

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN
TAMAN HIJAU SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

ZUFARSYA HAPREDA NOER GIOVANNI

NPM: 2215030243

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

ZUFARSYA HAPREDA NOER GIOVANNI

NPM: 2215030243

Judul:

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK DALAM
MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN TAMAN HIJAU
SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 2 Juli 2026

Pembimbing I



Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd.
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

ZUFARSYA HAPREDA NOER GIOVANNI

NPM: 2215030243

Judul:

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK DALAM
MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DI KAWASAN TAMAN HIJAU
SIMPANG LIMA GUMUL KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 22 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Ketua | : Dhedhy Yulawan, S.Pd, M.Or. |
| 2. Penguji I | : Moh. Nur Kholis, S.Pd, M.Or |
| 3. Penguji II | : Rizki Burstiando, S.Pd, M.Pd. |

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

LEMBAR MOTTO

Motto: "Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Ia adalah undangan untuk bangkit, belajar, dan mencoba lagi dengan cara yang lebih baik. Karena dari setiap luka, lahirlah kekuatan, dan dari setiap revisi, lahirlah karya yang layak diperjuangkan."

- ZUFARSYA HAPREDA N. G

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Zufarsya Hapreda Noer Giovanni
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 14 September 2002
NPM : 2215030243
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan



Zufarsya Hapreda Noer Giovanni

NPM: 2215030243

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri”.

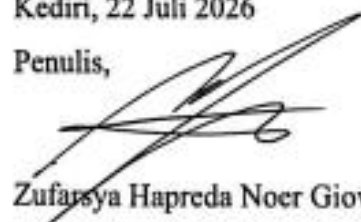
Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
4. Dhedhy Yuliawan, M.Or. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan masukan.
5. Rizki Burstiando, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dua skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan masukan.
6. Seluruh Dosen Program Studi Penjaskesrek yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
7. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan moril maupun materil.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Pendidikan Jasmani dan Psikologi Olahraga.

Kediri, 22 Juli 2026

Penulis,



Zulfarsya Hapreda Noer Giovanni

ABSTRAK

Zufarsya Hapreda Noer Giovanni 2026. Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Motivasi Ekstrinsik, Motivasi Intrinsik, Olahraga Rekreasi, Ruang Terbuka Hijau.

Dosen Pembimbing: (1) Dhedhy Yuliawan, M.Or. dan (2) Rizki Burstiando, M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam tingkat motivasi intrinsik dan tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG) Kediri berdasarkan penjabaran pada tiap-tiap indikatornya.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif melalui teknik survei. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10%, sehingga didapatkan responden sebanyak 100 orang. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup berskala Likert sebanyak 20 butir pernyataan yang teruji validitasnya serta memiliki reliabilitas sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,870 untuk motivasi intrinsik dan 0,860 untuk motivasi ekstrinsik). Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi intrinsik masyarakat berada pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase rata-rata sebesar 84,28%, di mana indikator pengembangan diri menjadi pendorong internal paling dominan (86,13%), disusul oleh kesehatan dan kebugaran (84,33%), kepuasan diri (84,20%), serta kesenangan (81,50%). Sementara itu, tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat berada pada kategori Tinggi dengan persentase rata-rata sebesar 75,96%, dengan indikator lingkungan fisik sebagai pendorong eksternal paling dominan (80,47%), diikuti oleh pengaruh teman (78,30%), media sosial (76,10%), dan pengakuan sosial (69,80%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri secara dominan digerakkan oleh dorongan dari dalam diri (motivasi intrinsik) dibandingkan dorongan dari luar (motivasi ekstrinsik), meskipun keberadaan faktor eksternal juga tetap memberikan kontribusi yang positif dan signifikan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Teori Terdahulu.....	6
B. Penelitian Terdahulu	13
C. Kerangka Berpikir	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Model Pengembangan.....	17
B. Definisi Operasional.....	18
C. Teknik Pengumpulan Data	18
D. Instrumen Penelitian	18
E. Populasi dan Sampel.....	20
F. Prosedur Penelitian	23
G. Tempat dan Waktu Penelitian	24
H. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27

