

## FAKTOR MOTIVASIONAL MAHASISWI PENGENDARA SEPEDA MOTOR JARAK DEKAT KE KAMPUS

**Nur Aziz Afandi**<sup>1</sup>

Prodi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri  
Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kota Kediri,  
Jawa Timur 64127  
nurazizafandi@gmail.com

**Eva Rizkika**

Prodi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri  
Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kota Kediri,  
Jawa Timur 64127  
riskikaed@gmail.com

**Desi Fitriana**

Prodi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri  
Jl. Sunan Ampel No.7, Ngronggo, Kota Kediri,  
Jawa Timur 64127  
fitrianadesi45@gmail.com

**Astri Nur Kusumastuti**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No.100  
astri@staff.gunadaram.ac.id  
astri.asngadi@gmail.com

### Abstract

The growth in the number of motorcycles is currently so rapid and has various functions, including for students. Students who have a residence that is far from the campus, the motorcycle is a very important vehicle used to go to campus. However, many students ride motorbikes even though their residences are very close to campus. The purpose of this study was to determine the motivational factors of female students riding motorbikes to go to campus. This research is descriptive qualitative research. The research data was obtained through interviews with 5 female students who ride motorbikes to go to campus with the distance between their residence and campus less than 1000 m. Based on the results of the study, it was found that the motivational factors for female students ride a motorbike instead of walking to go to campus were to save time, the distance traveled was considered far, maintain appearance, avoid fatigue, and focus more on learning.

**Keywords:** motivational factors, female students, motorcycles, campus, walking

### Abstrak

Pertumbuhan jumlah sepeda motor saat ini begitu pesat dan memiliki beragam fungsi diantaranya bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tempat kediaman yang jauh dengan kampus, maka sepeda motor menjadi kendaraan yang sangat penting digunakan untuk pergi ke kampus. Akan tetapi, banyak mahasiswa mengendarai sepeda motor meski jarak kediamannya dengan kampus sangat dekat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor motivasional mahasiswa mengendarai sepeda motor untuk pergi ke kampus. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Data penelitian diperoleh melalui wawancara terhadap 5 mahasiswi yang mengendarai sepeda motor untuk pergi ke kampus dengan jarak antara kediaman dengan kampus kurang dari 1000 m. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa faktor motivasional mahasiswa mengendarai sepeda motor daripada berjalan kaki guna pergi ke kampus adalah untuk menghemat waktu, jarak yang ditempuh dianggap jauh, menjaga penampilan, menghindari kecapaian, dan agar lebih fokus pada saat pembelajaran berlangsung.

**Kata Kunci:** faktor motivasional, mahasiswi, sepeda motor, kampus, berjalan kaki

---

<sup>1</sup> Corresponding author: nurazizafandi@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi pada masa ini dapat dikatakan sudah sangat maju, terutama bidang transportasi. Perkembangan teknologi tersebut tentunya memberikan banyak dampak positif bagi kehidupan, salah satunya memudahkan manusia dalam melakukan perjalanan. Kemudahan ini dapat memberikan pula dampak negatif diantaranya yaitu menambah polusi udara, terjadinya kemacetan dan dapat membuat manusia menjadi malas (Rahman, 2016). Salah satu moda transportasi seperti sepeda motor sebagai alat yang dapat membantu keseharian pada manusia untuk melakukan perpindahan dari tempat satu ke tempat lainnya, baik dengan jarak dekat maupun jauh. Berdasarkan data yang dihimpun dari Korlantas Polri, kendaraan yang beredar di seluruh wilayah Indonesia per Januari 2022 sebanyak 146.046.666 dengan didominasi terbanyak yaitu penggunaan sepeda motor yang mencapai 117.679.559 unit (Sari, 2022).

