

# **MOTIVASI PELARI TERHADAP TREN BERLARI**



## **SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:**

**UTOPIA ALWI**

**NIM: 21107010058**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**Dosen Pembimbing Skripsi**

**Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**NIP : 198612142019031009**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
TAHUN AKADEMIK  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3553/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : MOTIVASI PELARI TERHADAP TREN BERLARI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : UTOPIA ALWI  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010058  
Telah diujikan pada : Rabu, 13 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

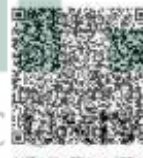
Valid ID: 66a7143625750



Penguji I

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 66b5a10005100



Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66b5a10005100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 13 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66abe5599001e

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Utopia Alwi  
NIM : 21107010058  
Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang saya lakukan dan dituangkan dalam skripsi berjudul:

**"Motivasi Pelari terhadap Tren Berlari"**

adalah benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan jiplakan atau duplikasi dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya secara jelas.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau terdapat unsur penjiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di institusi tempat saya menempuh pendidikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 05 Agustus 2025

Pembuat Pernyataan



Utopia Alwi  
NIM. 21107010058

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Utopia Alwi

NIM : 21107010058

Prodi : Psikologi

Judul : Motivasi Pelari terhadap Tren Berlari

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempergunakan jawaban skripsinya dalam sidang *munaqasyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh*

Yogyakarta, 31 Juli 2025

Pembimbing



Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi  
NIP.19861214 201903 1 009

## MOTTO

*“Just finish what you started. I know its getting tough, you’re tired it feel impossible, it’s getting harder, but finish what your started, don’t forget why you even started in the first place, ut you must finish what you started, everybody said, you wouldn’t finish what you strated, everybody counted you out, don’t dare prove them right, here finish what you started, don’t give up on your self. Yo can do it!”*

“Aplikasi dari ilmu adalah menghidupi orang banyak sambil mencari penghidupan”

-Ayah-

“Lebih baik lelah karena belajar untuk masa depan, daripada lelah karena sulitnya menjalani kehidupan dengan tidak memiliki pengetahuan apapun”

-Mamah-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmannirrahim*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberi saya napas, kekuatan, dan keteguhan hati untuk melangkah hingga sejauh ini. Karya tulis ini bukan sekadar hasil dari kerja keras, melainkan sebagai wujud nyata dari perjalanan panjang yang penuh tantangan, pembelajaran, serta doa yang tiada henti.

**Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, karya ini saya persembahkan kepada:**

1. Untuk cinta pertama dan panutanku, H. Dudung Basori Alwi, Lc., M.Pd., M.Ag serta pintu surgaku, Hj. Iip Zakiah Fakhira, S.Ag., M.Ag. Jika cinta bisa diraba, maka cinta kalian adalah pelukan ternyaman yang penulis rasakan bahkan dari kejauhan. Terima kasih atas pengorbanan yang tak bisa dihitung, untuk malam-malam yang kalian lalui dengan penuh doa, untuk pagi-pagi yang kalian mulai dengan menyebut nama penulis dalam harapan. Ayah dan mamah adalah sumber semangat terbesar dalam hidup penulis. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar jasa, pengorbanan, dan cinta yang kalian berikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, umur yang panjang, dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
2. Untuk saudara-saudaraku tersayang, Istinari Basori Alwi S.Pd., Amar Yusuf, S.Pd., Tafani, M.Pd., Adil Sultan Alwi., dan ponakan tercinta Cleosana Philosophia Elyusuf. Kalian adalah tempat penulis belajar bertumbuh, belajar mengalah, memahami, dan mencintai tanpa syarat. Dalam segala bentuk dukungan kalian, entah melalui pesan singkat, candaan ringan, atau pelukan, penulis merasa diperkuat. Dalam keluarga, penulis belajar apa arti saling menjaga, dan dari kalian penulis tahu bahwa rumah bukan hanya tempat tinggal, tapi tempat hati ingin selalu kembali.

3. Untuk sahabat-sahabat terbaik selama dibangku perkuliahan, Intan Dwi Fitrianingrum, S.Psi., Bahira Hawa Nabila, S.Psi., dan Dinina Mukaromah, S.Ak. kalian adalah bagian dari proses yang tak tergantikan. Terima kasih telah hadir, tidak hanya sebagai teman kuliah, tapi sebagai saudara yang selalu mendampingi dalam suka dan duka. Terima kasih atas waktu yang selalu kalian luangkan untuk mendengar keluh kesah penulis, terima kasih atas hari-hari panjang yang kita habiskan bersama. Semoga kebersamaan ini tidak terhenti sampai di sini. Semoga apa yang kita perjuangkan bersama menjadi jalan menuju kesuksesan masing-masing. Dan semoga, di tengah kesibukan kehidupan yang akan datang, kita tetap bisa saling mendukung, saling mendoakan, dan saling mengingat bahwa kita pernah melalui masa-masa sulit bersama. Terima kasih sahabat-sahabatku. Tanpa kalian, perjuangan ini akan terasa sangat berbeda.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul :

### **“Motivasi Pelari terhadap Tren Berlari”**

Penulis menyadari selama proses penelitian ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan tugas akhir ini hingga selesai.

1. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis secara konsisten sejak awal masa perkuliahan, memberikan arahan akademik, nasihat pribadi, dan dukungan yang sangat berarti sepanjang proses studi.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing penulis dengan sabar, memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan tugas akhir ini. Bimbingan beliau sangat berperan besar dalam penyelesaian tugas akhir ini.
5. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Penguji 1 dan Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan arahan, kritik, dan evaluasi yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak, Ibu Dosen serta Civitas Akademik Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas ilmu, pengalaman, serta bimbingan yang telah diberikan selama masa studi.
7. Seluruh informan dalam penelitian ini, komunitas lari PlayOn Jogja, Selow Runners, dan Penyok Runners, yang telah meluangkan dengan sukarela, terbuka, dan jujur membagikan pengetahuan, pengalaman serta pandangannya. Informasi yang diberikan sangat berarti dan menjadi inti dari keseluruhan proses penyusunan skripsi ini.
8. Ayah tercinta, H. Dudung Basori Alwi, Lc., M.Pd., M.Ag., yang telah menjadi sumber inspirasi, kekuatan, dan semangat selama ini. Terima kasih atas segala doa, kerja keras, dan cinta dalam bentuk pengorbanan yang tak ternilai yang

ayah curahkan demi pendidikan dan masa depan penulis. Meski tak selalu terucap, setiap langkah ini tak terlepas dari jejak perjuanganmu.

