



## Perbedaan Motivasi Sosial Berolahraga antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan: Tinjauan Teori *Self-Determination*

Galang Rizky Saputra<sup>1\*</sup>, Muhamad Faisal Haq<sup>1</sup>, Suci Sukma Nurlilah<sup>1</sup>, Rayhan Hadinata<sup>1</sup>, Muhammad Ma'rif<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

\*Correspondence author, email: [galangrizkysaputra@student.upi.edu](mailto:galangrizkysaputra@student.upi.edu)

### ABSTRAK

Partisipasi olahraga mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya motivasi sosial yang dapat bertindak sebagai pendorong maupun penghambat dalam keterlibatan aktivitas fisik, dan respons tersebut kerap berbeda antara kelompok laki-laki dan perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan motivasi olahraga dalam aspek sosial berdasarkan gender, serta mengidentifikasi apakah faktor sosial lebih berfungsi sebagai stimulus positif atau hambatan dalam aktivitas olahraga mahasiswa. Penelitian dilakukan melalui desain analisis deskriptif yang dijalankan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui angket berskala Likert yang mencakup empat aspek motivasi sosial, yaitu dukungan sosial, interaksi sosial, hambatan sosial, serta *self-efficacy* dan otonomi. Sampel terdiri atas 44 mahasiswa aktif FPOK UPI (20 laki-laki dan 24 perempuan). Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan perbedaan motivasi sosial berolahraga antara dua kelompok responden dengan nilai L (3.32) dan P (3.35). Hal ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki tingkat motivasi sosial dalam berolahraga yang relatif sama pada mahasiswa di FPOK UPI. Implikasi penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan strategi peningkatan partisipasi olahraga yang lebih adaptif terhadap perbedaan kebutuhan sosial berdasarkan gender.

### Info Artikel

Diajukan: 2025-12-18

Diterima: 2026-04-24

Diterbitkan: 2026-04-30

### Kata Kunci

motivasi sosial; olahraga; gender dalam olahraga

Copyright (c) 2026 Galang Rizky Saputra, Muhamad Faisal Haq, Suci Sukma Nurlilah, Rayhan Hadinata, Muhammad Ma'rif  
Jurnal KEJAORA is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sr/4.0/)



### PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga semakin mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif. Namun demikian, secara global, rendahnya tingkat kebugaran fisik akibat kurangnya aktivitas fisik masih menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian (WHO, 2010). Pola hidup dan minimnya keterlibatan dalam aktivitas fisik terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, hipertensi, osteoporosis, hingga stroke (Lopes et al., 2014). Berbagai kajian menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan biologis, tetapi juga oleh faktor psikososial. Salah satu aspek yang kerap terabaikan adalah motivasi sosial. Rendahnya motivasi sosial dalam berolahraga tampaknya menjadi hambatan yang signifikan, meskipun dalam sejumlah penelitian justru menempati posisi terendah dibandingkan jenis motivasi lainnya. Temuan empiris oleh