Penggunaan sepeda motor juga memberikan dampak pada kalangan mahasiswa, disamping mempermudah mahasiswa sepeda motor juga dapat menjadikan mahasiswa malas. Sepeda motor menjadikan mahasiswa malas untuk berjalan kaki, walaupun jarak antara tempat tinggal dengan kampus yang ditempuhnya terbilang cukup dekat. Banyak mahasiswa yang memiliki tempat tinggal dengan jarak kurang dari 1 km menuju kampus memilih untuk menggunakan sepeda motor. Jarak tersebut sebenarnya dapat dilalui dengan berjalan kaki, namun mahasiswa tetap memilih menggunakan sepeda motor. Penelitian ini bertujuan untuk membahas faktor-faktor motivasional yang dimiliki mahasiswa menggunakan sepeda motor menuju kampus dengan jarak dekat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan atau mengungkap suatu objek alamiah dan peneliti menjadi instrumennya (Sugiyono, 2018). Data penelitian diperoleh melalui wawancara terhadap 5 mahasiswi IAIN Kediri dengan kriteria yaitu mengendarai sepeda motor untuk pergi ke kampus dengan jarak antara kediaman dengan kampus kurang dari 1000 m.

## **HASIL PENELITIAN**

Paparan data merupakan uraian tentang data yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti serta diperoleh dengan menggunakan metode maupun prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan fokus penelitian. Paparan data tersebut diperoleh peneliti dari hasil wawancara pada Mahasiswa IAIN Kediri. Peneliti melakukan penelitian semaksimal mungkin kepada masing-masing subjek untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan sesuai dengan fokus penelitian. Tempat tinggal subjek berjarak kurang dari 1000 m, berikut peta radius tempat tinggal subjek dan kampus.



Gambar 1. Peta radius 1000 m IAIN Kediri

Gambar 1 di atas menjelaskan bahwa titik merah pada peta radius adalah tempat tinggal subjek dalam penelitian ini. Jarak tempat tinggal subjek dengan kampus kurang dari 1000 m.

### Profil Subjek 1

Subjek merupakan mahasiswi prodi Psikologi Islam semester 3 di IAIN Kediri yang berasal dari Desa Kaliombo Kecamatan Kota Kota Kediri. Subjek bernama SM ini lahir pada 13 November 2002 dan merupakan anak terakhir dari 2 bersaudara. Subjek memiliki cita-cita menjadi guru. Subjek mengikuti program KIPK, yakni program bantuan dari pemerintah untuk mahasiswa yang berada dalam keluarga yang kurang mampu dimana program tersebut mengharuskan subjek untuk mondok di pondok pesantren selama minimal 2 tahun. Subjek suka berinteraksi dengan orang baru dan subjek juga suka untuk melakukan pekerjaan dengan bersama-sama. Sejak kecil subjek sudah dikenalkan oleh ibunya dengan musik, maka dari itu subjek menjadi suka bermusik, berberapa alat musik yang dapat dimainkan oleh subjek seperti gitar, bass, dan keyboard. Selain suka bermusik subjek juga suka menggambar dan menyanyi.

Dalam proses wawancara yang peneliti lakukan diketahui bahwa selama proses perkuliahan subjek menggunakan sepeda motor untuk moda transportasi saat berkuliah. Jarak antara pondok tempat subjek tinggal saat ini dan kampus ialah 700 m, subjek memilih untuk mengendarai sepeda motor ke kampus dengan motivasi bahwa menggunakan sepeda motor menghemat waktu yang dimiliki dan menggunakan sepeda motor juga menghindari subjek dari kecapean. Menurut subjek menggunakan sepeda motor juga menghindarkan subjek dari keringatan, dengan kelas yang berada dilantai empat itu sudah membuat subjek cukup berkeringat dan subjek tidak mau memiliki bau keringat ketika masuk kelas karena hal tersebut dapat membuat temannya kurang nyaman. Subjek sering berangkat ke kampus dengan mepet waktu mulainya mata kuliah, karena tempat tinggal yang cukup dekat subjek sering menyepelkan waktu, untuk biaya transportasi dalam sebulan subjek menghabiskan sekitar Rp 60.000,00-.

## Profil Subjek 2

Subjek yang ke dua bernama ONK, lahir di Nganjuk, 8 Oktober 2002. Subjek merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara dari seorang kepala dusun. Subjek berasal dari keluarga yang cukup mampu. Cita-cita subjek saat kecil yaitu menjadi polwan (polisi wanita). Subjek suka menggambar dan menabung. Subjek sudah menabung sejak kecil, dan menabung sudah menjadi hal yang disukai oleh subjek. Selain itu subjek juga suka jalan-jalan. Subjek merupakan orang yang introvert, ketika berada di lingkungan yang baru subjek membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi.