9. Mamah tersayang, Hj. Iip Zakiah Fakhira, S.Ag., M.Ag., yang dengan penuh kesabaran, cinta, dan ketulusan selalu hadir dalam setiap langkah penulis. Doa-doa mamah adalah kekuatan yang tidak terlihat namun sangat terasa. Terima kasih atas pelukan yang menguatkan, atas kata-kata sederhana yang menenangkan, dan atas semua pengorbanan yang tak pernah ternilai.
10. Kakakku, Istinari Basori Alwi, S.Pd., Amar Yusuf, S.Pd., dan Tafani. M. Pd., yang telah menjadi panutan, sahabat, sekaligus penyemangat dalam perjalanan ini. Terima kasih atas semua dukungan, nasihat, dan waktumu. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan adikmu ini, bahkan saat penulis sendiri merasa ragu. Perhatian dan semangat dari kakak menjadi salah satu alasan penulis bisa bertahan dan menyelesaikan semuanya.
11. Adikku, Adil Sultan Alwi dan keponakanku Cleosana Philosophia Elyusuf yang dengan caranya sendiri telah menjadi penyemangat dan sumber kebahagiaan dalam setiap langkah penulis.
12. Intan Dwi Fitrianingrum, S.Psi., Bahira Hawa Nabila, S.Psi., dan Dinina Mukaromah, S.Ak., tiga nama yang tidak hanya sekadar teman, tapi rumah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih karena selalu ada, menjadi tempat berbagi keluh, lelah, tawa, bahkan diam yang penuh pengertian sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Kalian adalah bagian dari perjalanan yang tak akan bisa dihapus & tergantikan. Terima kasih telah saling menguatkan di masa-masa sulit, bahkan menangis bersama saat dunia terasa berat. Kalian adalah pengingat bahwa proses jauh lebih indah saat dijalani tidak sendirian. Terima kasih telah hadir dengan versi terbaik kalian, terima kasih telah bertumbuh bersama dengan segala jatuh dan banggunya. Kini satu bab kehidupan telah berhasil kita lalui bersama, semoga apapun jalan yang kita ambil setelah ini, kita tetap melangkah dengan semangat yang sama. *See you on top, guys! I love you.*
13. Seseorang yang dengan tulus mendampingi penulis. Terima kasih telah senantiasa bersabar berada di sisi penulis, terima kasih telah menjadi pendengar setia di saat penulis mulai lelah, terima kasih karena tidak pernah bosan memberikan semangat, mengulangi kata-kata penyemangat yang sama agar hanya penulis tetap kuat dan melanjutkan langkah. Terima kasih karena selalu ada, dalam diam, dalam doa, dan dalam perhatian kecil. Terima kasih telah menjadi bagian penting dari cerita ini.
14. Teman sekaligus saudara penulis di rumah kost hani, yang selalu berbagi canda tawa menghibur bersama. Terima kasih telah saling mengingatkan, saling menghargai, menciptakan suasana rumah yang penuh kahangatan dan kenyamanan.
15. Teman-teman satu dosen pembimbing skripsi, yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis.

16. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang tak ternilai selama masa perkuliahan.
17. Teruntuk saya sendiri, Utopia Alwi yang selalu mengusahakan semua hal agar terlihat baik-baik saja. Terima kasih untuk tetap berusaha dan tidak menyerah. Untuk hari-hari di mana kamu ingin berhenti, untuk malam-malam penuh tangis yang tidak pernah kamu ceritakan pada siapapun. Terima kasih karena terus memilih untuk bangkit, lagi dan lagi. Terima kasih telah mehanan ego, menyingkirkan amarah, mengabaikan rasa lelah, dan memilih untuk bertahan. Terima kasih telah bertahan, dan menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Perjalananmu masih panjang, tugasmu belum selesai. Semoga kamu selalu belajar, belajar untuk sabar, ikhlas, selalu bersyukur, dan belajar mencintai dirimu sendiri dalam segala bentuknya. Tetaplah menjadi perempuan kuat.

Penulis ucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak tersebut, yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta doa selama proses penyusunan tugas akhir ini. semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis juga menyadari bahwa dalam proses penulisan ini, masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Untuk itu, penulis dengan rendah hati memohon maaf atas segala kesalahan, baik dalam penyusunan materi maupun dalam penyampaian isi.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan keilmuan psikologi, dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik di ranah akademik maupun kehidupan praktis.

*Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Yogyakarta, 30 Juli 2025

Peneliti,



Utopia Alwi  
21107010058

# **MOTIVASI PELARI TERHADAP TREN BERLARI**

**Utopia Alwi**

## **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami motivasi pelari dewasa awal terhadap tren berlari serta bagaimana tren tersebut berkontribusi terhadap keseimbangan fisik dan mental pelari. Fenomena tren berlari yang berkembang pesat di masyarakat modern tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, melainkan juga sebagai bagian dari gaya hidup, ajang pencitraan sosial, dan bentuk aktualisasi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif terhadap sepuluh informan yang aktif berlari selama enam bulan hingga lima tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi pelari terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik seperti menjaga kesehatan, meredakan stress, dan pencapaian pribadi; serta motivasi ekstrinsik seperti dorongan dari tren sosial, eksistensi di media sosial, dan konsumsi simbolik atas perlengkapan lari bermerek. Aktivitas berlari juga memberikan efek positif terhadap kesehatan mental pelari melalui peningkatan suasana hati, efikasi diri, serta keterhubungan sosial dalam komunitas lari. Namun, tren berlari juga berpotensi menimbulkan tekanan sosial dan perilaku konsumtif yang tidak disadari. Temuan ini memberikan gambaran bahwa motivasi pelari terhadap tren berlari bersifat kompleks dan multidimensional, serta penting untuk diarahkan pada pencapaian kesejahteraan fisik dan mental yang berkelanjutan.

***Kata kunci: motivasi, pelari, tren berlari, kesehatan mental, fenomenologi***

# ***THE MOTIVATION OF RUNNERS TOWARD THE RUNNING TREND***

**Utopia Alwi**

## ***ABSTRACT***

*This study aims to understand the motivations of early adult runners toward the running trend and how the trend contributes to their physical and mental well-being. The rapidly growing phenomenon of running in modern society is not merely seen as a physical activity, but also as a lifestyle choice, a platform for social image, and a form of self-actualization. This research uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data collection was carried out through semi-structured interviews and participatory observations of ten informants who have been actively running for a period ranging from six months to five years. The findings show that runners' motivations are divided into two categories: intrinsic motivations such as maintaining health, stress relief, and personal achievement; and extrinsic motivations such as social trends, visibility on social media, and symbolic consumption of branded running gear. Running activities also have a positive effect on the runners' mental health through mood enhancement, self-efficacy, and social connectedness within running communities. However, the running trend also poses potential risks such as social pressure and unconscious consumerist behavior. These findings illustrate that runners' motivations toward the running trend are complex and multidimensional, and must be directed toward achieving sustainable physical and mental well-being.*

***Keywords: motivation, runners, running trend, mental health, phenomenology***

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
 <b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. <i>Literature Review</i> .....	13
B. Dasar Teori .....	35
C. Kerangka Teoritik.....	50
D. Pertanyaan Penelitian .....	52
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	53
B. Fokus Penelitian.....	55
C. Informan dan <i>Setting</i> Penelitian .....	55
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data .....	56
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	57
F. Keabsahan Data Penelitian.....	58
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A. Orientasi Kancan & Persiapan Penelitian .....	60
B. Pelaksanaan Penelitian .....	63
C. Laporan Hasil Penelitian .....	66
D. Pembahasan.....	589
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>610</b>
A. Kesimpulan.....	610
B. Saran.....	612

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>615</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>622</b>
<b>CURICULUM VITAE .....</b>	<b>623</b>



