

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS LARI
“PLAYON JOGJA”**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Rizka Salma Adelia

21107010076

Dosen Pembimbing :

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi

NIP. 19810505 200901 2 011

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

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-5229/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS LARI "PLAYON JOGJA"

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKA SALMA ADELIA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010076
Telah diujikan pada : Kamis, 28 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 693a4ecce82a3

Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
SIGNED



Valid ID: 68d0ecc6e17ef

Penguji I

Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED



Valid ID: 6939098190765

Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED



Valid ID: 693f6b756d45a

Yogyakarta, 28 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Salma Adelia

NIM : 21107010076

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Playon Jogja” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Saya yang menyatakan



Rizka Salma Adelia

NIM: 21107010076

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir
Lamp : –

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

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

Nama : Rizka Salma Adelia
NIM : 21107010076
Prodi : Psikologi
Judul : Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Playon Jogja

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 mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqasyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 13 Agustus 2025
Pembimbing,



Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19810505 2090 01 2 011

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Lari “Playon Jogja”” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghormatan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan S.Ag, MA, M.Phil, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik yang memberikan arahan, motivasi dan bimbingan perkuliahan kepada penulis.
5. Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang memberikan arahan, masukan, saran dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Maya Fitria, S.Psi., M.A. selaku penguji 1 sidang skripsi yang memberikan masukan dan saran terkait penelitian penulis.

7. Muslim Hidayat, M.A.. selaku penguji 2 sidang skripsi yang memberikan masukan dan saran terkait penelitian penulis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
9. Kedua orang tua penulis, kakak dan adik penulis serta keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan pada penulis.
10. Komunitas Playon Jogja yang telah menerima, mengizinkan dan memberikan kesempatan penulis melakukan penelitian tentang Komunitas Playon Jogja.
11. Para informan yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Komunitas lari yang ada di Jogja dan Banjarnegara yang sudah memberikan dukungan dan inspirasi kepada penulis.
13. Teman, sahabat dan partner lari penulis yang senantiasa menemani setiap langkah penulis di berbagai perjalanan hidup.
14. Teman-teman Duta Soto Bu Qini yang senantiasa menemani di masa-masa perkuliahan penulis.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan terutama bagi Program Studi Psikologi.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Penulis

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS LARI "PLAYON JOGJA"

Rizka Salma Adelia

21107010076

INTISARI

Penelitian ini penting untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis salah satu komunitas lari yang ada di Yogyakarta yaitu Playon Jogja. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas lari Playon Jogja. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini berfokus pada mengeksplorasi dan memberikan gambaran terkait kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas lari bernama Playon Jogja. Jumlah informan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 10 orang dengan keragaman usia, jenis kelamin dan lama tergabung menjadi anggota komunitas. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi terlibat dan wawancara semi terstruktur. Uji keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi sumber. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis tematik dengan tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis anggota berkembang melalui enam dimensi menurut Ryff, yakni penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Aktivitas lari yang konsisten, dukungan sosial komunitas, serta interaksi rutin terbukti memperkuat dimensi-dimensi tersebut dan membentuk pengalaman kesejahteraan psikologis yang positif. Penelitian ini menegaskan bahwa partisipasi dalam komunitas lari tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberi kontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis anggotanya.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Komunitas Lari, Playon Jogja.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN RUNNING COMMUNITY "PLAYON JOGJA"

Rizka Salma Adelia

21107010076

ABSTRACT

This study is important to determine the psychological well-being of one of the running communities in Yogyakarta, namely Playon Jogja. This study aims to obtain an overview of the psychological well-being of members of the Playon Jogja running community. The research method used is a qualitative method with a phenomenological approach. This study focuses on exploring and providing an overview of the psychological well-being of members of the Playon Jogja running community. The number of informants in this study was 10 people with a diversity of ages, genders, and lengths of membership in the community. The data collection techniques used were participant observation and semi-structured interviews. The data validity test used was source triangulation. The data analysis technique used was thematic analysis with the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study showed that the psychological well-being of members developed through six dimensions according to Ryff, namely self-acceptance, positive relationships, mastery of the environment, autonomy, life purpose, and self-growth. Consistent running activities, community social support, and routine interactions were found to strengthen these dimensions and shape positive psychological well-being experiences. This study confirms that participation in a running community not only impacts physical aspects but also makes a significant contribution to the psychological well-being of its members.