Klompstra et al (2021) menunjukkan bahwa motivasi sosial memiliki skor paling rendah (1,8 dari skala 4,0) dibandingkan motivasi fisik (2,7) dan psikologis (2,5) pada pasien gagal jantung. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa faktor sosial belum sepenuhnya berfungsi sebagai pendorong utama dalam keterlibatan aktivitas fisik. Brown & Seebach, (2004) menunjukkan bahwa kecemasan fisik sosial dapat menghambat partisipasi dalam berolahraga, sementara Zervou et al (2017) menunjukkan bahwa karakteristik psikologis seperti kecemasan sifat dan kecemasan fisik sosial berdampak negatif pada motivasi berolahraga sosial. Lee & DiClemente, (2001) lebih lanjut mencatat perbedaan gender, dengan perempuan melaporkan motivasi perbandingan sosial yang lebih rendah untuk berolahraga, menunjukkan bahwa motivasi sosial bersifat kompleks dan bervariasi secara individual. Di sisi lain, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial tetap memiliki peran penting sebagai pendorong partisipasi olahraga. Meta-analisis Carron et al (1996) mengungkapkan bahwa pengaruh sosial memberikan efek positif kecil hingga sedang terhadap perilaku olahraga, khususnya melalui dukungan keluarga dan kohesi tugas, sementara Allen (2003) menegaskan pentingnya rasa memiliki dan interaksi interpersonal dalam meningkatkan motivasi olahraga.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas motivasi olahraga berdasarkan perbedaan gender, tetapi sebagian besar fokus pada aspek kesehatan atau penampilan fisik tanpa menelaah secara mendalam dimensi sosial. Sebagai contoh, Studi Doré et al (2022) menemukan bahwa motivasi untuk aktivitas fisik sering diwarnai oleh kenikmatan, kompetensi dan manfaat kesehatan. Namun, motivasi tersebut dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Menurut Wanasari et al (2024) laki-laki cenderung menjadikan olahraga sebagai sarana kompetisi, tantangan serta pengakuan sosial, sedangkan perempuan lebih banyak terdorong oleh motivasi kesehatan dan citra tubuh. Hal ini diperkuat oleh temuan Zervou et al (2017) yang mengungkap bahwa manajemen berat badan dan penampilan fisik merupakan faktor dominan dalam motivasi olahraga perempuan. Alasan tersebut juga sesuai dengan penelitian Rodrigues et al (2022) yang mengatakan perempuan lebih fokus pada alasan ekstrinsik. Hal ini bertentangan dengan beberapa penelitian yang mengungkap ada alasan lain yaitu untuk psikologis (Aaltonen et al., 2020). Namun, studi Guntur Aji Prasetyo et al (2023) terhadap pemuda menunjukkan bahwa aspek interpersonal justru berada pada urutan motivasi terendah baik pada laki-laki maupun perempuan, sehingga menimbulkan ambiguitas mengenai sejauh mana faktor sosial berperan penting dalam olahraga. Oleh karena itu, penelitian mengenai perbedaan motivasi sosial berdasarkan gender menjadi penting untuk dilakukan guna memahami apakah faktor sosial berfungsi sebagai pendorong atau justru penghambat partisipasi olahraga mahasiswa UPI.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menunjukkan belum adanya konsistensi temuan empiris mengenai peran motivasi sosial dalam aktivitas olahraga, khususnya dalam membedakan fungsi sebagai pendorong maupun hambatan berdasarkan gender. Sebagian penelitian menempatkan faktor sosial sebagai determinan penting dalam meningkatkan partisipasi olahraga (Carron et al, 1996; )Allen, 2003), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa motivasi sosial justru berada pada posisi yang relatif rendah dibandingkan motivasi intrinsik maupun fisik (Klompstra et al, 2021;) Guntur Aji Prasetyo et al, 2023). Kondisi ini mengindikasikan bahwa motivasi sosial masih sering diposisikan sebagai variabel pelengkap, bukan sebagai fokus utama analisis dalam penelitian olahraga.

Secara praktis, ketidakjelasan peran motivasi sosial ini berimplikasi pada belum optimalnya perancangan program olahraga, khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran motivasi sosial dalam olahraga berbasis konteks mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi peningkatan partisipasi olahraga yang lebih kontekstual, seperti penguatan



dukungan sosial, penciptaan lingkungan olahraga yang inklusif, serta pengembangan program berbasis komunitas yang selaras dengan kebutuhan psikologis individu (Dunn & Zimmer, 2020; Fin et al, 2019).

