pemerintah Daerah (Dinas Lingkungan Hidup dan Dinas Pemuda Olahraga Kabupaten Kediri).

Mengingat dominasi motivasi ekstrinsik berbasis FoMO yang sangat tinggi, pemerintah disarankan untuk merancang program promosi kesehatan di Taman Hijau SLG yang lebih terintegrasi dengan platform digital, seperti kampanye olahraga berbasis konten media sosial yang mengedukasi nilai kesehatan jangka panjang, bukan sekadar tren sesaat. Penguatan sarana seperti petunjuk informasi manfaat olahraga, papan motivasi kesehatan, dan fasilitas yang merangsang aktivitas fisik yang konsisten perlu dioptimalkan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kuncoro dan Rahayu (2023) bahwa pengelola ruang terbuka perlu memperkuat stimulus lingkungan agar

motivasi berolahraga masyarakat tidak hanya bertumpu pada faktor sosial digital, tetapi juga tertanam sebagai kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

2. Bagi Masyarakat Pengunjung Taman Hijau SLG.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa banyak individu berolahraga didorong oleh kecemasan sosial digital (FoMO), bukan semata-mata karena kebutuhan kesehatan. Masyarakat disarankan untuk mulai membangun kesadaran intrinsik dalam berolahraga, yaitu dengan menjadikan aktivitas fisik sebagai investasi kesehatan jangka panjang yang bersumber dari pemahaman manfaat biologis dan psikologis, sebagaimana dikonseptualisasikan dalam Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2017). Dengan membangun motivasi intrinsik yang kuat, perilaku berolahraga akan lebih konsisten dan tidak bergantung pada arus tren media sosial yang sewaktu-waktu dapat berubah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa pendekatan cross-sectional dengan responden yang terbatas pada pengunjung Taman Hijau SLG. Peneliti selanjutnya disarankan untuk: (a) memperluas cakupan lokasi ke beberapa taman kota lainnya di Kediri atau kota-kota lain di Jawa Timur guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi; (b) menambahkan variabel moderasi seperti frekuensi penggunaan media sosial, jenis platform yang digunakan, atau tingkat kesejahteraan psikologis (well-being) untuk memperdalam pemahaman mekanisme FoMO terhadap aktivitas fisik; (c) menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengamati konsistensi dan perubahan perilaku berolahraga dari waktu ke waktu, sehingga dapat diketahui apakah motivasi ekstrinsik berbasis FoMO bersifat sementara atau dapat bertransformasi menjadi motivasi intrinsik yang lebih stabil. Temuan penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan referensi bagi studi lanjutan yang mengeksplorasi intervensi psikoedukatif untuk meningkatkan motivasi intrinsik olahraga pada generasi muda di era digital.