Kata Kunci: Psychological Well-being, Running Community, Playon Jogja.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. <i>Literature Review</i>	8
B. Dasar Teori	18
1. Kesejahteraan Psikologis	18
2. Komunitas Lari	23
3. Profil Playon Jogja	24
4. Dukungan Sosial	25
C. Kerangka Teoritik	27
D. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	30
B. Fokus Penelitian	31
C. Informan dan Setting Penelitian.....	31
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	33
F. Keabsahan Data Penelitian	35
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	36
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Hasil Penelitian.....	43
D. Pembahasan	105
BAB V.....	129
KESIMPULAN DAN SARAN	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran	130
DAFTAR PUSTAKA.....	132
LAMPIRAN.....	137
CURRICULUM VITAE.....	417

DAFTAR TABEL

Table 1 Data Diri Informan Penelitian.....	38
Table 2 Pelaksanaan Pengambilan Data	42
Table 3 Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada komunitas Playon Jogja pada informan AC, IV, SP, FK, VR	125
Table 4 Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada komunitas Playon Jogja pada informan TR, HL, DM, ZQ, YL	127



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Skema Variabel Penelitian.....	28
Bagan 2 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan AC.....	54
Bagan 3 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan IV	59
Bagan 4 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan SP.....	66
Bagan 5 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan FK	73
Bagan 6 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan VR.....	80
Bagan 7 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan TR	86
Bagan 8 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan HL	91
Bagan 9 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan DM.....	96
Bagan 10 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan ZQ.....	100
Bagan 11 Gambaran Kesejahteraan Psikologi Informan YL.....	104



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Pengumpulan Data.....	137
Lampiran 2 Hasil Wawancara.....	142
Lampiran 3 Hasil Kategorisasi.....	319
Lampiran 4 Hasil Observasi.....	387
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	407



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, masyarakat bergabung ke komunitas lari memiliki pekerjaan utama dan tidak menjadikan atlet lari sebagai profesi utama. Anggota komunitas ini meliputi pelari pemula hingga pelari kompetitif yang menargetkan kemenangan lomba lari. Variasi latar belakang ini menciptakan dinamika tersendiri di dalam komunitas lari, di mana pengalaman dan motivasi masing-masing individu saling berinteraksi serta mendukung satu sama lain. Hasil penelitian Adi dan Candra (2024) menyebutkan bahwa interaksi sosial antar anggota merupakan motivasi ekstrinsik bagi anggota komunitas lari di Indonesia. Tren masyarakat yang bergabung ke dalam komunitas lari terus meningkat dan memberikan dampak positif terhadap motivasi serta target berolahraga secara konsisten dan berkelanjutan (Arfanda, dkk., 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, komunitas lari bermunculan di berbagai kota di Indonesia, menjadikannya semakin populer di kalangan masyarakat (Hafizh, dkk., 2022). Kegiatan komunitas tersebut meliputi lari rutin mingguan serta acara lari santai (*fun run*) maupun kompetitif (*race/challenge*). Fenomena ini sejalan dengan survei dalam buku Brick dan Holiday (2023) yang mengungkapkan bahwa pada 2016, jumlah partisipan pelari di dunia yang berhasil menyelesaikan perlombaan lari mencapai 9,1 juta orang. Bagi individu, peningkatan jumlah komunitas ini berarti semakin

luasnya ruang sosial untuk membangun relasi, motivasi, dan pengalaman emosional yang muncul selama proses berlari. Seperti pada survey yang dilakukan oleh tim strava (Strava, 2024) mengungkapkan bahwa berlari merupakan olahraga sosial yang paling cepat berkembang, dimana jumlah komunitas lari di seluruh dunia meningkat 59% di bandingkan pada tahun 2023.

Komunitas lari yang berkembang di perkotaan bertujuan memberikan sarana bagi warga kota agar bisa berlari di tengah rutinitas padat sebagai upaya menjaga gaya hidup sehat. Salah satu komunitas terbesar di Indonesia adalah Indorunners, komunitas lari independen yang cabangnya tersebar di Indonesia, seperti Jakarta, Semarang, Bandung, Surabaya, Tangerang, Bali, Yogyakarta, dan lainnya (Gumilar, dkk., 2018). Kegiatan komunitas Indorunners berpusat di Jakarta, sedangkan di daerah luar Jakarta, komunitas ini memiliki subkomunitas regional yang aktif mengadakan kegiatan lari lokal. Pada tahun 2013, Indorunners memiliki 48 subkomunitas regional (Puspo, 2013), berkembang menjadi 69 pada 2019 (Mufti, 2019), 75 pada 2020 (Lazuardi, dkk., 2020), dan lebih dari 82 subkomunitas pada 2024, termasuk di luar negeri (Indorunners, 2024).