Penyusunan instrumen motivasi sosial dalam penelitian ini mengacu pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan peran kebutuhan psikologis dasar, yaitu keterhubungan (*relatedness*) dan kemandirian (*autonomy*), sebagai faktor yang memengaruhi kualitas motivasi dan partisipasi aktivitas fisik (Dunn & Zimmer, 2020). Dengan landasan SDT, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan motivasi sosial berolahraga antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada lingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI, serta mengidentifikasi aspek sosial yang berfungsi sebagai pendorong atau hambatan bagi kedua gender.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan agar interpretasi terhadap temuan menjadi lebih proporsional. Pertama, sampel terbatas hanya pada mahasiswa FPOK UPI sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa secara luas. Kedua, penelitian bersifat *cross-sectional* sehingga tidak mampu mengungkap dinamika perubahan motivasi sosial dari waktu ke waktu. Ketiga, pendekatan kuantitatif murni membatasi eksplorasi aspek emosional dan pengalaman sosial yang seharusnya dapat ditangkap melalui metode kualitatif. Keterbatasan ini menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk menggunakan pendekatan campuran dan sampel yang lebih beragam.

## **METODE**

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), Universitas Pendidikan Indonesia pada bulan Oktober 2025 dengan sampel penelitian terdiri atas 44 mahasiswa aktif FPOK UPI (20 laki-laki dan 24 perempuan), dengan pemilihan sampel yang dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena peneliti memerlukan responden yang memiliki karakteristik khusus, yaitu mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, sejalan dengan (Etikan, 2016). Instrumen penelitian berupa angket tertutup menggunakan skala *Likert* 1–5 yang disusun untuk mengukur persepsi responden terhadap empat aspek motivasi sosial dalam berolahraga: (1) dukungan sosial, (2) interaksi sosial, (3) hambatan sosial, dan (4) *self-efficacy* serta otonomi dalam berolahraga. Penggunaan skala *Likert* dipilih karena mampu mengukur sikap dan persepsi individu secara kuantitatif melalui rentang respons yang mencerminkan tingkat persetujuan responden (Joshi et al., 2015).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata pada setiap aspek motivasi sosial berdasarkan gender. Pemilihan analisis deskriptif didukung oleh temuan penelitian terdahulu yang menegaskan adanya perbedaan pola motivasi dan partisipasi aktivitas fisik berdasarkan gender pada kelompok mahasiswa (Espada et al., 2023). Untuk menguji hipotesis perbedaan rata-rata yang signifikan antara dua kelompok sampel independen (laki-laki dan perempuan) pada setiap aspek motivasi, digunakanlah analisis inferensial *Independent Samples T-Test* (Field, 2018). Uji-T dipilih karena merupakan metode statistik yang paling sesuai untuk membandingkan mean dua kelompok yang tidak berhubungan pada variabel interval atau rasio (Pallant, 2020). Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif agar dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai perbedaan motivasi sosial berolahraga antar gender.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi motivasi sosial berolahraga antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Secara umum, kedua kelompok memiliki kecenderungan skor yang relatif seimbang pada



aspek sosial, namun terdapat pola perbedaan yang penting untuk diperhatikan pada masing-masing indikator. Temuan ini memberikan gambaran bahwa faktor sosial tidak memengaruhi motivasi berolahraga secara seragam, melainkan bekerja dengan cara yang berbeda berdasarkan gender dan konteks sosial yang melingkupi individu.

Tabel 1. Perbedaan Motivasi Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan

| Nilai              | Jenis Kelamin | Dukungan Sosial | Interaksi Sosial | Hambatan Sosial | Self-Efficacy & Autonomy | Motivasi Sosial Olahraga |
|--------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| N                  | Laki-Laki     | 20              | 20               | 20              | 20                       | 20                       |
|                    | Perempuan     | 24              | 24               | 24              | 24                       | 24                       |
| Mean               | Laki-Laki     | 3.29            | 3.66             | 1.98            | 4.20                     | 3.11                     |
|                    | Perempuan     | 3.59            | 3.34             | 2.62            | 4.00                     | 3.07                     |
| Median             | Laki-Laki     | 3.20            | 3.70             | 1.70            | 4.00                     | 3.00                     |
|                    | Perempuan     | 3.50            | 3.20             | 2.60            | 4.00                     | 3.00                     |
| Standard deviation | Laki-Laki     | 0.596           | 0.581            | 1.06            | 0.659                    | 0.854                    |
|                    | Perempuan     | 0.735           | 0.714            | 0.791           | 0.755                    | 0.760                    |
| Minimum            | Laki-Laki     | 2.40            | 2.80             | 0.800           | 3.00                     | 1.00                     |
|                    | Perempuan     | 2.00            | 1.80             | 1.00            | 2.80                     | 1.40                     |
| Maximum            | Laki-Laki     | 4.60            | 5.00             | 4.20            | 5.00                     | 5.00                     |
|                    | Perempuan     | 4.60            | 4.80             | 4.00            | 5.00                     | 4.20                     |