B. Pembahasan.....	34
BAB V	38
PENUTUP.....	38
A. Simpulan	38
B. Implikasi.....	39
C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 Penelitian Terdahulu	14
3.1 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.2 Skor Skala Likert	19
3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	19
3.4 Waktu Pelaksanaan	24
3.5 Klasifikasi Tingkat Pencapaian Responden.....	25
4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	27
4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	28
4.3 Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan.....	28
4.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	29
4.5 Persentase Tingkat Motivasi Intrinsik per Indikator.....	30
4.6 Persentase Tingkat Motivasi Ekstrinsik per Indikator	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	16
4.1 Diagram Batang Persentase Indikator Motivasi Intrinsik	30
4.2 Diagram Batang Persentase Indikator Motivasi Ekstrinsik	32
4.3 Perbandingan Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	45
2. Berita Acara	46
3. Expert judgemen 1	48
4. Expert judgemen 2	54
5. Expert judgemen 3	60
6. Kuesioner Responden Setelah Revisi	66
7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Demografi.....	68
8. Tabulasi Skor Jawaban Pernyataan Motivasi Intrinsik	69
9. Tabulasi Skor Jawaban Pernyataan Motivasi Ekstrinsik	71
10. Output SPSS Uji Validitas Ekstrinsik.....	73
11. Output SPSS Validitas Intrinsik.....	74
13. Output SPSS Uji Realibilitas Intrinsik.....	75
14. Dokumentasi	76
15. Surat Keterangan Similarity.....	78
16. Hasil Cek Similarity.....	79

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan instrumen krusial bagi kelangsungan dan kualitas hidup manusia secara holistik. Menurut panduan *World Health Organization* (WHO, 2020), aktivitas fisik mencakup seluruh rangkaian kegiatan motorik harian individu yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, mulai dari gerakan fungsional sederhana hingga bentuk olahraga yang terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk membakar kalori. Lebih dari itu, rutinitas ini 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 psikologis, keterlibatan aktif dalam olahraga juga berperan penting sebagai media katarsis untuk mereduksi tingkat kecemasan, melepaskan stres emosional, serta menumbuhkan kedamaian mental melalui pelepasan hormon endorfin.

Dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas jasmani dan olahraga rekreasi, masyarakat modern terutama di kawasan urban dan sub-urban sangat bergantung pada keberadaan ruang terbuka publik (*public open space*). Olahraga rekreasi sendiri mencakup beragam bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan pada waktu luang dengan tujuan utama memperoleh kesenangan, kebugaran, dan pemulihan, tanpa orientasi prestasi yang kaku. Ruang terbuka hijau bukan sekadar penyeimbang ekosistem atau estetika kota, melainkan bertindak sebagai wadah interaksi sosial sekaligus fasilitator rekreasi aktif. Aksesibilitas prasarana yang memadai dan dukungan lingkungan sosial terbukti secara empiris mampu bertindak sebagai stimulus eksternal yang kuat dalam menggeser pola perilaku masyarakat menjadi lebih aktif bergerak. Hal ini sejalan dengan temuan Antonius dan Pramono (2022) yang menyatakan bahwa faktor kenyamanan ruang, aksesibilitas fasilitas, dan

suasana sosial taman menjadi penentu penting yang menarik masyarakat untuk berolahraga di ruang publik.

