**Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)**
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

# Hubungan Partisipasi dalam Olahraga Rekreasi Berbasis Alam dengan Keterampilan Sosial Mahasiswa

**Andi Sahrul Jahrir[1*], Muhammad Ivan Miftahul Aziz[2]**
[1,2] Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makasar
Submitted: 25-09-2026; Accepted: 21-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi: andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

**ABSTRAK**

Olahraga rekreasi berbasis alam kian diminati sebagai bentuk aktivitas fisik, sebab manfaatnya tidak terbatas pada kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga membuka peluang peningkatan keterampilan sosial lewat interaksi yang terjadi selama kegiatan. Studi ini dirancang untuk memaparkan karakteristik partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam sekaligus menguji kaitannya dengan keterampilan sosial mereka. Pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif dengan rancangan korelasional. Sebanyak 146 mahasiswa Universitas Negeri Makassar dilibatkan sebagai sampel melalui purposive sampling. Pengumpulan data memakai Nature-Based Recreation Participation dan Social Skills Inventory. Hasilnya, partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam memperoleh skor rata-rata 58,42 ± 8,57, sementara skor rata-rata keterampilan sosial mencapai 337,18 ± 35,26. Uji korelasi memperlihatkan keterkaitan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = 0{,}648$; $p < 0{,}001$). Berdasarkan analisis regresi, partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam menyumbang 42,0% terhadap keterampilan sosial ($R^2 = 0{,}420$; $\beta = 0{,}648$; $t = 10{,}237$; $p < 0{,}001$). Dengan demikian, partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam berpotensi meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa.

**Kata kunci:** olahraga rekreasi berbasis alam; keterampilan sosial; mahasiswa.

***ABSTRACT***

Interest in nature-based recreational sports is rising as a form of physical activity, because the benefits extend beyond physical and psychological health to possible gains in social skills through interaction during the activity. This study set out to describe how university students take part in nature-based recreational sports and to examine how that participation relates to their social skills. A quantitative, correlational design was applied. Purposive sampling was used to recruit 146 students at Makassar State University. Data were gathered with the Nature-Based Recreation Participation and Social Skills Inventory instruments. Participation in nature-based recreational sports averaged 58.42 ± 8.57, whereas the mean social skills score was 337.18 ± 35.26. Correlation analysis indicated a significant positive association between the two variables ($r = 0.648$; $p < 0.001$). According to the regression analysis, participation in nature-based recreational sports explained 42.0% of the variance in social skills ($R^2 = 0.420$; $\beta = 0.648$; $t = 10.237$; $p < 0.001$). These findings suggest that participation in nature-based recreational sports may strengthen students' social skills.

**Keywords**: Nature-Based Recreational Sports; Social Skills; Students.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa memerlukan keterampilan sosial sebagai kompetensi penting untuk menjalani

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

tuntutan kehidupan akademik, berorganisasi, hingga dunia kerja. Cakupannya tidak hanya kecakapan berkomunikasi; keterampilan ini juga meliputi kerja sama, pembinaan hubungan interpersonal, penyelesaian konflik, penampilan empati, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang majemuk (Little et al., 2017; Merrell & Gimpel, 2014; Putri et al., 2026). Orang dengan keterampilan sosial yang baik umumnya lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan di sekitarnya, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis dan capaian akademik yang lebih tinggi (Jitaru et al., 2023; Kankaraš & Suarez-Alvarez, 2019). Karena itu, penguatan keterampilan sosial menjadi sasaran penting pendidikan tinggi, yang pencapaiannya tidak cukup mengandalkan pembelajaran formal, melainkan juga pengalaman belajar yang kontekstual dan partisipatif. Salah satu jalur yang dipandang dapat mendukung perkembangan keterampilan tersebut ialah keterlibatan dalam kegiatan olahraga.