Subjek saat ini sedang menempuh pendidikan di IAIN Kediri, subjek merupakan mahasiswi prodi Psikologi Islam semester 3. Kesehariannya subjek berangkat ke kampus menggunakan sepeda motor. Sebelum memutuskan untuk tinggal di kos, subjek pernah berangkat ke kampus dari rumahnya di Nganjuk. Perjalanan dari Nganjuk ke Kediri yang ditempuh selama 1 jam dilakukan oleh subjek selama 2 minggu pada awal perkuliahan, dalam waktu tersebut subjek merasakan kelelahan karena harus menempuh perjalanan yang cukup jauh tiap harinya. Subjek akhirnya memutuskan untuk tinggal di kos-an yang sama dengan temannya. Jarak antara kos tempat tinggal subjek saat ini dan kampus ialah 850 m.

Dari proses wawancara yang dilakukan diketahui bahwa dalam memilih moda transportasi subjek memiliki motivasi yaitu moda transportasi yang cepat dan menghemat waktu. Dengan menggunakan sepeda motor waktu yang ditempuh subjek ke kampus sangat singkat yakni 4-5 menit saja. Pada saat *weekend* atau saat ada hari libur subjek sering pulang ke rumahnya dan saat pulang tersebut biasanya ayah dari subjek membelikan subjek bahan bakar untuk kendaraannya sehingga subjek tidak tahu berapa biaya transportasi yang harus dikeluarkannya dalam sebulan.

## Profil Subjek 3

Subjek merupakan mahasiswi S1 IAIN Kediri prodi Psikologi Islam bernama MDA lahir pada tanggal 08 maret 2003. MDA merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Saat ini tinggal bersama kedua orang tua dan adik di Desa Kaumrejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. Subjek bercinta-cita menjadi psikolog sesuai dengan jurusan yang diambil dalam perkuliahan. IAIN Kediri menjadi pilihan sebab tidak terlalu jauh dari Kota tempat subjek tinggal sehingga tidak memakan perjalanan panjang ketika ada kebutuhan mendadak.

Subjek berasal dari Malang dan menempuh pendidikan di Kediri, dengan jarak tempat tinggal yang sangat jauh dengan kampus, membuat subjek memilih untuk menyewa kos dan memilih untuk hidup mandiri jauh dari orang tua. Kos yang dihuni oleh subjek berjarak 800 m dari kampus. Pada awal perkuliahan subjek memilih untuk jalan kaki menuju kampus. Seiring berjalannya waktu subjek mulai merasa lelah. Sebab tidak ada teman dalam perjalanan, sehingga membuat perjalanan terasa panjang dan melelahkan. Selain itu apabila ada mata kuliah pagi dan subjek harus berjalan kaki subjek sering merasa terburu-buru dan membuang cukup banyak waktu yang dimilikinya. Terburu-burunya subjek disebabkan terkadang karena bangun kesiangan. Kondisi ini membuat subjek merasa lelah yang disebabkan harus berjalan dengan cepat dalam perjalanan menuju kampus. Belum lagi kelas

subjek yang berada dilantai 4 membuatnya harus menaiki tangga sebab tidak adanya fasilitas lift di kampus. Sehingga pilihan menggunakan sepeda motor menjadi alternatif yang cukup baik dan hal positif yang didapat oleh subjek adalah bisa menghemat waktu serta tidak mengalami keterlambatan untuk masuk kelas. Faktor lain yang membuat Subjek mantap menggunakan sepeda motor disebabkan dengan berkendara motor bisa fokus dalam perkuliahan dan tidak terlalu memikirkan bau badan yang biasanya dihasilkan ketika subjek berjalan kaki menuju kampus, untuk biaya transportasi dalam sebulan subjek dapat menghabiskan sekitar Rp100.000,00-.