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa aspek Dukungan Sosial Perempuan memiliki rata-rata dukungan sosial sedikit lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan merasa lebih mendapatkan dorongan, perhatian dan dukungan sosial dalam konteks olahraga. Aspek Interaksi Sosial, Laki-laki memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibanding perempuan menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif berinteraksi sosial dalam kegiatan olahraga. Sebaliknya, perempuan menunjukkan keragaman yang lebih besar, yang berarti tingkat interaksi sosialnya lebih bervariasi antar individu. Aspek Hambatan Sosial, Perempuan menunjukkan hambatan sosial lebih tinggi daripada laki-laki. Artinya, perempuan lebih sering mengalami kendala sosial seperti kurangnya dukungan lingkungan, stereotip, atau keterbatasan waktu untuk berolahraga. Aspek *Self-Efficacy & Autonomy*, Laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi dibanding perempuan, menunjukkan tingkat keyakinan diri dan kemandirian yang lebih besar dalam menjalankan aktivitas olahraga. Aspek Motivasi Sosial Olahraga, Nilai rata-rata antara laki-laki dan perempuan relatif sama. Ini menunjukkan bahwa motivasi sosial untuk berolahraga seperti keinginan berpartisipasi, berjejaring, dan bersosialisasi hampir seimbang antara kedua gender. Untuk melihat perbedaan motivasi sosial olahraga berdasarkan gender dilakukan uji independent *sample t-test*, sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas, seperti yang terdapat dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Normality Test (Shapiro-Wilk)

|                          | W     | P     |
|--------------------------|-------|-------|
| Motivasi Sosial Olahraga | 0.979 | 0.608 |
| Dukungan Sosial          | 0.974 | 0.429 |
| Interaksi Sosial         | 0.982 | 0.694 |
| Hambatan Sosial          | 0.966 | 0.222 |



Uji ini diimplementasikan untuk memeriksa apakah data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Normalitas penting untuk memverifikasi bahwa teknik analisis parametrik (seperti uji t, ANOVA, dan regresi linear) dapat digunakan secara valid.

Kriteria Keputusan:

- a) Jika  $p > 0.05$ , data menunjukkan karakteristik yang menggambarkan distribusi normal (asumsi normalitas terpenuhi).
- b) Jika  $p \leq 0.05$ , data menunjukkan karakteristik yang menggambarkan distribusi tidak normal (asumsi normalitas dilanggar).

Seluruh variabel yang diuji memiliki nilai p di atas 0.05, sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh data menunjukkan pola distribusi yang normal. Oleh karena itu, syarat normalitas telah terpenuhi dan data tersebut sesuai untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik berupa *independent t-test*.

Tabel 3. *Independent Samples T-Test*

|                          |             | Statistic | df   | p     |
|--------------------------|-------------|-----------|------|-------|
| Motivasi Sosial Olahraga | Student's t | 0.181     | 42.0 | 0.857 |
| Dukungan Sosial          | Student's t | -1.474    | 42.0 | 0.148 |
| Interaksi Sosial         | Student's t | 1.600     | 42.0 | 0.117 |
| Hambatan Sosial          | Student's t | -2.277    | 42.0 | 0.028 |
| Self-Efficacy & Autonomy | Student's t | 0.926     | 42.0 | 0.360 |

Uji *Independent Samples T-Test* dilaksanakan untuk menyandingkan rata-rata (*mean*) antara dua kelompok independen (laki-laki dan perempuan) pada beberapa variabel sosial dan psikologis yang berhubungan dengan olahraga.