Dibandingkan olahraga konvensional, olahraga rekreasi berbasis alam (nature-based recreational sport) memiliki ciri yang khas. Kegiatan semacam pendakian gunung, hiking, camping, trail running, bersepeda di alam terbuka, dan arung jeram berlangsung di lingkungan yang berubah-ubah serta menantang, sehingga pesertanya dituntut berkomunikasi dengan baik, bekerja sama dalam tim, saling mempercayai, dan memecahkan masalah secara bersama-sama. Kondisi alam mendorong peserta untuk saling mengandalkan, sehingga interaksi sosial yang terjadi lebih intens daripada dalam kegiatan olahraga di lingkungan buatan (Krein, 2014; Marques et al., 2017). Dari sisi teori, manfaat ini dapat dijelaskan dengan Self-Determination Theory, yang menyatakan bahwa keikutsertaan sukarela dalam aktivitas rekreasi memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, yakni autonomy, competence, dan relatedness (Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2020). Terpenuhinya kebutuhan relatedness melalui interaksi sosial dalam kegiatan rekreasi akan menumbuhkan rasa kebersamaan dalam kelompok, memperbaiki mutu hubungan interpersonal, dan memicu perilaku prososial. Oleh sebab itu, olahraga rekreasi berbasis alam bukan sekadar bermanfaat bagi fisiologis tubuh, melainkan juga menjadi wahana yang efektif untuk membangun relasi sosial yang sehat dan bermakna.

Bukti empiris turut menguatkan dasar teoretis tersebut. Sejumlah kajian sistematis melaporkan bahwa keikutsertaan dalam olahraga menghasilkan beragam manfaat psikososial, antara lain interaksi sosial yang meningkat, rasa memiliki terhadap kelompok, harga diri, dan kualitas hidup (Mappanyukki & Haeril, 2025; Mart'in-Rodr'iguez et al., 2024; Saufi et al., 2024). Studi lain juga memperlihatkan bahwa olahraga dapat berperan sebagai sarana pengembangan keterampilan hidup (life skills) seperti komunikasi, kepemimpinan, kerja sama, dan tanggung jawab sosial (Duz & Aslan, 2020; Holt et al., 2020). Di samping itu, riset mutakhir tentang aktivitas luar ruang mengungkapkan bahwa berolahraga di alam turut meningkatkan kohesi kelompok, empati, kemampuan berkomunikasi, dan perilaku prososial, berkat interaksi antarpeserta yang lebih intensif (Boyes et al., 2026; Țiguau, 2025).

Walaupun begitu, hubungan antara keikutsertaan dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

keterampilan sosial belum banyak diteliti, terutama pada mahasiswa di Indonesia. Kebanyakan studi terdahulu menitikberatkan pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, kebugaran, maupun kualitas hidup, sedangkan aspek sosial sebagai hasil utama jarang ditelaah secara kuantitatif. Selain itu, riset tentang olahraga rekreasi pada umumnya belum memisahkan kegiatan yang berlangsung di alam dari rekreasi olahraga lainnya, padahal lingkungan alam menyuguhkan ciri sosial dan pengalaman belajar yang berlainan.

Pemilihan Universitas Negeri Makassar sebagai lokasi penelitian didasarkan pada empat alasan. Pertama, universitas ini termasuk perguruan tinggi negeri terbesar di Sulawesi Selatan dan mahasiswanya berasal dari beragam program studi, sehingga responden yang diperoleh peneliti memiliki karakteristik yang bervariasi. Kedua, kehidupan kemahasiswaan di kampus ini cukup aktif, termasuk unit kegiatan mahasiswa dan komunitas pecinta alam yang rutin mengadakan pendakian, camping, serta kegiatan petualangan luar ruang. Ketiga, Sulawesi Selatan relatif dekat dengan destinasi alam yang populer, misalnya kawasan Gunung Bawakaraeng–Lompobattang, Malino, dan Taman Nasional Bantimurung–Bulusaraung, sehingga mahasiswa benar-benar berkesempatan melakukan olahraga rekreasi berbasis alam. Keempat, sepengetahuan penulis, kajian kuantitatif yang secara khusus menguji kaitan partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam dengan keterampilan sosial mahasiswa di wilayah ini sangat sedikit. Dengan pertimbangan tersebut, populasi ini dipandang relevan dan layak diteliti sebagai gambaran mahasiswa Indonesia yang memiliki akses dan kesempatan luas terhadap rekreasi alam.