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	52
Bagan 2. Motivasi Pelari (Informan RS) terhadap Tren Berlari .....	125
Bagan 3. Motivasi Pelari (Informan SG) terhadap Tren Berlari .....	181
Bagan 4. Motivasi Pelari (Informan AN) terhadap Tren Berlari.....	238
Bagan 5. Motivasi Pelari (Informan ABP) terhadap Tren Berlari.....	281
Bagan 6. Motivasi Pelari (Informan WS) terhadap Tren Berlari .....	325
Bagan 7. Motivasi Pelari (Informan ND) terhadap Tren Berlari .....	379
Bagan 8. Motivasi Pelari (Informan ND) terhadap Tren Berlari .....	430
Bagan 9. Motivasi Pelari (Informan RA) terhadap Tren Berlari.....	482
Bagan 10. Motivasi Pelari (Informan ANA) terhadap Tren Berlari.....	540
Bagan 11. Motivasi Pelari (Informan FWY) terhadap Tren Berlari .....	588



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan .....	61
Tabel 2. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian.....	64
Tabel 3. Pelaksanaan Penelitian Wawancara Kedua .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Pengumpulan Data.....	622
Lampiran 2. Verbatim Wawancara 1 Informan RS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Verbatim Wawancara 2 Informan RS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Verbatim Wawancara 1 Informan SG	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Verbatim Wawancara 2 Informan SG	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Verbatim Wawancara 1 Informan AN	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Verbatim Wawancara 2 Informan AN	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Verbatim Wawancara 1 Informan 4 ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9. Verbatim Wawancara 2 Informan ABP	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10. Verbatim Wawancara 1 Informan WS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11. Verbatim Wawancara 2 Informan WS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12. Verbatim Wawancara 1 Informan PF	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13. Verbatim Wawancara 2 Informan PF	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14. Verbatim Wawancara 1 Informan ND	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 15. Verbatim Wawancara 2 Informan ND	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 16. Verbatim Wawancara 1 Informan RA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 17. Verbatim Wawancara 2 Informan RA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 18. Verbatim Wawancara 1 Informan ANA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 19. Verbatim Wawancara 2 Informan ANA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 20. Verbatim Wawancara 1 Informan FWY	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 21. Verbatim Wawancara 2 Informan FWY	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 22. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan RS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 23. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan RS	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 24. Hasil Kategorisasi Informan RS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 25. Clustering Informan RS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Lampiran 26. Instrumen Observasi Informan RS ..**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 27. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan SG**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 28. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan SG**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 29. Hasil Kategorisasi Informan SG.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 30. Clustering Informan SG.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 31. Instrumen Observasi Informan SG..**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 32. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan AN**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 33. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan AN**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 34. Hasil Kategorisasi Informan AN .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 35. Clustering Informan AN .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 36. Instrumen Observasi Informan AN..**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 37. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan AB**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 38. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan AB**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 39. Hasil Kategorisasi Informan ABP ...**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 40. Clustering Informan ABP .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 41. Instrumen Observasi Informan AB**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 42. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan WS**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 43. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan 5**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 44. Hasil Kategorisasi Informan WS .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 45. Clustering Informan WS.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 46. Instrumen Observasi Informan WS .**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 47. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan PF**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 48. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan PF**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 49. Hasil Kategorisasi Informan PF .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 50. Clustering Informan PF .....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 51. Instrumen Observasi Informan PF...**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 52. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan ND**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 53. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan ND**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 54. Hasil Kategorisasi Informan ND .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 55. Clustering Informan ND .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 56. Instrumen Observasi Informan ND .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 57. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan RA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 58. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan RA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 59. Hasil Kategorisasi Informan RA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 60. Clustering Informan RA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 61. Instrumen Observasi Informan RA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 62. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan ANA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 63. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan ANA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 64. Hasil Kategorisasi Informan ANA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 65. Clustering Informan ANA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 66. Instrumen Observasi Informan ANA	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 67. Hasil Interpretasi Wawancara 1 Informan FWY	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 68. Hasil Interpretasi Wawancara 2 Informan FWY	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 69. Hasil Kategorisasi Informan FWY .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 70. Clustering Informan FWY .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 71. Instrumen Observasi Informan FWY	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 72. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan RS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 73. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan SG .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 74. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan AN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 75. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan ABP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 76. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan WS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 77. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan PF .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 78. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan ND .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Lampiran 79. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan RA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 80. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan ANA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 81. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian (Informed Consent) Informan FWY .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 82. Dokumentasi Observasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berlari telah menjadi fenomena yang berkembang menjadi sebuah tren sebagai aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan di dunia dan sering dianggap sebagai fenomena sosial (Rozmiarek et al., 2022). Sejak tahun 1960-an, olahraga lari telah berkembang secara internasional sebagai bagian dari tren khusus yang menyiratkan bahwa orang dewasa tidak lagi terlibat dalam olahraga karena aspek kompetitifnya, melainkan karena olahraga dapat menyehatkan, menyenangkan, dan penuh petualangan (Malchrowicz-Moško & Pocza, 2018). Tren berlari pertama atau ledakan berlari pertama terjadi pada akhir tahun 1960-an di seluruh negara berpenghasilan tinggi dan menengah yang secara umum dapat digambarkan sebagai gerakan ‘joging’ di mana lari umumnya terbatas pada aktivitas fisik pribadi dan sering dilakukan sendiri (Nilson et al., 2021).

Pada awal tahun 2000-an, muncul tren atau ledakan kedua yang menyebabkan peningkatan minat dan partisipasi dalam olahraga lari serta penyelesaian *event* lari di seluruh Eropa dan Amerika Utara dengan peningkatan peserta sebanyak 300% (Nilson et al., 2021). Kemudian pada tahun 2020, lari dianggap sebagai tren aktivitas fisik utama atau olahraga yang paling banyak dipraktikkan di dunia (Thuany et al., 2021). Kota Valencia, Spanyol merupakan salah satu contoh kota yang terdampak tren berlari, di mana 30 *event* lari diselenggarakan setiap tahunnya (Parra-Camacho et al.,

2020). Sementara itu di Brazil, data yang mencakup *event* lari yang diselenggarakan di Sao Paulo dan Rio de Janeiro juga menunjukkan peningkatan partisipasi dan jumlah acara selama beberapa tahun terakhir dengan lebih dari 600 *event* lari diadakan setiap tahunnya (Nilson et al., 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, popularitas *event* lari juga meningkat pesat dan menjadi fenomena di Indonesia sejak tahun 2013 (Imanda & Anandya, 2020a). *Event* lari menjadi salah satu acara olahraga yang sangat disukai dan semakin marak diselenggarakan diberbagai kota di Indonesia, baik itu *event* berskala lokal, nasional, bahkan internasional (Larassary, 2020). Borobudur marathon merupakan salah satu *event* lari terbesar di Indonesia yang diselenggarakan sejak tahun 2015 dengan skala internasional dengan peserta mencapai 10.000 orang di tahun 2019 (Larassary, 2020).