Kriteria pengambilan keputusan:

- a) Jika  $p < 0.05$ , hasil tersebut menandakan bahwa kedua kelompok memiliki perbedaan signifikan.
- b) Jika  $p \geq 0.05$ , hasil tersebut menandakan bahwa kedua kelompok memiliki nilai yang relatif setara tanpa perbedaan signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, aspek motivasi sosial dalam olahraga tidak menunjukkan perbedaan bermakna antara kedua kelompok yang berarti tingkat motivasi sosial olahraga mereka hampir sama. Begitu pula pada aspek dukungan sosial, interaksi sosial dan *self-efficacy* serta otonomi tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Ini menyiratkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, kebutuhan untuk berinteraksi serta rasa percaya diri dan kemandirian dalam berolahraga berada pada tingkat yang cukup seimbang di kedua jenis kelamin. Namun, hasil yang berbeda didapatkan pada Aspek Hambatan Sosial, di mana terdapat perbedaan signifikan. Nilai t negatif menguatkan bahwa mahasiswa perempuan mengalami hambatan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat diartikan bahwa perempuan lebih sering menghadapi kendala sosial seperti keterbatasan waktu, peran sosial atau dukungan lingkungan yang kurang dalam berolahraga.

## Pembahasan

Hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam aspek motivasi sosial berolahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi sosial dalam konteks olahraga pada mahasiswa cenderung bersifat universal dan tidak secara langsung dipengaruhi oleh perbedaan gender. Dengan demikian, faktor sosial



tidak selalu menjadi determinan utama dalam membedakan motivasi olahraga antar gender.

Dalam perspektif teoretis, temuan ini dapat dijelaskan *melalui Self-Determination Theory (SDT)* yang menyatakan motivasi dipengaruhi pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* (Dunn & Zimmer, 2020). Tidak adanya perbedaan signifikan menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis tersebut kemungkinan telah terpenuhi secara relatif seimbang pada kedua kelompok, sehingga menghasilkan tingkat motivasi yang setara (Fin et al., 2019).

Meskipun demikian, berdasarkan rata-rata skor, mahasiswa perempuan mencatat nilai lebih tinggi pada aspek dukungan sosial daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan pada beberapa aspek, seperti dukungan sosial dan *self-efficacy*. Sebaliknya, mahasiswa laki-laki menunjukkan skor tertinggi pada aspek *self-efficacy* dan *autonomy*, yang mencerminkan tingkat keyakinan diri serta kemandirian dalam berolahraga yang lebih kuat dibandingkan perempuan. Perbedaan lainnya tampak pada aspek hambatan sosial, di mana perempuan mencatatkan skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga menunjukkan bahwa perempuan cenderung merasakan lebih banyak hambatan sosial ketika berolahraga.

Jika ditinjau lebih lanjut, hasil ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor sosial, baik dalam bentuk dukungan maupun hambatan, meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Perempuan lebih terdorong apabila mendapatkan dukungan emosional maupun kesertaan dari lingkungan sosialnya, namun pada saat yang sama juga lebih rentan terhadap tekanan sosial dan rasa tidak nyaman ketika berolahraga di lingkungan yang kurang mendukung. Di sisi lain, mahasiswa laki-laki menunjukkan kecenderungan skor lebih tinggi pada aspek motivasi intrinsik seperti *self-efficacy* dan *autonomy* dalam berolahraga, sehingga faktor sosial tampak memiliki peran yang relatif lebih kecil pada mahasiswa laki-laki berdasarkan perbedaan rata-rata skor.