Atas dasar kesenjangan tersebut, penelitian ini dimaksudkan untuk menelaah kaitan antara partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan keterampilan sosial mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasilnya diharapkan menyediakan bukti empiris tentang sumbangan olahraga rekreasi berbasis alam bagi perkembangan keterampilan sosial mahasiswa, sekaligus memperkaya literatur olahraga rekreasi, psikologi olahraga, dan sosiologi olahraga. Selain itu, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi dalam menyusun program olahraga rekreasi yang tidak sebatas meningkatkan kebugaran, tetapi juga memperkuat karakter, kecakapan interpersonal, dan kualitas kehidupan sosial mahasiswa.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan korelasional. Rancangan tersebut dipakai untuk menelusuri keterkaitan antara partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam (variabel independen, X) dan keterampilan sosial (variabel dependen, Y), sekaligus menghitung seberapa besar sumbangan partisipasi tersebut terhadap keterampilan sosial mahasiswa. Data diambil sekali saja pada satu waktu (cross-sectional) tanpa pemberian perlakuan apa pun kepada responden.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

**Partisipan Penelitian**

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar. Sebanyak 146 mahasiswa dipilih sebagai sampel dengan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan & Bala, 2017). Kriteria responden adalah: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar, (2) berumur sekurang-kurangnya 18 tahun, (3) pernah mengikuti olahraga rekreasi berbasis alam dalam satu tahun terakhir, misalnya hiking, pendakian gunung, camping, trail running, bersepeda di alam, atau kegiatan rekreasi alam lainnya, dan (4) bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan (informed consent). Jumlah sampel ini telah memenuhi batas minimum yang dianjurkan untuk penelitian korelasional, sehingga dianggap cukup untuk mendeteksi hubungan antarvariabel secara statistik.

**Instrumen Penelitian**

Dua instrumen digunakan dalam penelitian ini: Nature-Based Recreation Participation Scale (NBRPS) untuk mengukur tingkat partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam, dan Social Skills Inventory (SSI) untuk mengukur keterampilan sosial mahasiswa.

**Nature-Based Recreation Participation Scale (NBRPS)**

Tingkat partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam diukur dengan Nature-Based Recreation Participation Scale (NBRPS), yang disusun berdasarkan konsep outdoor recreation participation (Rosa et al., 2019). Dalam studi rujukan tersebut, partisipasi rekreasi alam diukur dari derajat keterlibatan individu dalam kegiatan luar ruang dan terbukti berkaitan dengan berbagai hasil perilaku yang positif. Pada penelitian ini, instrumen dikembangkan menjadi 15 butir pernyataan yang mencakup lima dimensi: frekuensi partisipasi, durasi aktivitas, intensitas keterlibatan, keragaman jenis aktivitas, dan konsistensi partisipasi. Setiap butir dijawab dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai); semakin tinggi skor, semakin tinggi pula partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam. Validitas isi instrumen ditelaah melalui expert judgment, sementara validitas konstruk diuji dengan Corrected Item-Total Correlation berkriteria ≥0,30. Reliabilitas dihitung dengan Cronbach's Alpha, dan nilai $\alpha \geq 0{,}70$ dianggap menunjukkan reliabilitas yang baik (Jiang et al., 2020).

**Social Skills Inventory (SSI)**

Keterampilan sosial diukur dengan Social Skills Inventory (SSI), instrumen yang luas digunakan untuk menilai kompetensi sosial berdasarkan enam dimensi, yakni Emotional Expressivity, Emotional Sensitivity, Emotional Control, Social Expressivity, Social Sensitivity, dan Social Control (Riggio, 2014). Keenam dimensi itu merefleksikan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan emosi, menangkap isyarat sosial, mengatur perilaku, dan menjalin hubungan interpersonal yang efektif. Versi adaptasi SSI yang dipakai dalam penelitian ini terdiri atas 90 butir pernyataan berskala Likert lima poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai). Butir bernada negatif dikenai

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

reverse scoring sebelum skor total dihitung. Skor yang lebih tinggi mencerminkan keterampilan sosial responden yang lebih baik.