Tren berlari menjadi gambaran dari teori *healthism* yang dimiliki oleh R. Crawford, di mana tren berlari menjadi gaya hidup yang direncanakan dengan tujuan kesehatan dan kebugaran berdasarkan bagaimana individu memandang diri mereka sendiri dan kondisi kesehatan mereka, yang kemudian membangun motivasi untuk mencapai tujuan kesehatan yang diharapkan (Malchrowicz-Mośko & Poczta, 2018). Crawford menyatakan bahwa “menyelesaikan permasalahan kesehatan dan menjaga kesehatan tergantung pada tekad individu, keterampilan memilih, dan perlawanan terhadap apa yang dihasilkan dari budaya, iklan, pekerjaan, atau sekedar kebiasaan diri sendiri. Adapun di Polandia, ideologi *healthism* ini juga sudah berkembang dan salah satu

implementasinya yaitu melalui promosi olahraga yang meluas dengan melibatkan tren berlari di dalamnya (Malchrowicz-Moško & Poczta, 2018).

Jumlah *event* lari di Indonesia sendiri dari tahun ke tahun mengalami kenaikan yang sangat signifikan, dimulai hanya 35 kegiatan menjadi 346 kegiatan hingga tahun 2018 (Imanda & Anandya, 2020a). Mandiri Jogja Marathon merupakan salah satu *event* lari terbesar di kota Yogyakarta dengan jumlah peserta terus bertambah setiap tahunnya. Data dari penelitian yang dilakukan oleh (Septiana et al., 2022a), pada tahun 2017, peserta Mandiri Jogja Marathon yaitu sebanyak 6.210 pelari, pada tahun 2018 sebanyak 7.700 pelari, pada tahun 2019 sebanyak 7.400 pelari. Sementara itu pada tahun 2024, peserta Mandiri Jogja Marathon mencapai 8.000 pelari (Insanaputra, 2024). *Event* Mandiri Jogja Marathon ini juga diikuti oleh wisatawan asal Malaysia, Tiongkok, Kenya, Thailand, dan beberapa negara Eropa (Septiana et al., 2022b).

Dewasa awal merupakan periode antara masa remaja dan masa dewasa (Putri, 2018). Usia dewasa awal menurut Hurlock, berkisar antara 21 sampai 40 tahun (Faradiana & Mubarak, 2022a). Masa dewasa awal adalah masa ketika individu siap untuk memikul tuntutan tanggung jawab dan menerima peran mereka dalam masyarakat, termasuk merupakan waktu untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2018). Tidak semua individu dewasa awal dapat memahami perubahan dan tuntutan (Damayanti & Lestari, 2023).

Kompleksitas berbagai tugas perkembangan di masa dewasa awal dinilai sebagai faktor penyebab kerentanan pada individu dewasa awal dalam mengalami gangguan depresi, kecemasan, dan stres (Hakim & Aristawati, 2023). Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan yang signifikan antara kebutuhan fisik dan psikologis individu yang tidak dapat dipenuhi, sehingga menyebabkan gangguan yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental individu (Poluakan et al., 2020). Olahraga telah lama diakui sebagai hal yang baik untuk kesehatan fisik dan mental serta telah lama menjadi bahasan utama sejumlah besar penelitian dalam dekade terakhir (Saufi et al., 2024). Mengacu pada hal tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan bahwa berolahraga secara rutin adalah metode yang efektif untuk mengelola stres, hal ini disebabkan oleh fakta bahwa olahraga dapat merangsang hormon yang berfungsi untuk memberikan rasa tenang dan menenangkan, serta melepaskan ketegangan (Saufi et al., 2024).

Berlari adalah cara paling nyaman untuk berolahraga secara rutin (Lukács et al., 2019). Berlari didefinisikan sebagai langkah di mana kedua kaki tidak menyentuh tanah pada saat bersamaan (Liu et al., 2022). Lari tidak jarang menjadi rutinitas untuk menjaga kesehatan serta sebagian orang menjadikan lari sebagai hobi (Harliawan et al., 2023a). Penelitian yang dilakukan oleh (Rozmiarek et al., 2022) menunjukkan bahwa, motivasi utama yang mendorong pelari dalam berlari adalah orientasi kesehatan, perhatian terhadap berat badan, pencapaian tujuan pribadi, penanganan psikologis, makna hidup, dan harga diri.

Empat jenis motivasi untuk berlari didefinisikan oleh *The Motivation of Marathoners Scale* (MOMS). Pertama, motivasi psikologis yang mencakup mencari arti hidup, mengatasi masalah emosional dan psikologis, serta meningkatkan harga diri; Kedua, motivasi fisik yang mencakup fokus pada kesehatan dan berat badan; Ketiga, motivasi sosial yang mencakup keterhubungan dengan orang lain; Keempat motivasi berprestasi yang mencakup berkompetisi serta demi mencapai tujuan pribadi. (Popov et al., 2019). Tipologi motivasi untuk berolahraga dibagi menjadi tiga kategori, yaitu; Pertama adalah kebutuhan kesejahteraan mental yang terkait dengan aktualisasi diri, yang berarti keinginan untuk memenuhi standar diri sendiri sehingga individu dapat mengembangkan potensi, harga diri, dan estetika mereka; Kedua yaitu kebutuhan berbasis olahraga yang berhubungan dengan kompetisi, pengambilan resiko, dan mencapai prestasi; Ketiga yaitu kebutuhan sosial yang berarti adanya keinginan dari individu untuk menjadi bagian dari sebuah komunitas, mendapatkan perhatian dari orang lain, dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Simasathiansophon, 2020).

Berlari bukan hanya merupakan latihan untuk menjaga kesehatan fisik dengan meningkatkan daya tahan *kardiovaskular*, memperkuat otot dan membangun tulang yang kuat, tetapi juga memiliki implikasi dalam menurunkan beban kesehatan mental (Damrongthai et al., 2021a). Selama berlari, tubuh memproduksi *katekolamin* dan *neurotransmitter* lainnya yang dapat meningkatkan suasana hati, meredakan gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesehatan mental (Liu et al., 2022). Studi menunjukkan

bahwa berlari selama 10 menit, sebagai bentuk aktivitas fisik, dapat meningkatkan suasana hati yang positif dan meningkatkan fungsi eksekutif dengan meningkatkan tingkat gairah secara bersamaan dengan aktivasi di subwilayah prefrontal yang terlibat dalam pengaturan suasana hati (Damrongthai et al., 2021a).

Berlari adalah cara untuk meredakan stres masyarakat modern (Gurung et al., 2023). Penelitian lain menjelaskan bahwa pelari sering berbicara tentang mengalami 'semangat berlari', hal tersebut berhubungan dengan *endocannabinoid*, yaitu bahan kimia yang diproduksi sendiri yang mirip dengan kandungan yang ditemukan dalam mariyuana (Fuss et al., 2015). Berlari secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui harga diri secara fisik, efikasi diri, suasana hati, kesejahteraan subjektif, serta dukungan sosial (Liu et al., 2022). Sebuah studi terbaru dari Grossman School of Medicine di New York University (NYU) menunjukkan bahwa berlari meningkatkan faktor *neurotropic* yang berasal dari otak (BDNF) yang mendorong pelepasan dopamin yang memberi orang rasa yang baik dan memfasilitasi pembelajaran serta memori (Liu et al., 2022).

Lebih lanjut, lari merupakan bentuk olahraga yang mudah diakses, murah, dan membutuhkan peralatan dan struktur olahraga yang minimal (Damrongthai et al., 2021a). Dibandingkan dengan individu yang tidak berlari, kebiasaan berlari secara signifikan berhubungan positif dengan kesehatan mental, karena pada saat berlari, perhatian individu menjadi teralihkan sehingga mengurangi

kecemasan dan depresi, juga secara aktif meredakan resiko stres psikologis (Liu et al., 2022).