Tingginya *self-efficacy* dan *autonomy* pada laki-laki menunjukkan terpenuhinya kebutuhan kompetensi dan kemandirian dalam berolahraga, sedangkan tingginya kebutuhan *relatedness* pada perempuan memperkuat bahwa keterlibatan sosial menjadi aspek yang penting bagi mereka. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Fin et al., 2019), yang menegaskan bahwa motivasi berolahraga akan lebih optimal ketika ketiga kebutuhan dasar psikologis terpenuhi secara seimbang. Lebih lanjut, temuan mengenai hambatan sosial yang lebih tinggi pada perempuan mendukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami tekanan sosial terkait *body image*, rasa malu dan ketakutan terhadap evaluasi sosial ketika berolahraga di ruang publik (Slater & Tiggemann., 2011). Faktor-faktor tersebut dapat menghambat minat perempuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, terutama ketika lingkungan olahraga didominasi oleh laki-laki atau kurang ramah terhadap kebutuhan emosional perempuan. Sebaliknya, mahasiswa laki-laki cenderung lebih mampu mengabaikan tekanan sosial karena norma budaya yang menilai olahraga sebagai aktivitas yang wajar dan maskulin bagi laki-laki. Hal ini memperkuat asumsi bahwa norma gender berperan dalam membentuk motivasi sosial berolahraga.

Perbedaan skor pada aspek interaksi sosial juga memberikan pemahaman bahwa meskipun laki-laki memiliki skor sedikit lebih tinggi dibanding perempuan, keduanya menunjukkan tingkat yang cukup seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi sosial dalam konteks olahraga masih dibutuhkan oleh kedua gender, namun bentuk interaksinya berbeda. Laki-laki cenderung membangun interaksi sosial melalui kompetisi dan aktivitas fisik bersama, sedangkan perempuan lebih mengutamakan kedekatan emosional dan kenyamanan sosial. Wanasari et al., (2024) menemukan bahwa laki-laki lebih terdorong oleh kompetisi dan pengakuan sosial, sementara perempuan lebih tergerak oleh faktor kesehatan dan regulasi tubuh. Hasil penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menegaskan bahwa aspek sosial bagi



perempuan tidak hanya berfungsi sebagai pendorong, tetapi juga berpotensi menjadi hambatan. Jika dikaitkan dengan literatur lainnya, temuan penelitian ini memperkuat studi Guntur Aji Prasetyo et al., (2023) yang menyatakan bahwa motif interpersonal menduduki posisi terendah pada pemuda laki-laki dan perempuan di Kabupaten Bogor. Hasil penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa aspek sosial tidak selalu menjadi pendorong utama dalam motivasi berolahraga, terutama dalam konteks mahasiswa olahraga yang telah terbiasa dengan aktivitas fisik.

Penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menunjukkan bahwa perempuan tetap membutuhkan dukungan sosial yang lebih tinggi, dan hambatan sosial dapat menjadi faktor penentu bagi keberlanjutan aktivitas fisik mereka. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan, khususnya Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), dalam merancang program olahraga yang lebih sensitif terhadap kebutuhan sosial mahasiswa. Kampus dapat memfasilitasi lingkungan olahraga yang lebih inklusif, aman dan mendukung, terutama bagi mahasiswa perempuan, melalui penyediaan program olahraga berbasis komunitas, pelatihan instruktur yang responsif gender, serta fasilitas yang meningkatkan rasa kenyamanan dan keamanan. Selain itu intervensi berbasis motivasi sosial seperti *peer support*, *group exercise*, dan *sport buddy system* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa dengan mempertimbangkan kecenderungan motivasional berdasarkan gender.

## **KESIMPULAN**

Temuan menunjukkan bahwa motivasi sosial berolahraga pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada tingkat yang relatif setara sehingga perbedaan gender tidak menjadi faktor penentu utama dalam tingkat motivasi sosial secara keseluruhan. Namun, analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa aspek sosial memiliki peran yang berbeda pada masing-masing gender. Mahasiswa perempuan cenderung lebih bergantung pada dukungan dan interaksi sosial sebagai pendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik, sekaligus lebih rentan terhadap hambatan sosial berupa ketidakpercayaan diri dan kekhawatiran terhadap penilaian lingkungan. Sebaliknya, mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat *self-efficacy* dan kemandirian yang lebih tinggi, sehingga partisipasi olahraga mereka relatif kurang dipengaruhi oleh faktor sosial.