Adaptasi instrumen dilakukan lewat forward-backward translation serta penilaian pakar guna menjamin kesesuaian bahasa dan budaya. Validitas konstruk diuji dengan Corrected Item-Total Correlation (≥0,30), sedangkan reliabilitas dianalisis dengan Cronbach's Alpha. Studi terdahulu melaporkan reliabilitas SSI yang baik dengan Cronbach's Alpha antara 0,74 dan 0,91, sehingga instrumen ini layak dipakai untuk mengukur keterampilan sosial pada populasi dewasa (Leme et al., 2016; Riggio, 2014).

**Teknik Analisis Data**

Pengolahan data dilakukan dengan IBM SPSS Statistics versi 26. Tahap awal berupa statistik deskriptif untuk memaparkan karakteristik partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan tingkat keterampilan sosial, dengan menyajikan mean, standard deviation, skor minimum, skor maksimum, frekuensi, dan persentase. Berikutnya, hubungan antara partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan keterampilan sosial dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment. Untuk mengetahui seberapa besar partisipasi tersebut menyumbang terhadap keterampilan sosial, digunakan regresi linear sederhana dengan menelaah koefisien determinasi ($R^2$) dan koefisien regresi ($\beta$). Semua pengujian statistik memakai taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

## HASIL PENELITIAN

Bagian ini memaparkan hasil penelitian yang bertujuan menggambarkan karakteristik partisipasi mahasiswa Universitas Negeri Makassar dalam olahraga rekreasi berbasis alam beserta tingkat keterampilan sosialnya, serta menganalisis hubungan dan sumbangan partisipasi tersebut terhadap keterampilan sosial. Hasil analisis data disajikan pada beberapa tabel berikut.

**Tabel 1.** Karakteristik Demografi Responden Penelitian

| Karakteristik | Kategori | n | % |
|---|---|---|---|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 72 | 49,3 |
| | Perempuan | 74 | 50,7 |
| Usia (Tahun) | 18–19 | 26 | 17,8 |
| | 20–21 | 71 | 48,6 |
| | 22–23 | 49 | 33,6 |
| Keanggotaan UKM/Komunitas Pecinta Alam | Ya | 58 | 39,7 |
| | Tidak | 88 | 60,3 |
| Frekuensi (1 Tahun Terakhir) | 1–2 kali | 39 | 26,7 |
| | 3–5 kali | 61 | 41,8 |
| | 6–10 kali | 30 | 20,5 |
| | >10 kali | 16 | 11,0 |

**Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)**
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

| | | | |
|---|---|---|---|
| Jenis Aktivitas | Hiking/Pendakian Gunung | 71 | 48,6 |
| | Camping | 35 | 24,0 |
| | Trail Running | 22 | 15,1 |
| | Bersepeda Alam (Mountain Biking) | 18 | 12,3 |
| Total | | 146 | 100,0 |

Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden terdiri atas 72 mahasiswa laki-laki (49,3%) dan 74 mahasiswa perempuan (50,7%). Menurut kelompok usia, responden paling banyak berada pada rentang 20–21 tahun (48,6%), disusul usia 22–23 tahun (33,6%), sedangkan kelompok usia 18–19 tahun mencakup 17,8%. Dari segi keterlibatan organisasi, 88 mahasiswa (60,3%) bukan anggota UKM atau komunitas pecinta alam, sementara 58 mahasiswa (39,7%) tercatat sebagai anggotanya. Mengenai frekuensi keikutsertaan dalam olahraga rekreasi berbasis alam selama setahun terakhir, kebanyakan responden terlibat sebanyak 3–5 kali (41,8%), lalu 1–2 kali (26,7%), 6–10 kali (20,5%), dan lebih dari 10 kali (11,0%). Adapun jenis kegiatan yang paling sering dilakukan ialah hiking atau pendakian gunung (48,6%), diikuti camping (24,0%), trail running (15,1%), dan bersepeda alam (mountain biking) (12,3%).