Tren merupakan jenis budaya populer yang disukai masyarakat modern karena merupakan cara masyarakat menanggapi hal-hal baru, sehingga banyak individu yang akan mengikuti tren tersebut selama tren tersebut menjadi populer dan fenomenal di masyarakat (Islamiati & Pratama Saputra, 2021). Saat ini, lari bukan hanya sekedar olahraga untuk menyehatkan tubuh, tetapi telah menjadi tren gaya hidup bagi masyarakat perkotaan karena lari menjadi sarana untuk bersosialisasi dan berkumpul (Hafizh et al., 2022a).

Namun demikian, fenomena saat ini, tren berlari tidak lagi hanya bertujuan untuk memelihara kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup positif komunitas yang dikaitkan dengan perilaku konsumtif yaitu mengonsumsi *running gears* dengan merek terkenal, di mana *running gears* tersebut dikonsumsi bukan hanya sebagai nilai guna, tetapi juga mengonsumsi kesan dari barang dan objek tersebut (Harliawan et al., 2023a). Sepatu lari menjadi salah satu bagian penting dari gaya hidup ini, dimana berbagai merek sepatu olahraga menawarkan produk yang dirancang untuk kenyamanan dan kinerja penggunaannya serta menawarkan mode (Cakra & Waskito, 2021).

Sebelum mengikuti event lari, para pelari biasanya melengkapi atribut atau pendukung saat mereka berlari seperti sepatu olahraga, kaos lari (*running shirt*), bra olahraga (untuk pelari wanita), celana berlari, topi berlari, tas ikat pinggang atau *hydration pack*, *wireless earphone*, dan lain sebagainya dengan harga yang tidak bisa dibilang murah (Hafizh et al., 2022a). Para pelari

berlomba-lomba untuk membeli *running gears* dengan merek terkenal meskipun dengan harga yang mahal untuk ajang pamer dalam hal status sosial mereka semata, karena dengan menggunakan merk tersebut dapat mencerminkan *fashion* dan citra diri dari mereka (Mukharrik, 2017).

Secara khusus, manfaat simbolis mungkin lebih penting bagi konsumen merek pakaian olahraga mewah daripada merek pakaian olahraga biasa, karena pakaian olahraga mewah tentu memenuhi selera mewah dari konsumen, memenuhi kriteria kinerja atau meningkatkan keterampilan, dan hedonis atau adanya perasaan senang terhadap aktivitas olahraga yang diharapkan dari konsumen pakaian olahraga (Lim et al., 2016). Kecintaan konsumen pakaian olahraga terhadap merek membuat mereka sangat terkait dengan merek sehingga mereka menjadi duta merek, dan mendorong orang lain untuk membeli barang dengan merek yang sama pula (Loureiro et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hafizh et al., 2022a), menunjukkan bahwa pelari melakukan perilaku konsumtif tipe sekunder dengan terus-menerus membeli perlengkapan lari untuk meningkatkan kenyamanan saat berlari, juga sebagai bentuk penghargaan kepada diri sendiri atas kemauan dan semangat untuk berolahraga. Selain itu, setiap diadakan *event-event* lari, peserta diwajibkan untuk membeli dan memiliki baju serta aksesoris yang disediakan oleh panitia *event* (Hafizh et al., 2022a).

Apabila tidak ada upaya akademis untuk menelaah fenomena ini, masyarakat maupun akademisi hanya akan melihat tren berlari secara dangkal, sebatas pada jumlah peserta lari, ramainya event lomba, atau viralnya aktivitas

berlari di media sosial. Padahal, ada dimensi penting di balik aktivitas ini, seperti motivasi psikologis (mencari kepuasan diri, mengurangi stres), sosial (ingin diterima komunitas, mengikuti teman), maupun eksistensial (pencarian makna hidup, simbol gaya hidup sehat). Jika aspek-aspek ini tidak digali secara ilmiah, maka tren berlari berisiko dipahami hanya sebagai aktivitas populer semata, padahal bisa menyimpan potensi lebih besar untuk peningkatan kesehatan mental, pembentukan identitas sosial, dan gaya hidup sehat jangka panjang.

Idealnya, berlari seharusnya dimotivasi oleh kebutuhan intrinsik untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, bukan semata-mata karena tekanan sosial atau tren. Tren berlari seharusnya dipahami dan diarahkan pada promosi gaya hidup sehat yang berkelanjutan dengan memfokuskan pada kesejahteraan fisik dan mental. Hal tersebut menunjukkan pelari seharusnya mendapatkan manfaat psikologis yang maksimal dari aktivitas berlari tanpa adanya tekanan sosial yang mengganggu.

*Event* lari mendorong aktivitas fisik dalam konteks sosial, di mana hal tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan perasaan inklusi sosial yang sangat berharga bagi segmen populasi tertentu seperti etnis minoritas, orang dewasa, bahkan wanita (Van Dyck et al., 2017). Olahraga lari menjadi banyak peminatnya ketika olahraga lari tersebut di modifikasi, seperti diadakannya acara *colourrun* yang mana mensosialisasikan gaya hidup sehat (Saktyanti, 2015). Intervensi seperti olahraga dipromosikan sebagai hal yang memiliki

manfaat terapeutik bagi remaja dan orang dewasa dengan gangguan suasana hati (Keating et al., 2018).

Lari dapat berfungsi sebagai terapi bagi penderita depresi, selain itu lari juga mengungguli obat antidepresan karena dapat meningkatkan kesehatan fisik sehingga penting untuk mengintegrasikan berlari ke dalam gaya hidup pasien penderita depresi sebagai aktivitas rutin (Verhoeven et al., 2023). Pelari juga memiliki risiko kematian dini yang lebih rendah hingga 40%, serta risiko yang jauh lebih rendah untuk menderita kanker dan penyakit *kardiovaskular* (Rozmiarek et al., 2022).

Selanjutnya sebuah penelitian mengenai pengaruh terapi lari bagi narapidana menghasilkan bahwa terapi lari memberikan pengaruh positif pada narapidana, khususnya terhadap pengendalian impuls yang menjadi hal penting dalam mengurangi *residivisme* atau kekambuhan tindakan kriminal. Selain itu, terapi lari tersebut dapat meningkatkan fungsi eksekutif seperti perhatian, ingatan, penalaran, dan perencanaan yang menjadikan terapi lari mungkin bermanfaat jika tepat dilakukan sebelum aktivitas atau sesi terapi lainnya untuk meningkatkan kinerja perhatian dan meningkatkan partisipasi narapidana (Meijers et al., 2015). Lebih lanjut, dampak mekanis dari setiap hentakan kaki saat berlari terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah di bagian perifer dan sentral yang dapat bermanfaat bagi aktivitas otak (Damrongthai et al., 2021a).