#### **Profil Subjek 4**

Subjek merupakan mahasiswi IAIN Kediri prodi Pendidikan Agama Islam semester 5. Sama dengan subjek pertama, subjek keempat juga mengikuti program KIPK. Subjek bernama IANF asal Blitas lahir pada 6 Oktober 2000. Subjek merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, subjek memiliki hobi menonton film. Subjek merupakan orang yang tertutup, namun masih memiliki ketertarikan untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain kuliah subjek juga menjadi guru les yang sudah ditekuni oleh subjek sejak awal masuk pondok yaitu pada bulan Februari 2022. Subjek mengajar les anak usia TK hingga anak kelas 6 SD. Subjek saat ini mempunyai 3 murid, yaitu anak kelas 2, 5, dan 6 SD. Subjek mengajarkan semua mata pelajaran, kecuali Bahasa Arab. Saat mengajar subjek memilih menjadi teman bagi anak yang diajarinya, menurut subjek dengan begitu subjek dan muridnya dapat menjalin hubungan yang baik. Subjek juga menikmati saat mendengarkan cerita yang disampaikan oleh muridnya. Setiap pertemuan dalam mengajar dilakukan selama 1 ½ jam dan subjek mendapatkan penghasilan perbulan dari mengajar sebesar Rp3.500.000,00-.

Pada masa perkuliahan untuk menuju kampus subjek lebih sering berjalan kaki, dengan jarak antara pondok tempat tinggal subjek saat ini dan kampus yaitu 500 m. Subjek pada saat ada kelas pagi memilih untuk berjalan kaki dengan alasan dapat bertemu dengan banyak orang. Namun apabila subjek memiliki jadwal kelas pada siang hari, subjek memilih untuk menggunakan sepeda motor. Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek, diketahui motivasi yang dimiliki oleh subjek dalam memilih menggunakan sepeda motor dikarenakan ketika siang hari jalan menuju kampus sangat panas. Selain itu motivasi subjek memilih menggunakan sepeda motor, subjek tidak terlalu terpapar oleh sinar matahari dan debu selama perjalanan yang dapat mengakibatkan subjek berjerawat. Penggunaan sepeda motor oleh subjek dalam seminggu paling banyak 5 kali dan biaya transportasi yang dikeluarkan oleh subjek selama sebulan menghabiskan sebesar Rp100.000,00-.

#### **Profil Subjek 5**

Subjek merupakan mahasiswi IAIN Kediri, bernama EZKS lahir pada tanggal 8 Maret 2003 dan merupakan anak tunggal. Subjek berasal dari Kecamatan Papar Kota Kediri. Subjek memiliki cita-cita menjadi HRD (*Human Resource Development*). Subjek merupakan orang yang mudah untuk diajak berkomunikasi. Saat subjek tidak memiliki kegiatan, subjek biasanya memanfaatkan waktu untuk beristirahat atau membuat daftar kegiatan yang akan dilakukannya selanjutnya. Kebiasaan ini sudah dimulai subjek sejak SMA. Isi daftar kegiatan subjek yang dibuat dapat berupa tugas-tugas kuliah beserta tenggat waktu

pengumpulan tugas. Ketika berhasil menyelesaikan suatu kegiatan subjek biasanya memberikan penghargaan pada dirinya, dapat berupa menonton youtube, membeli barang yang diinginkan olehnya atau bahkan hanya *scroll Tiktok*. Subjek juga memiliki hobi menggambar.

Selama perkuliahan, subjek memilih untuk tinggal di kos-an dengan alasan apabila subjek harus pulang pergi dari rumahnya menuju kampus akan memakan waktu dan tenaga yang cukup banyak, selain itu orangtua subjek juga merasa kasihan terhadap subjek. Jarak antara kos subjek dan kampus hanya 800 m. Jarak tersebut dapat ditempuh dengan sangat singkat yaitu 3-4 menit. Hasil dari wawancara menunjukkan motivasi subjek memilih menggunakan moda transportasi sepeda motor ke kampus disebabkan subjek berangkat menuju ke kampus dilakukan dengan waktu yang berdekatan dengan waktu masuk kelas sehingga dengan menggunakan sepeda motor akan lebih cepat sampai. Biaya transportasi yang dikeluarkan subjek menghabiskan sekitar Rp100.000,00- perbulan.

Tabel 1. Rincian Faktor Motivasional Mahasiswi Pengendara Sepeda Motor

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat Tinggal	Moda Transportasi	Jarak Tempuh	Motivasi
1	SM	P	Pondok pesantren mahasiswa al-husain	Sepeda motor	700 m	Menggunakan sepeda motor untuk menghemat waktu, menghindari kecapean karena jarak tempuh dan tubuh berkeringat
2	ONK	P	Kos pak karman	Sepeda motor	850 m	Lebih cepat dan menghemat waktu.
3	MDA	P	Kos ar-rohmah	Sepeda motor	900 m	Menghindari kecapean karena jarak tempuh, agar lebih fokus dalam perkuliahan dan menghindari keringatan yang menimbulkan bau badan.
4	IANF	P	Pondok pesantren mahasiswa al-husain	Sepeda motor	500 m	Menghindari cuaca yang panas di siang hari.
5	EZKS	P	Kos wisma putri	Sepeda motor	800 m	Berangkat ke kampus selalu mepet jam mata kuliah dan lebih cepat sampainya.