Secara substantif, temuan ini menegaskan bahwa motivasi sosial tidak dapat dipahami semata-mata sebagai pendorong universal, melainkan juga berpotensi menjadi hambatan, terutama bagi mahasiswa perempuan. Dengan demikian, rendahnya partisipasi olahraga tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik atau biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial yang kompleks. Pemahaman terhadap peran ganda motivasi sosial ini menjadi penting sebagai dasar pengembangan strategi peningkatan partisipasi olahraga yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan sosial mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek sosial cenderung menjadi faktor penguat bagi laki-laki, tetapi bagi perempuan dapat berperan ganda sebagai pendorong sekaligus penghambat. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan olahraga yang lebih suportif, inklusif dan sensitif terhadap kebutuhan sosial mahasiswa, khususnya perempuan, untuk meningkatkan partisipasi olahraga di lingkungan kampus.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor sosial secara lebih mendalam menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*); hal ini bertujuan agar dapat menangkap aspek emosional, persepsi dan pengalaman sosial mahasiswa yang tidak terjangkau melalui survei kuantitatif murni. Selain itu, perluasan subjek penelitian di luar lingkungan fakultas olahraga menjadi esensial untuk memverifikasi temuan ini. Perluasan cakupan sampel akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi mengenai dinamika motivasi sosial dalam konteks mahasiswa secara umum.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memfasilitasi penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada mahasiswa aktif FPOK UPI yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk menjadi responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaltonen, S., Waller, K., Juha, H. V., Sievänen, H., Silventoinen, K., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2020). *Motives for physical activity in older men and women : A twin study using accelerometer-measured physical activity. November 2019, 1–14.* <https://doi.org/10.1111/sms.13673>
- Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, 551–567.
- Brown, T., & Seebach, E. E. (2004). *Does Social Physique Anxiety Affect Women 's Motivation to Exercise ?*
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. E. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 1–16.
- Doré, I., Thibault, V., Sylvestre, M. P., Sabiston, C. M., O'Loughlin, J. L., Abi Nader, P., Romain, A. J., Brunet, J., & Bélanger, M. (2022). Physical activity motives have a direct effect on mental health. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 32*(8), 1258–1267. <https://doi.org/10.1111/sms.14174>
- Dunn, J. C., & Zimmer, C. (2020). Self-determination theory. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education, 55*(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences, 13*(4). <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers' interpersonal style in physical education: Exploring patterns of students' self-determined motivation and enjoyment of physical activity in a longitudinal study. *Frontiers in Psychology, 9*(JAN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02721>
- Guntur Aji Prasetyo, Mustika Fitri, & Ahmad Hamidi. (2023). Eksplorasi Motif Olahraga Pemuda: Perbandingan Berdasarkan Gender. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 8*(2), 199–206. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3113>
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology, 7*(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/bjast/2015/14975>
- Klompstra, L., Jaarsma, T., Strömberg, A., Evangelista, L. S., van der Wal, M. H. L., & Team, H.-W. S. (2021). Exercise motivation and self-efficacy vary among patients with heart failure—An explorative analysis using data from the HF-Wii Study. *Patient Preference and Adherence, 2353–2362*.
- Lee, R. E., & DiClemente, C. C. (2001). Extrinsic and intrinsic motivation: Which is important for exercise? *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*(5), S112.
- Lopes, R., Rey-lo, J. P., Fornias, L., & Rezende, M. De. (2014). *Sedentary Behavior and Health Outcomes : An Overview of Systematic Reviews. 9*(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- Rodrigues, F., Moutão, J., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Examining exercise motives between gender, age and activity: A first-order scale analysis and measurement invariance. *Current Psychology, 41*(1), 112–125. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00560-y>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence, 34*(3), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Wanasari, S. M., Noordia, A., Yuliasrid, D., & Kumaat, N. A. (2024). Motivasi member gym dan tingkat



perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 79–88. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/17>

Zervou, F., Stavrou, N. A. M., Koehn, S., Zounhia, K., & Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1345141>