Di wilayah Kabupaten Kediri, optimalisasi fungsi ruang terbuka publik tercermin secara nyata pada Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul (SLG). Ketersediaan jalur pejalan kaki, lintasan jogging (*jogging track*), dan area lapang yang nyaman telah mengubah pola perilaku masyarakat dari sekadar rekreasi visual menjadi rekreasi aktif. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kediri (2022) mencatat bahwa volume kunjungan di Taman Hijau SLG tergolong sangat masif, mencapai angka 553.344 kunjungan. Laporan Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kabupaten Kediri (2024) juga menegaskan tingginya volume kunjungan harian di kawasan ini yang didominasi oleh kelompok usia produktif dan remaja yang melakukan aktivitas kesehatan. Secara empiris, profil pengunjung di kawasan ini menunjukkan konsentrasi yang tinggi pada generasi muda, di mana sekitar 71,0% dari total populasi aktif berada pada rentang usia 15 hingga 24 tahun.

Tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di fasilitas publik tersebut memunculkan persoalan menarik terkait dorongan atau motivasi yang melatarbelakanginya. Motivasi merupakan mesin penggerak sentral yang menginisiasi dan mempertahankan perilaku seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2017), motivasi manusia terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari kesadaran dalam diri individu, ditandai dengan indikator pencarian kesenangan (*enjoyment*), kepuasan batin, kesadaran menjaga kesehatan biologis, dan upaya pengembangan diri. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik bertumpu pada stimulus dari luar, yang tercermin melalui indikator pengaruh ajakan teman, pencarian pengakuan sosial, dorongan publikasi atau eksistensi di media sosial, hingga kenyamanan lingkungan fisik taman itu sendiri.

Permasalahan mendasar yang terjadi saat ini adalah adanya indikasi pergeseran orientasi berolahraga pada masyarakat, khususnya generasi muda.

Keputusan untuk datang dan berolahraga di Taman Hijau SLG kerap kali tidak lagi didorong secara murni oleh kesadaran intrinsik akan pentingnya kesehatan kardiorespirasi. Ketersediaan fasilitas publik yang estetik dan tren gaya hidup bersosial sering kali membuat motivasi ekstrinsik tampak lebih mengendalikan perilaku individu. Banyak pengunjung yang melakukan aktivitas fisik karena tarikan indikator ekstrinsik, seperti sekadar ikut-ikutan teman, mencari pengakuan status di lingkungan pergaulan, hingga memamerkan momen olahraga tersebut ke ranah media sosial. Jika dominasi motivasi ekstrinsik ini tidak diukur, sulit bagi pengelola fasilitas publik maupun praktisi pendidikan jasmani untuk mengetahui apakah tren olahraga di SLG ini merupakan wujud budaya hidup sehat yang konsisten (intrinsik), atau sekadar rekreasi sosial yang bergantung pada tren dan ketersediaan fasilitas semata (ekstrinsik).

Beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Abdulaziz dkk. (2016) serta Zuriaturizky dan Ghasya (2024) telah memetakan motivasi berolahraga, yang menunjukkan bahwa proporsi motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat berbeda-beda bergantung pada karakteristik subjek dan fasilitasnya. Namun, belum ada penelitian survei yang secara spesifik menjabarkan dan mendeskripsikan perbandingan indikator-indikator intrinsik dan ekstrinsik pada kelompok masyarakat yang berolahraga di Kawasan Taman Hijau SLG Kediri secara komprehensif. Mengetahui tingkat sebaran masing-masing indikator motivasi ini sangat esensial sebagai bahan evaluasi bagi pemerintah daerah dalam merancang program promosi kesehatan jasmani yang tepat sasaran.