Lari juga dapat meningkatkan karakteristik ikatan sosial dan komunitas, sehingga mengurangi rasa kesepian dan memberikan individu kepercayaan diri untuk terus berolahraga (Liu et al., 2022). Kemudian lari juga dapat bermanfaat

untuk meningkatkan kondisi fisik, kemampuan berolahraga, dan kebugaran fisik pelakunya, meningkatkan rasa nilai fisik dan daya tarik fisik, meningkatkan harga diri, memperoleh lebih banyak dukungan sosial, meningkatkan efikasi diri yang kondusif bagi peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif (Liu et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan data pendukung diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan fokus “Motivasi Pelari terhadap Tren Berlari”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah tentang bagaimana motivasi pelari dalam melakukan aktivitas berlari dalam kehidupan mereka.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk memahami motivasi pelari dalam melakukan aktivitas berlari.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian mengenai motivasi pelari terhadap tren berlari diharapkan bisa memberikan sumbangan bagi perkembangan keilmuan psikologi sosial dan kesehatan.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti selanjutnya sebagai acuan untuk melakukan riset dengan tema serupa, yaitu motivasi pelari terhadap tren berlari.
- b. Bagi pelari, penelitian ini ditujukan untuk membantu mereka dalam memahami motivasi pribadi serta dampak positif berlari terhadap kesehatan fisik dan mental.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menjadi alat kampanye untuk mempromosikan olahraga sebagai gaya hidup sehat, khususnya dengan menyoroti manfaat olahraga bagi keseimbangan fisik dan mental.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi pelari dalam melakukan aktivitas berlari. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dan didasarkan pada teori motivasi Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa manusia terdorong untuk memenuhi lima tingkat kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki, kebutuhan akan penghargaan, serta kebutuhan aktualisasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 individu yang merupakan pelari berusia dewasa awal, ditemukan bahwa motivasi pelari terhadap tren berlari sangat kompleks dan multidimensional. Pada tahap awal, motivasi mereka sering muncul dari alasan sederhana seperti keinginan untuk menjaga kesehatan, mengisi waktu luang, mengikuti ajakan teman, mencari olahraga mandiri, hingga kebutuhan pemulihan fisik pasca cedera. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dasar informan berakar pada kebutuhan fisiologis untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Seiring berjalannya waktu, motivasi tersebut berkembang menuju dimensi psikologis dan sosial. Dari sisi kebutuhan rasa aman, informan memanfaatkan aktivitas berlari untuk mengurangi stress, menyeimbangkan aktivitas akademik maupun pekerjaan, serta untuk mengelola emosi. selain itu, dari sisi kebutuhan akan memiliki, komunitas lari menjadi faktor penting yang memberikan

dukungan sosial, relasi sehat, mendukung konsistensi untuk berlatih, serta rasa kebersamaan yang menumbuhkan solidaritas dan motivasi tambahan.

Pada kebutuhan akan penghargaan, motivasi informan ditunjukkan melalui pencapaian personal (seperti kecepatan, jarak tempuh, dan *personal best*), apresiasi simbolis berupa medali dan *race pack*, serta pengakuan sosial dari lingkungan maupun media sosial. Lebih jauh, motivasi informan dalam penelitian ini juga berkaitan dengan aktualisasi diri. Di mana berlari dipandang sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, membentuk karakter, hingga media refleksi personal. Sebagian informan menjadikan berlari sebagai gaya hidup yang mencerminkan disiplin, tanggung jawab, nilai estetika, serta keterlibatan dengan teknologi dan perlengkapan lari. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi pelari tidak hanya berhenti pada aspek fisik, tetapi juga bergerak ke arah pemenuhan kebutuhan psikologis yang lebih tinggi, termasuk pertumbuhan diri, regulasi emosi, dan penguatan identitas pribadi.

Selain itu, motivasi informan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh faktor eksternal seperti media sosial, *running influencers*, dan tren dalam dunia lari. Perbandingan sosial (*social comparison*) ke bawah menjadi salah satu mekanisme yang menumbuhkan semangat, validasi, serta rasa percaya diri dalam berlari, meskipun menimbulkan tekanan sosial. Namun, mayoritas pelari mampu menyikapinya dengan selektif, dengan berfokus pada kenyamanan, tujuan pribadi, serta konsistensi dalam berlari.

Dengan demikian, motivasi pelari dalam aktivitas berlari dapat dipahami sebagai gabungan antara faktor internal dan eksternal, yang dimulai dari

kebutuhan dasar untuk menjaga kesehatan, mengelola emosi, mencari rasa aman, hingga kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Aktivitas berlari bagi mereka bukan sekadar olahraga, melainkan juga sebagai strategi coping, gaya hidup, dan sarana pertumbuhan pribadi yang berkontribusi pada kualitas hidup dan kesehatan mental secara keseluruhan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Pelari

Pelari diharapkan dapat lebih memahami motivasi pribadi mereka dalam melakukan aktivitas berlari. Apakah mereka berlari untuk menjaga kesehatan, mengurangi stress, mencari pengakuan sosial, atau sebagai bagian dari aktualisasi diri. Memahami motivasi ini penting agar pelari dapat menjalani aktivitas berlari dengan lebih sadar, tidak terjebak dalam tekanan sosial, serta tetap menjaga keseimbangan antara manfaat fisik, emosional, dan sosial. Selain itu pelari juga disarankan untuk tidak hanya mengejar aspek pencapaian eksternal seperti jarak tempuh, tetapi juga menghargai proses dan pengalaman berlari itu sendiri.

### 2. Bagi Komunitas dan Penyelenggara *Event* lari

Komunitas lari dan penyelenggara *event* lari memiliki peran penting dalam membentuk lingkungan sosial yang mendukung motivasi pelari. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan komunitas dan *event* tidak hanya berfokus pada kompetisi atau tren semata, tetapi juga memperhatikan

aspek kesehatan mental dan kesejahteraan peserta. Misalnya, dengan menyediakan program edukatif tentang manfaat psikologis dari berlari, ruang diskusi reflektif, atau pendekatan yang inklusif agar pelari dari berbagai latar belakang merasa diterima. Komunitas juga dapat menjadi wadah dukungan sosial yang kuat, terutama bagi pelari pemula atau individu yang sedang mencoba untuk berlari.

### 3. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat luas perlu memahami bahwa tren berlari tidak hanya sebatas gaya hidup populer atau ajang pamer status sosial, tetapi juga merupakan bentuk aktivitas fisik yang memberikan manfaat besar terhadap kesehatan tubuh dan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat bahwa berlari dapat menjadi bagian dari pola hidup sehat yang sederhana dan mudah diakses. Dukungan lingkungan sosial yang menciptakan lingkungan positif akan membantu lebih banyak individu menjadikan berlari sebagai kebiasaan sehat, bukan hanya sekadar ikut-ikutan tren.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah dan keberagaman informan serta ruang lingkup penelitian yang terbatas pada wilayah tertentu. Untuk itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk :

- a. Melibatkan informan yang lebih beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, wilayah geografis, untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh.