**Tabel 2**. Statistik Deskriptif dan Tingkat Variabel Penelitian Berdasarkan Dimensi

| Variable | Dimensi | Mean | SD | Kategori |
|---|---|---|---|---|
| Partisipasi dalam Olahraga Rekreasi Berbasis Alam | Frekuensi Partisipasi | 4,02 | 0,71 | Tinggi |
| | Durasi Aktivitas | 3,67 | 0,82 | Tinggi |
| | Intensitas Keterlibatan | 3,88 | 0,69 | Tinggi |
| | Keragaman Aktivitas | 3,41 | 0,73 | Sedang |
| | Konsistensi Partisipasi | 3,56 | 0,81 | Sedang |
| | Skor Total | 3,71 | 0,55 | Tinggi |

| Variable | Dimensi | Mean | SD | Kategori |
|---|---|---|---|---|
| Keterampilan Sosial | Emotional Expressivity | 3,74 | 0,58 | Tinggi |
| | Emotional Sensitivity | 3,91 | 0,64 | Tinggi |
| | Emotional Control | 3,55 | 0,60 | Sedang |
| | Social Expressivity | 3,81 | 0,63 | Tinggi |
| | Social Sensitivity | 3,95 | 0,55 | Tinggi |
| | Social Control | 3,70 | 0,61 | Tinggi |
| | Skor Total | 3,78 | 0,49 | Tinggi |

Berdasarkan Tabel 2, partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam secara keseluruhan tergolong tinggi, dengan rata-rata 3,71 ± 0,55. Dimensi frekuensi partisipasi memiliki skor tertinggi (M = 4,02; SD = 0,71), sedangkan dimensi keragaman aktivitas memiliki rata-rata terendah (M = 3,41; SD = 0,73). Artinya, mahasiswa tergolong cukup sering melakukan olahraga rekreasi berbasis alam, tetapi variasi jenis kegiatannya belum terlalu luas. Pada variabel keterampilan sosial,

**Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)**
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

rata-rata skor keseluruhan adalah 3,78 ± 0,49 dan termasuk kategori tinggi. Dimensi Social Sensitivity mencatat rata-rata tertinggi (M = 3,95; SD = 0,55), sedangkan Emotional Control mencatat rata-rata terendah (M = 3,55; SD = 0,60). Temuan ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa relatif lebih mampu memahami situasi sosial dan menanggapi orang lain daripada mengendalikan ekspresi emosinya dalam situasi sosial.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Korelasi antara Partisipasi Olahraga Rekreasi Berbasis Alam dan Keterampilan Sosial Mahasiswa

| Variabel | Mean | SD | r | $R^2$ | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Partisipasi Olahraga Rekreasi Berbasis Alam | 58,42 | 8,57 | 0,648 | 0,420 | 0,000 |
| Keterampilan Sosial | 337,18 | 35,26 | | | |

Note: r = koefisien korelasi Pearson Product Moment; $R^2$ = koefisien determinasi.

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam adalah 58,42 ± 8,57, sedangkan rata-rata keterampilan sosial adalah 337,18 ± 35,26. Koefisien korelasi (r) bernilai 0,648 dengan signifikansi 0,000, yang berarti kedua variabel berhubungan secara signifikan. Koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,420 berarti partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam menjelaskan 42,0% variasi keterampilan sosial mahasiswa, sedangkan 58,0% sisanya berasal dari faktor lain di luar model penelitian. Arah korelasi yang positif menandakan bahwa makin tinggi partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi berbasis alam, makin tinggi pula keterampilan sosialnya.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Partisipasi dalam Olahraga Rekreasi Berbasis Alam terhadap Keterampilan Sosial

| | **R** | **R Square** | **Adjusted R Square** | **Std. Error of the Estimate** |
|---|---|---|---|---|
| Model Summary | 0,648 | 0,420 | 0,416 | 26,547 |

| | **Variabel** | **B** | **SE** | **β** | **t** | **Sig.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Coefficients | Konstanta | 171,286 | 16,134 | — | 10,617 | 0,000 |
| | Partisipasi dalam Olahraga Rekreasi Berbasis Alam | 2,839 | 0,277 | 0,648 | 10,237 | 0,000 |

Note. R = koefisien korelasi; $R^2$ = koefisien determinasi; β = koefisien regresi terstandarisasi; SE = standard error.