Berdasarkan rasionalisasi masalah tersebut, penelitian ini difokuskan sebagai sebuah studi survei deskriptif untuk mengukur dan memetakan tingkat pendorong perilaku olahraga masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji fenomena ini melalui penelitian dengan judul: "Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik 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. Bagaimana tingkat motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri berdasarkan penjabaran indikatornya?
2. Bagaimana tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri berdasarkan penjabaran indikatornya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri berdasarkan penjabaran indikator-indikatornya.
2. Mendeskripsikan tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di Kawasan Taman Hijau Simpang Lima Gumul Kediri berdasarkan penjabaran indikator-indikatornya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai pemetaan faktor-faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang mengendalikan pola perilaku aktivitas fisik masyarakat di ruang terbuka publik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pemerintah Daerah: Hasil pemetaan indikator motivasi dari survei ini dapat menjadi bahan masukan empiris dan evaluasi bagi Pemerintah Kabupaten Kediri, khususnya Dinas Lingkungan Hidup serta Dinas Pemuda dan Olahraga, dalam merancang, mengelola, dan memaksimalkan fasilitas publik agar lebih efektif menstimulasi budaya olahraga masyarakat secara berkelanjutan.
- b. Bagi Masyarakat: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan refleksi kesadaran bagi pengunjung Taman Hijau SLG

mengenai pentingnya memperkuat motivasi intrinsik demi menjaga kesehatan jangka panjang, sehingga kegiatan berolahraga tidak hanya bergantung pada fasilitas atau sekadar validasi lingkungan sosial eksternal semata.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar (*baseline data*), acuan, ataupun rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian deskriptif lanjutan dengan tema serupa, khususnya yang berkaitan dengan dinamika psikologi olahraga pengunjung di ruang terbuka hijau perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. A. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 113–120.
- Anastasya, Y. A., Hadiah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.14038>
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 71–80.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kediri. (2022). Jumlah wisatawan di Kabupaten Kediri menurut asal wisatawan dan objek tempat wisata. <https://kedirikab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM3IzI=/jumlah-wisatawan-di-kabupaten-kediri-menurut-asal-wisatawan-dan-objek-tempat-wisata-.html>
- Dewi, H. A., Lutfi, B. S., Sulastri, M., Hidayatuloh, A. I., Hilmawan, R. G., Marlina, L., & Apriliani, S. S. (2025). Peningkatan pemahaman fear of missing out (FoMO) pada remaja dalam aktivitas media sosial. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(1), 315–327. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.16589>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fathadhika, S., & Afriani, A. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208–215. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Iwanta, M. K., Bkti, R. S., & Aswara, A. Y. (2023). Aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial perilaku berolahraga siswa sekolah menengah atas Indonesia. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 51–62. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14565>
- Kediri, D. L. H. K. (2024). Laporan tahunan pengelolaan taman dan ruang terbuka hijau Kawasan Simpang Lima Gumul. DLH Kabupaten Kediri.
- Made, P. R. A., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135.

- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Organization, W. H. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2022). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan prestasi akademik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 7(1), 1–10.
- Tarmizi, A., Bangun, S. Y., & Supriadi, A. (2020). Motivasi masyarakat berolahraga di Celebrity Fitness. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 1–5.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137–144.
- Widiyanti, F., & Priyono, B. (2022). Bentuk-bentuk kegiatan olahraga rekreasi. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(Special Edition), 112–119.
- Wulandari, M., Mustar, Y. S., Pudjijuniarto, Susanto, I. H., & Hariyanto, A. (2022). Motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Menssana*, 6(2), 201–209.
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>

- Dwijayanti, K., Febrianti, R., & Jati, C. P. (2025). Studi etnografi: Analisis Fear of Missing Out (FoMO) masyarakat dalam partisipasi mengikuti trampoline dance fitness. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(2), 105–116. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i2.4784>
- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1716>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.62012/pjp.v1i4.2823>
- Pemanfaatan Ruang Terbuka sebagai Sarana Olahraga dan Rekreasi di Taman Indonesia Kaya. (2025). ResearchGate. <https://doi.org/10.24967/jkm.v7i1.2849>
- Nurjana, M., Sinaga, A. F., & Suherman, A. (2022). Tingkat motivasi berolahraga dan aktivitas fisik pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Faijel, M. F., et al. (2024). Self-determination dan flow olahraga pada remaja. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 20–34. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/educate>
- Chakim, M., et al. (2025). Pengaruh budaya populer dan media sosial terhadap motivasi serta partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 362–370. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS>
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>