- b. Menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed method guna mengukur secara statistik antara motivasi berlari dan indikator kesehatan mental, sehingga hasilnya dapat lebih generalizable.
- c. Mengeksplorasi lebih lanjut peran media sosial, budaya konsumtif, serta tekanan sosial dalam membentuk motivasi ekstrinsik pelari agar dapat dilihat sejauh mana hal tersebut berdampak pada keberlanjutan aktivitas berlari dalam jangka panjang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- ‘Adziima, M. F. (2022). Psikologi Humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/10.33648/jtm.v2i2.171>
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. 2018.
- Aisyah, A. P. (n.d.). *Perancangan Iklan Produk Pakaian Lari AZA Activewear di Instagram untuk Membangun Awareness Produk*.
- Alfansyur, A. (2020). *SENI MENGELOLA DATA: PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK, SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL*. 5(2).
- Amin, R., Syukur, M., Suhaeb, F. W., & Muin, A. (2025). Selubung Fashion Kapitalisme di Balik Tren Olahraga Lari di CPI Makassar: Studi Kritis Pemikiran Herbert Marcuse. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(2).
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Annajih, Moh. Z. H., Sa'idah, I., & Taufik. (2023a). Konsep Self-actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.7282>
- Annajih, Moh. Z. H., Sa'idah, I., & Taufik. (2023b). Konsep Self-actualized Abraham Maslow: Perspektif Psikologi Sufistik. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.7282>
- Ardiani, A., Amallia, F., & Alpih, D. N. (2024). A, The Pemberian Ultrasound dan Streching Pada Pelari Rekreasional dengan Plantar Faciitis Di Klinik Utama Motiva. *ABDIKARYA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(01), 55–61. <https://doi.org/10.47080/abdikarya.v6i01.3290>
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Cakra, K. M. E., & Waskito, M. A. (2021). *PERANCANGAN PRODUK RUNNING SHOES UNTUK PELARI MILENIAL DENGAN KONSEP URBAN STREETWEAR*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). SAGE Publications.
- Damayanti, A. K., & Lestari, H. S. (2023). *PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MASA DEWASA AWAL*. 27(2).
- Damrongthai, C., Kuwamizu, R., Suwabe, K., Ochi, G., Yamazaki, Y., Fukuie, T., Adachi, K., Yassa, M. A., Churdchomjan, W., & Soya, H. (2021a). Benefit of human moderate running boosting mood and executive function

- coinciding with bilateral prefrontal activation. *Scientific Reports*, 11(1), 22657. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01654-z>
- Damrongthai, C., Kuwamizu, R., Suwabe, K., Ochi, G., Yamazaki, Y., Fukuie, T., Adachi, K., Yassa, M. A., Churdchomjan, W., & Soya, H. (2021b). Benefit of human moderate running boosting mood and executive function coinciding with bilateral prefrontal activation. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01654-z>
- De Vries, R. A. J., Lemke, M., & Ludden, G. D. S. (2024). Blueprints: Systematizing Behavior Change Designs—The Case of Social Comparison Theory. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 31(1), 1–32. <https://doi.org/10.1145/3617364>
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1).
- Fakhri, N. (2017). KONSEP DASAR DAN IMPLIKASI TEORI PERBANDINGAN SOSIAL. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022a). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 71–81. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p71-81>
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022b). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 71–81. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p71-81>
- Festinger1954.pdf*. (n.d.).
- Franzia, E. (2018). PERSONAL BRANDING MELALUI MEDIA SOSIAL. *Prosiding Seminar Nasional Pakar*, 15–20. <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.2690>
- Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B., & Gass, P. (2015). A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(42), 13105–13108. <https://doi.org/10.1073/pnas.1514996112>
- Gurung, J., Turner, J., Freeman, E., Coleman, C., Iacovou, S., & Hemingway, S. (2023). An Evaluation of MINDFIT—A Student Therapeutic Running Group as a Multi-Layered Intervention in the United Kingdom. *Nursing Reports*, 13(1), 456–469. <https://doi.org/10.3390/nursrep13010042>
- Hafizh, A., Asriwandari, H., & Hidir, A. (2022a). Perilaku Konsumtif Sebagai Sebuah Gaya Hidup: Studi Komunitas Lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 312–325. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v5i3.1924>
- Hafizh, A., Asriwandari, H., & Hidir, A. (2022b). Perilaku Konsumtif Sebagai Sebuah Gaya Hidup: Studi Komunitas Lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 312–325. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v5i3.1924>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas

- konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Harliawan, M., Sudirman, A., & Abbas, I. (2023a). *ANALISIS BUDAYA KONSUMTIF RUNNING GEARS PADA ANGGOTA KOMUNITAS LARI DI SULAWESI SELATAN*. 08.
- Harliawan, M., Sudirman, A., & Abbas, I. (2023b). *ANALISIS BUDAYA KONSUMTIF RUNNING GEARS PADA ANGGOTA KOMUNITAS LARI DI SULAWESI SELATAN*. 08.
- Harliawan, M., Sudirman, A., & Abbas, I. (2023c). *ANALISIS BUDAYA KONSUMTIF RUNNING GEARS PADA ANGGOTA KOMUNITAS LARI DI SULAWESI SELATAN*. 08.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(02), 79–87. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.841>
- Imanda, M. R., & Anandya, D. (2020a). PENGARUH EVENT IMAGE, DESTINATION IMAGE, PAST EXPERIENCE DAN PARTICIPANT SATISFACTION TERHADAP REVISIT INTENTION PADA MARATHON EVENT DI INDONESIA. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 4(2), 301. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v4i2.8187>
- Imanda, M. R., & Anandya, D. (2020b). PENGARUH EVENT IMAGE, DESTINATION IMAGE, PAST EXPERIENCE DAN PARTICIPANT SATISFACTION TERHADAP REVISIT INTENTION PADA MARATHON EVENT DI INDONESIA. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 4(2), 301. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v4i2.8187>
- Insanaputra, Y. S. (2024). PENGARUH EVENT OLAHRAGA DALAM MENAIKAN PERTUMBUHAN EKONOMI PARIWISATA KHUSUSNYA PENGINAPAN DI SEKITAR PRAMBANAN (Studi Kasus: Event Jogja Mandiri Marathon 2024 terhadap Tempat Penginapan di Area Prambanan). *Pringgitan*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.47256/prg.v5i1.590>
- Islamiati, D. F., & Pratama Saputra, P. (2021). Analisis Fenomena Tren Green Lifestyle Pada Mahasiswa Universitas Bangka Belitung. *Jurnal Studi Inovasi*, 1(2), 30–38. <https://doi.org/10.52000/jsi.v1i2.22>
- Kadji, Y. (2012). *TENTANG TEORI MOTIVASI*. 9.
- Keating, L. E., Becker, S., McCabe, K., Whattam, J., Garrick, L., Sassi, R. B., Frey, B. N., & McKinnon, M. C. (2018). Effects of a 12-week running programme in youth and adults with complex mood disorders. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000314. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000314>
- Kenni Bruun, M. (2023). Mental Health. *Open Encyclopedia of Anthropology*. <https://doi.org/10.29164/23mentalhealth>
- Larassary, A. (2020). Perspektif Pengalaman Konsumen Terhadap Kesuksesan Event Lari Borobudur Marathon 2019. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 163–174. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.889>