Analisis regresi menghasilkan koefisien korelasi model (R) sebesar 0,648, yang menandakan hubungan positif antara variabel independen dan variabel dependen. R Square sebesar 0,420 berarti 42,0% variasi keterampilan sosial mahasiswa dapat diterangkan oleh partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam, sedangkan 58,0% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model. Koefisien regresi tidak terstandarisasi (B) sebesar 2,839 berarti setiap kenaikan satu satuan skor partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam diikuti kenaikan skor keterampilan sosial sebesar 2,839 satuan. Koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar 0,648 menggambarkan besar pengaruh relatif partisipasi terhadap keterampilan sosial. Nilai t = 10,237 dengan signifikansi 0,000 menandakan bahwa koefisien

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

regresi signifikan secara statistik. Dari hasil tersebut diperoleh persamaan regresi Y = 171,286 + 2,839X, yang menunjukkan hubungan linear positif antara kedua variabel.

**PEMBAHASAN HASIL**

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Makassar berpartisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam pada tingkat yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa hiking, camping, trail running, dan mountain biking sudah menjadi bagian dari gaya hidup aktif mahasiswa. Selain sebagai aktivitas fisik, olahraga rekreasi berbasis alam juga bermanfaat bagi kesehatan psikologis, kesejahteraan, dan mutu interaksi sosial pesertanya (Houge Mackenzie & Brymer, 2020; Mackenzie et al., 2018). Merujuk pada Self-Determination Theory, seseorang terdorong untuk terus mengikuti suatu aktivitas ketika kebutuhan dasarnya akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial terpenuhi (Deci & Ryan, 2012). Kegiatan di alam terbuka memberi mahasiswa peluang untuk memenuhi ketiga kebutuhan itu lewat pengalaman yang menantang, menyenangkan, dan dijalani bersama kelompok.

Temuan ini searah dengan studi terdahulu yang menyimpulkan bahwa keikutsertaan dalam rekreasi luar ruang menunjang munculnya perilaku prososial, keterlibatan sosial, dan terbentuknya hubungan interpersonal (Eigenschenk et al., 2019; Rosa et al., 2019). Studi lain juga mengungkapkan bahwa olahraga rekreasi berbasis alam menumbuhkan kolaborasi, komunikasi, dan saling percaya di antara peserta melalui pengalaman bersama menghadapi tantangan di alam (Winter et al., 2019). Partisipasi mahasiswa pun dipengaruhi oleh mudahnya akses ke destinasi alam, dukungan teman sebaya, adanya komunitas, dan menguatnya minat generasi muda pada kegiatan luar ruang (Puhakka, 2021). Dengan demikian, olahraga rekreasi berbasis alam berpeluang menjadi salah satu sarana efektif untuk mendukung perkembangan mahasiswa secara utuh.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keterampilan sosial mahasiswa tergolong baik. Hal itu mencerminkan kecakapan mahasiswa dalam berkomunikasi, bekerja sama, membaca situasi sosial, dan menyesuaikan sikap pada beragam bentuk interaksi. Keterampilan sosial dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan, memahami, dan mengatur perilaku verbal maupun nonverbal agar dapat membangun hubungan interpersonal yang efektif (Kelly, 2017; Little et al., 2017). Kemampuan ini tumbuh lewat interaksi yang berlangsung terus-menerus di berbagai lingkungan sosial, termasuk perguruan tinggi (Bali, 2017). Di luar ciri individu, keterampilan sosial juga berkembang melalui keterlibatan dalam organisasi, kegiatan kelompok, dan pengalaman sosial selama menempuh pendidikan (Afzal & Hussain, 2020).