Hasil penelitian ini diperoleh dari mahasiswi yang menggunakan sepeda motor untuk pergi ke kampus meskipun dengan jarak kurang 1 km dengan rata-rata jaraknya adalah 750 km. Seluruh subjek dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan. 3 diantaranya ada yang tinggal di kos dan 2 orang tinggal di pondok/asrama.

Berdasarkan wawancara terhadap 5 subjek. 3 subjek menjelaskan alasan subjek menggunakan atau mengendarai sepeda motor saat pergi ke kampus adalah karena untuk menghemat waktu. Adapun 2 memiliki alasan lain dalam penggunaan sepeda motor saat ke kampus yaitu menghindari kecapean. 3 subjek dalam penelitian ini memiliki alasan

menggunakan sepeda motor saat ke kampus yaitu menghindari cuaca yang panas di siang hari agar tidak keringatan. Alasan lain untuk menggunakan sepeda motor saat ke kampus adalah memanfaatkan fasilitas yang diberikan oleh orang tua, malas, dan agar subjek menjadi lebih fokus pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Subjek yang menjadikan alasan penghematan waktu untuk pergi ke kampus dengan menggunakan sepeda motor biasanya berangkat dalam keadaan terburu-buru dan mepet waktu untuk masuk kelas. Subjek menggunakan sepeda motor ke kampus untuk menghemat waktu agar memiliki waktu yang lebih banyak untuk melakukan aktivitas lainnya seperti mempersiapkan diri, bermain *handphone*, bersih-bersih tempat yang ditinggalinya, dan aktivitas lainnya.

Subjek yang memiliki alasan menggunakan sepeda motor agar dapat menghindari kecapean mengaku memiliki jarak tempat tinggal cukup jauh dengan kampus, akan tetapi sebenarnya jarak tersebut tidak lebih dari 1 km. Alasan kecapaian dikuatkan dengan penjelasan bahwa untuk mencapai kelasnya subjek harus naik ke lantai 4 dimana kelas subjek berada dilantai tersebut. Subjek beranggapan bahwa hal itu melelahkan.

Subjek yang memiliki alasan menggunakan sepeda motor saat ke kampus agar terhindar dari kepanasan, bau keringat dan bau badan saat di dalam kelas adalah subjek takut jika dirinya berkeringat yang menyebabkan bau badan akan mengganggu teman sekelasnya saat proses pembelajaran berlangsung. Ketika subjek mengendarai sepeda motor ke kampus, subjek merasa percaya diri dengan penampilannya yang sempurna dan tidak ingin bau keringat serta bau badan merusak penampilannya. Terdapat pula hal yang menjadi alasan subjek untuk menggunakan sepeda motor ke kampus yaitu agar terhindar dari cuaca yang panas yang dapat menyebabkannya menjadi berjerawat.

Selain motivasi yang sudah dijelaskan diatas, subjek juga memiliki motivasi mengendarai sepeda motor agar menjadi lebih fokus pada saat proses pembelajaran berlangsung. Ketika subjek berjalan kaki dari tempat tinggalnya menuju kampus subjek akan merasa kelelahan. Ketika subjek merasa kelelahan subjek akan sering kehilangan fokus pada saat proses pembelajaran. Biaya yang harus dikeluarkan para subjek untuk biaya transportasi menuju kampus berkisar pada Rp50.000-Rp100.000 per bulan.