- León-Guereño, P., Galindo-Domínguez, H., Balerdi-Eizmendi, E., Rozmiarek, M., & Malchrowicz-Moško, E. (2021). Motivation behind running among older adult runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 138. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00366-1>
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media + Society*, 2(1), 2056305116640559. <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>
- Lim, C. H., Kim, K., & Cheong, Y. (2016). Factors affecting sportswear buying behavior: A comparative analysis of luxury sportswear. *Journal of Business Research*, 69(12), 5793–5800. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.176>
- Liu, T., Liu, W., Li, H., Su, H., Li, P., & Lei, Y. (2022). Effects of Running on Mental Health and Exploration of Mechanisms: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Medical Practice*, 4(8). [https://doi.org/10.53469/jcmp.2022.04\(08\).28](https://doi.org/10.53469/jcmp.2022.04(08).28)
- Loureiro, S. M. C., Rodrigues, Á., & Martins, C. (2024). Love Power: From Identification to Advocacy in Fashion Sportswear in the Social Media Context. *Journal of Creative Communications*, 19(3), 366–385. <https://doi.org/10.1177/09732586231190267>
- Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 343–349. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.28>
- Malchrowicz-Moško, E., & Poczta, J. (2018). Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2262. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
- McClelland, D. C. (n.d.). *How Motives, Skills, and Values Determine What People Do*.
- McClelland, D. C. (1985). How Motives, Skills, and Values Determine What People Do. *American Psychologist*.
- Meijers, J., Harte, J., Meynen, G., & Cuijpers, P. (2015). Study Protocol: The influence of Running Therapy on executive functions and sleep of prisoners. *F1000Research*, 4, 152. <https://doi.org/10.12688/f1000research.6469.1>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Edition 3). Sage.
- Munir, M. (2022). *MOTIVASI ORGANISASI*:
- Nilson, F., Lundkvist, E., Wagnsson, S., & Gustafsson, H. (2021). Has the second ‘running boom’ democratized running? A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world’s largest half marathon. *Sport in Society*, 24(4), 659–669. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1703687>
- Nopiana, R. (2023). *Manfaat Olahraga Lari Pagi Terhadap VO2MAX, Kesehatan Mental dan Fisik atlet Futsal*.
- Omodan, B. I., & Abejide, S. O. (2022). Reconstructing Abraham Maslow’s hierarchy of needs towards inclusive infrastructure development needs assessment. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 6(2), 1483. <https://doi.org/10.24294/jipd.v6i2.1483>

- Parra-Camacho, D., Alonso Dos Santos, M., & González-Serrano, M. H. (2020). Amateur Runners' Commitment: An Analysis of Sociodemographic and Sports Habit Profiles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 925. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030925>
- Parra-Camacho, D., González-Serrano, M. H., González-García, R. J., & Calabuig Moreno, F. (2019). Sporting Habits of Urban Runners: Classification According to Their Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4990. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244990>
- Partyka, A., & Waśkiewicz, Z. (2024). Motivation of Marathon and Ultra-Marathon Runners. A Narrative Review. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 17, 2519–2531. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S464053>
- Peiró—2024—*The Oxford Encyclopedia of Industrial, Work, and O.pdf*. (n.d.). *Perilaku konsumtif pelari wanita surabaya.pdf*. (n.d.).
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Popov, S., Sokic, J., & Stupar, D. (2019). Relations between motivation for long-distance running and emotional well-being. *Psihologija*, 52(2), 139–154. <https://doi.org/10.2298/PSI180605032P>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ridha, M. (2020). Teori Motivasi Mcclelland dan Implikasinya dalam Pembelajaran PAI. *PALAPA*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.673>
- Rismawati, Anggun Restu, Esti Wahyuningsih, Rizky Mubarak, & Siti Anjani. (2025). Dinamika Sosial dalam Komunitas Lari: Studi Kasus FAKERUNNERS Karawang. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.61787/wts0t592>
- Rois, N. (2019). KONSEP MOTIVASI, PERILAKU, DAN PENGALAMAN PUNCAK SPIRITUAL MANUSIA DALAM PSIKOLOGI ISLAM. *Jurnal PROGRESS: Wahana Kreativitas dan Intelektualitas*, 7(2). <https://doi.org/10.31942/pgrs.v7i2.3096>
- Rozmiarek, M., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. Á., Thuany, M., Gomes, T. N., Płoszaj, K., Firek, W., & Malchrowicz-Moško, E. (n.d.). *Motivation and Eco-Attitudes among Night Runners during the COVID-19 Pandemic*.
- Rozmiarek, M., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. Á., Thuany, M., Gomes, T. N., Płoszaj, K., Firek, W., & Malchrowicz-Moško, E. (2022). Motivation and Eco-Attitudes among Night Runners during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 14(3), 1512. <https://doi.org/10.3390/su14031512>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Septiana, E. A., Kausar, D. R., Marjuka, Y., & Aminudin, N. (2022a). International cross-cultural perspectives on the participants' motivations in the Jogja

- Marathon. *Journal of Tourism & Development*, 315-327 Páginas. <https://doi.org/10.34624/RTD.V39I0.26380>
- Septiana, E. A., Kausar, D. R., Marjuka, Y., & Aminudin, N. (2022b). International cross-cultural perspectives on the participants' motivations in the Jogja Marathon. *Journal of Tourism & Development*, 315-327 Páginas. <https://doi.org/10.34624/RTD.V39I0.26380>
- Simasathiansophon, N. (2020). The motivation to run in a marathon. *E3S Web of Conferences*, 164, 12003. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016412003>
- Sukitman, T. (2018). TAFSIR TEMATIK TENTANG MOTIVASI DALAM PENDIDIKAN. *Autentik : Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.36379/autentik.v2i1.19>
- Suprpto, J., Supriyadi, S., & Merawati, D. (2019). PENGARUH LATIHAN BEBAN LEG PRESS DAN SQUAT TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PELARI DI PASI KOTA MALANG. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 163. <https://doi.org/10.17977/um057v9i2p163-170>
- Tangduil, S. V. A., Sari, N. B., Marbun, E. B., Nggiku, A. B., & Hura, R. (n.d.). PEMENUHAN KEBUTUHAN PENGHARGAAN DIRI MENURUT TEORI MASLOW DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ORANG DEWASA AWAL.
- Thuany, M., Knechtel, B., Rosemann, T., Almeida, M. B., & Gomes, T. N. (2021). Running around the Country: An Analysis of the Running Phenomenon among Brazilian Runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6610. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126610>
- Van Dyck, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., De Ridder, L., & Willem, A. (2017). Who Participates in Running Events? Socio-Demographic Characteristics, Psychosocial Factors and Barriers as Correlates of Non-Participation—A Pilot Study in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1315. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111315>
- Verhoeven, J. E., Han, L. K. M., Lever-van Milligen, B. A., Hu, M. X., Révész, D., Hoogendoorn, A. W., Batelaan, N. M., Van Schaik, D. J. F., Van Balkom, A. J. L. M., Van Oppen, P., & Penninx, B. W. J. H. (2023). Antidepressants or running therapy: Comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 329, 19–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.064>
- Why Social Comparison on Instagram Matters: Its impact on Depression. (2019). *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 13(3). <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Wood, J. V. (1996). What is Social Comparison and How Should We Study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537. <https://doi.org/10.1177/0146167296225009>
- Yusuf, A. E. (2014). Dampak Motivasi Terhadap Peningkatan Kinerja Individu. *Humaniora*, 5(1), 494. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i1.3065>
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging

- from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 302–310. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.003>
- Zulkarnain, A. N., Hardini, K. F., & Cahyadinata, I. (2024). *Cedera Musculoskeletal pada Peserta Lari Marathon dan Korelasi Terhadap Faktor Usia dan Jenis Kelamin*.
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