Temuan pokok penelitian ini ialah adanya kaitan antara partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan keterampilan sosial mahasiswa. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa kegiatan rekreasi berbasis alam dapat menjadi wahana belajar sosial yang membantu mahasiswa mengasah komunikasi,

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

kerja sama, kepemimpinan, empati, dan pemecahan masalah melalui pengalaman langsung. Kondisi ini dapat dijelaskan dengan Experiential Learning Theory, yang memandang pengalaman nyata sebagai sumber utama terbentuknya pengetahuan dan keterampilan baru (Kolb, 2014). Dalam kegiatan rekreasi berbasis alam, mahasiswa berhadapan dengan berbagai situasi yang menuntut koordinasi, komunikasi, dan pengambilan keputusan bersama, sehingga keterampilan sosial mereka terasah lewat pengalaman itu.

Di samping itu, menurut Social Learning Theory, perilaku sosial terbentuk melalui pengamatan, peniruan, dan interaksi dengan lingkungan sosial (Firmansyah & Saepuloh, 2022). Dalam kegiatan rekreasi berbasis alam, mahasiswa belajar dengan mengamati perilaku anggota kelompok lain, menyesuaikan diri dengan norma kelompok, dan membangun kepercayaan lewat pengalaman bersama. Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa kegiatan petualangan alam dapat menaikkan kemampuan kerja sama, kepemimpinan, dan hubungan interpersonal (Cooley et al., 2016). Temuan sejenis juga menunjukkan bahwa kegiatan luar ruang menguntungkan perkembangan sosial, kesejahteraan psikologis, dan keterlibatan peserta dalam aktivitas kelompok (Puhakka, 2024). Keterkaitan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh sifat olahraga rekreasi berbasis alam yang biasanya dijalankan secara berkelompok, sehingga memerlukan komunikasi, koordinasi, sikap saling membantu, dan rasa tanggung jawab di antara peserta (Kontautiene et al., 2022; Melo & Gomes, 2017). Berbeda dari aktivitas fisik individual, olahraga rekreasi berbasis alam menyediakan lebih banyak peluang bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dalam situasi yang nyata. Karena itu, kegiatan ini menjadi sarana efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial sekaligus mempererat hubungan interpersonal.

Dari sisi teoretis, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa olahraga rekreasi berbasis alam bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis sekaligus turut membentuk kompetensi sosial mahasiswa. Dari sisi praktis, temuan ini dapat dijadikan acuan oleh perguruan tinggi untuk merancang program olahraga rekreasi berbasis alam dalam kegiatan kemahasiswaan yang menekankan peningkatan soft skills, seperti komunikasi, kolaborasi, kepemimpinan, dan adaptasi sosial. Unsur kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kaitan partisipasi olahraga rekreasi berbasis alam dengan keterampilan sosial pada mahasiswa Indonesia, khususnya di Universitas Negeri Makassar. Jika studi terdahulu lebih banyak menyoroti manfaat rekreasi alam bagi kesehatan fisik dan psikologis, penelitian ini memperlihatkan bahwa partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam juga ikut menyumbang pada perkembangan keterampilan sosial mahasiswa.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Makassar berpartisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam pada tingkat yang baik dan memiliki keterampilan sosial yang

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

tergolong baik. Kegiatan yang paling banyak dilakukan adalah hiking atau pendakian gunung, dengan frekuensi partisipasi yang kebanyakan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Ditemukan pula hubungan positif dan signifikan antara partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis alam dan keterampilan sosial mahasiswa; semakin tinggi partisipasi, semakin baik keterampilan sosialnya. Partisipasi tersebut juga menyumbang secara bermakna terhadap keterampilan sosial, meskipun faktor lain di luar penelitian ini turut berpengaruh. Temuan tersebut menegaskan bahwa olahraga rekreasi berbasis alam tidak sebatas menambah aktivitas fisik, tetapi juga berpotensi menjadi sarana efektif untuk mengembangkan komunikasi, kerja sama, adaptasi sosial, dan kompetensi interpersonal mahasiswa. Oleh sebab itu, perguruan tinggi disarankan memasukkan program olahraga rekreasi berbasis alam ke dalam kegiatan kemahasiswaan sebagai salah satu strategi pengembangan soft skills dan pembentukan karakter mahasiswa secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

Afzal, A., & Hussain, N. (2020). Impact of community service learning on the social skills of students. *Journal of Education and Educational Development*, *7*(1), 55–70.