## **PEMBAHASAN**

Terdapat beberapa faktor motivasional yang dimiliki oleh mahasiswa dalam pemilihan moda transportasi untuk menuju ke kampus. Beberapa faktor motivasional tersebut berasal dari dalam dirinya maupun faktor motivasional yang berasal dari luar dirinya. Menurut Sutrisno (2017) motivasi ialah sebuah faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh sebab itu motivasi acap kali juga diartikan sebagai faktor pendorong perilaku seseorang. Motivasi terbagi menjadi dua, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik ialah motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari luar diri individu. Artinya motivasi seseorang secara psikologis dapat dikatakan bersifat internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini ditemukan dua faktor motivasional yakni faktor

internal dan faktor eksternal. Faktor motivasional internal yang dimiliki mahasiswi untuk memilih sepeda motor sebagai moda transportasi ke kampus adalah menjaga penampilan, menghindari kelelahan, dan agar lebih fokus saat pembelajaran berlangsung. Sedangkan faktor motivasional eksternal yang dimiliki mahasiswi untuk memilih sepeda motor sebagai moda transportasi ke kampus adalah untuk menghemat waktu dan jarak tempuh yang dilalui untuk menuju ke kampus.

Faktor waktu yang menjadikan subjek penelitian ini memilih untuk menggunakan sepeda motor dibandingkan dengan jalan kaki sejalan dengan penjelasan dari Rachman (2020) bahwa moda transportasi yang dipilih oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor waktu. Meskipun subjek yang telah memilih menggunakan sepeda motor untuk menghemat waktu, subjek tetap terburu-buru dalam perjalanan menuju kampus. Kondisi ini disebabkan subjek saat berangkat ke kampus dilakukan pada waktu yang mendekati dimulainya perkuliahan di kelas karena subjek melakukan hal-hal yang tidak penting sebelum berangkat ke kampus. Hal ini dapat menunjukkan subjek memiliki manajemen waktu yang tidak baik. Sesuai dengan pendapat Syelviani (2020) yang mengatakan terburu-buru merupakan dampak dari memiliki manajemen waktu yang buruk serta tidak efektif dan tidak produktif pada seseorang.

Faktor motivasional lainnya yang dimiliki subjek menggunakan sepeda motor untuk menuju ke kampus ialah jarak tempuh antara tempat tinggal dan kampus. Dalam penelitian ini subjek memilih menggunakan sepeda motor dikarenakan subjek sudah merasa kelelahan apabila harus berjalan kaki walaupun jaraknya kurang dari 1 km. Kondisi ini dapat menunjukkan kecenderungan subjek memiliki kondisi fisik yang tidak sehat atau lemah. Chandra (2018) mengatakan bahwa seseorang yang mudah mengalami lelah dapat disebabkan oleh beberapa keadaan seperti, anemia, kurang latihan fisik, gangguan jantung, dan gangguan sistem pernafasan.

Puji (2022) mengatakan bahwa jarak yang direkomendasikan untuk wanita dalam berjalan kaki minimal 3,75 untuk menjaga kesehatan. Selain itu jalan kaki adalah salah satu aktivitas fisik yang bersifat sebagai ketahanan dan kekuatan serta merupakan salah satu latihan aerobik paling sederhana dan teraman yang dapat dilakukan seseorang. Jalan kaki juga merupakan olahraga dengan risiko cedera kecil. Selanjutnya, manfaat dari berjalan kaki dapat memperpanjang usia (Wahyuningsih, 2015). Olafsdottir et al. (2018) menambahkan bahwa dengan olahraga jalan kaki yang dilakukan secara rutin dan konsisten dapat menjadi program aktivitas fisik yang sehat serta dapat mengurangi hormon stress yakni hormon kortisol.

Faktor motivasional berikutnya yang menjadikan subjek menggunakan sepeda motor sebagai moda transportasi ke kampus ialah kelelahan yang dirasakan subjek karena berjalan kaki menjadikannya cenderung untuk susah fokus atau sulit berkonsentrasi dan menyerap materi yang dibahas saat perkuliahan. Alasan tersebut bertentangan dengan yang diungkapkan oleh Hidayat (2013) bahwa dengan melakukan latihan fisik sebelum mulai bersekolah dapat membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar. Seseorang yang mengolah fisiknya sebelum belajar akan sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi dalam kurun waktu 4 jam ke depan.