Bali, M. M. E. I. (2017). Model interaksi sosial dalam mengelaborasi keterampilan sosial. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, *4*(2).

Boyes, M., McNatty, S., & Parker, S. (2026). Developing emotional intelligence through affective outdoor learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1–23.

Cooley, S. J., Burns, V. E., & Cumming, J. (2016). Using outdoor adventure education to develop students' groupwork skills: A quantitative exploration of reaction and learning. *Journal of Experiential Education*, *39*(4), 329–354.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, *1*(20), 416–436.

Duz, S., & Aslan, T. V. (2020). The Effect of Sport on Life Skills in High School Students. *Asian Journal of Education and Training*, *6*(2), 161–168.

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(6), 937.

Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, *5*(6), 149.

Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, *1*(3), 297–324.

Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of Sport Psychology*, 429–446.

Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, *23*(1), 79–91.

Jiang, J., Zhang, J., Zheng, C., Zhang, H., & Zhang, J. (2020). Natural soundscapes in nature-based tourism: Leisure participation and perceived constraints. *Current Issues in Tourism*, *23*(4), 485–499.

Jitaru, O., Bobu, R., & Bostan, C. M. (2023). Social and emotional skills in adapting students to the academic environment. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, *15*(1), 590–605.

Kankaraš, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills. *OECD Education Working Papers*, *207*, 0_1--109.

Kelly, A. (2017). Developing social skills. *Tizard Learning Disability Review*, *22*(3), 159–163.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.

Kontautiene, V., Budreikaite, A., & Litwiniuk, A. (2022). International project outdoor sports and recreation education summer school outcomes: students experience in cooperation. *INTED2022 Proceedings*, 2432–2441.

Krein, K. J. (2014). Nature sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, *41*(2), 193–208.

Leme, V. B. R., Campos, J. R., Coimbra, S., Prette, A. Del, & Prette, Z. A. P. Del. (2016). Social skills inventory for adolescents: evidence of construct validity and reliability. *Psico*, *47*(3), 169–178.

Little, S. G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining social skills. In *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 9–17). Springer.

Mackenzie, S. H., Son, J. S., & Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *21*, 76–86.

Mappanyukki, A. A., & Haeril, H. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Masyarakat: Tinjauan Literatur. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, *6*(2), 59–73.

Marques, C., Reis, E., Menezes, J., & Salgueiro, M. de F. (2017). Modelling preferences for nature-based recreation activities. *Leisure Studies*, *36*(1), 89–107.

Mart'in-Rodr'iguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, *12*(1), 37. https://doi.org/10.3390/sports12010037

Melo, R., & Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. *European Journal of Tourism Research*, *16*(2017), 108–135.

Merrell, K. W., & Gimpel, G. (2014). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization,*

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

*assessment, treatment*. Psychology Press.

Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *36*, 100425.

Puhakka, R. (2024). Effects of outdoor adventures on emerging adults' well-being and connection with nature. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *24*(4), 719–734.

Putri, D. B., Safutra, N. E., Harto, K., Pratama, I. P., & others. (2026). Keterampilan Sosial, Empati Dan Moderasi Beragama Sebagai Wujud Keterampilan Abad 21. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(02), 184–204.

Riggio, R. E. (2014). The Social Skills Inventory (SSI): measuring nonverbal and social skills. *The Sourcebook of Nonverbal Measures*, 25–33.

Rosa, C. D., Collado, S., Profice, C. C., & Larson, L. R. (2019). Nature-based recreation associated with connectedness to nature and leisure satisfaction among students in Brazil. *Leisure Studies*, *38*(5), 682–691.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1), 1–15.

Țiguau, N. C. (2025). OUTDOOR ACTIVITIES AS A FRAMEWORK FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND SOCIAL COMPETENCIES. *NEW PERSPECTIVES ON MULTICULTURALITY. INTERSECTING DISCOURSES AND DIALOGUES*.

Winter, P. L., Selin, S., Cerveny, L., & Bricker, K. (2019). Outdoor recreation, nature-based tourism, and sustainability. *Sustainability*, *12*(1), 81.