Faktor motivasional yang terakhir ialah berkaitan dengan faktor-faktor internal subjek dalam memilih menggunakan sepeda motor sebagai moda transportasi saat pergi ke kampus. Faktor motivasional internal tersebut adalah agar subjek tetap dalam penampilan seperti yang sudah dipersiapkannya sebelum berangkat. Alasan ini sebenarnya menjadi suatu hal yang wajar jika dikaji berdasarkan yang kemukakan Hurlock (2010) bahwa selama masa remaja terjadi banyak perubahan yang dialami oleh individu. Perubahan tersebut meliputi perubahan sosial dan perubahan fisik. Perempuan sangat memperhatikan penampilan pada dirinya karena selama masa pubertas terjadi banyak perubahan pada fisiknya. Penampilan diri yang mengecewakan biasanya dapat mengakibatkan perasaan rendah diri dan dapat menghambat seseorang dalam bersosialisasi di lingkungannya (Perry, 2014). Meskipun demikian, subjek dalam penelitian ini yang lebih memperhatikan penampilan daripada manfaat dari berjalan kaki akan beresiko mengalami osteoporosis yang cukup tinggi. Resiko osteoporosis dapat diminimalisasikan dengan cara berolahraga berjalan kaki. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Renidayati, Clara dan Sunardi (2011) bahwa penyakit osteoporosis dapat dikendalikan dengan aktivitas fisik (olahraga), diet, mengurangi merokok dan kebiasaan meminum minuman beralkohol.

## KESIMPULAN

Faktor motivasional mahasiswa pengendara sepeda motor untuk pergi ke kampus adalah untuk menghemat waktu, jarak yang ditempuh dianggap jauh, menjaga penampilan, menghindari kecapaian, dan agar lebih fokus pada saat pembelajaran berlangsung. Faktor motivasional tersebut sebenarnya bukan merupakan suatu yang penting bagi mahasiswa untuk dijadikan sebagai pertimbangan mengingat mereka memang belum mampu untuk mememanajemennya, tidak menjadikan kesehatan sebagai prioritas, mementingkan penampilan daripada kesehatan dan tidak peduli dengan polusi yang diakibatkan oleh kendaraan bermotornya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, C., 2018. Penyebab Mudah Lelah Saat Berjalan Kaki Jarak Dekat., Retrieved from alodokter: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/ada-apa-dengan-ku>
- Hidayat, F. 2013. Jalan Kaki Bisa Tingkatkan Konsentrasi Anak, Retrieved from beritasatu: <https://www.beritasatu.com/kesehatan/100832/jalan-kaki-bisa-tingkatkankonsentrasi-anak#>
- Hurlock, E.B. 2010. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Jakarta: Erlangga, hal. 237-238.
- Olafsdottir, G., Cloke, P., Schulz, A., Van Dyck, Z., Eysteinnsson, T., Thorleifsdottir, B., dan Vögelel, C. 2018. Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. *Environment and Behavior* 00(0), hal. 1-27.
- Perry, E.N. 2014. *Child and Adolescent Development*, Essex: Pearson Education Limited., hal. 322-327.

- Puji, A. 2022. Berapa Jumlah Langkah Kaki dalam Sehari yang Sehat? Retrieved from Hellosehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/menghitung-langkahsaatberjalan-kaki/>
- Rachman, A. A. 2020. Probabilitas Perpindahan Moda Sepeda Motor Ke Angkutan Kota Di Kalangan Pelajar SMA Kota Cimahi. Skripsi Program Studi Perencanaan Wilayah Dan Kota Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Institut Teknologi Nasional Bandung.
- Rahman, A. 2016. Pengaruh Negatif Era Teknologi Informasi dan Komunikasi Pada Remaja (Perspektif Pendidikan Islam). Jurnal Studi Pendidikan Vol XIV No.1, 18-35.
- Renidayati, Clara, dan Sunardi., 2011., Faktor Risiko Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Menopause. Ners Jurnal Keperawatan Volume 7, No 2, hal. 130-135.
- Sari, J. P. I. 2021. Jumlah Kendaraan Bermotor di Indonesia Tembus 149,7 Juta Unit. Retrieved from kompas: <https://amp.kompas.com/otomotif/read/2022/08/10/182100215/jumlah-kendaraan-bermotor-di-indonesia-tembus-149-7-juta-unit>
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, hal. 9.
- Sutrisno, E. 2017. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Pranada Media Group. hal 110.
- Syelviani, M. 2020. Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi), Vol.6 No.1, hal. 24. ISSN:2443-2466
- Wahyuningsih, A. S. 2015. Membudayakan Jalan Kaki dalam Kampus Konversi. Jurnal media ilmu keolahragaan indonesia, Vol.5 No.2, hal. 51-56.