Komunitas Indorunners pusat dan regional lebih sering mempromosikan kegiatan dan menyebarkan informasinya pada platform Instagram yang kini lebih mudah diakses, sehingga dapat menarik lebih banyak minat masyarakat (Gumilar, dkk., 2018). Sebagai contoh, laman resmi Instagram Playon Jogja (Diakses pada 30 Desember 2024) komunitas

ini memiliki lebih dari 30,8 ribu pengikut menjadikannya komunitas Indorunners regional terbesar. Jumlah ini melampaui Indorunners regional semarang atau Semarang Runners (Diakses pada 30 Desember 2024) yang memiliki 29,9 ribu pengikut. Playon Jogja juga dikenal menjadi salah satu komunitas lari pertama yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui kegiatan lari di Yogyakarta (Insanaputra, 2023). Popularitas ini menunjukkan bahwa individu memandang komunitas bukan hanya sebagai tempat latihan, tetapi sebagai ruang untuk memperoleh dukungan emosional, relasi sosial, dan pengalaman yang bermakna secara pribadi.

Selain meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik, komunitas lari juga terbukti memberikan dampak positif pada kondisi psikologis anggotanya. Penelitian Dunne et al. (2021) menyimpulkan bahwa partisipasi dalam kegiatan lari bersama terbukti mengurangi gejala gangguan psikologis yakni *anxiety*, depresi, serta PTSD. Temuan serupa diungkapkan oleh Xie et al. (2020), yang menyatakan bahwa bergabung dalam komunitas lari memiliki pengaruh positif terhadap kualitas lari, kesehatan fisik dan mental, kepribadian, serta sikap terhadap kehidupan.

Pereira et al. (2021) menambahkan bahwa lari memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pelari, serta membantu menurunkan depresi, kecemasan, dan stress. Kemudian di Indonesia, Trisnasari, dkk. (2024) mengungkapkan bahwa komunitas Playon Jogja memberikan manfaat fisik sekaligus manfaat secara psikologis.

Manfaat psikologis yang dihasilkan adalah stres yang berkurang, kepribadian berubah menjadi lebih positif dan juga meningkatkan rasa puas dalam hidup. Manfaat tersebut tidak muncul secara kolektif, tetapi melalui pengalaman personal individu saat berinteraksi, berbagi cerita, dan menemukan ritme latihan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya

Namun, tidak semua dampak dari lari rekreasi bersifat positif. Penelitian Stenseng, et al. (2023) mengungkapkan adanya dualisme tipe "escapism" pada pelari rekreasi. Hal ini menekankan bahwa pengalaman psikologis individu dalam komunitas sangat bergantung pada cara mereka memaknai aktivitas lari sebagai bentuk ekspansi diri atau sebagai pelarian dari tekanan emosional. Oleh karena itu, untuk mengantisipasi dampak negatif tersebut, komunitas lari dapat berfungsi sebagai sarana untuk mendukung kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial yang kuat.

Berdasarkan teori kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995), konsep tersebut merupakan gabungan dari enam dimensi, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap individu dalam komunitas mengalami dimensi-dimensi ini secara berbeda, tergantung bagaimana mereka mengelola tujuan lari, mengembangkan hubungan dengan anggota lain, dan memaknai pengalaman latihan.

Hasil Penelitian dari Triwahyuni & Prasetyo (2021) menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk mencapai kesejahteraan psikologis dapat memunculkan masalah mental yang serius. Faktanya, prevalensi depresi

pada remaja di Indonesia cukup tinggi, mencapai angka 27,86% (Purborini, dkk., 2021). Survey Center for Reproductive Health (2022) menemukan sekitar 15,5 juta remaja Indonesia, setara dengan satu dari tiga remaja (34,9%), menghadapi setidaknya satu gangguan kesehatan mental dalam setahun terakhir. Selanjutnya Kemenkes (2023) merilis data SKI 2023 di mana diketahui bahwa 61% remaja dengan depresi pernah berpikiran untuk mengakhiri hidupnya dalam jangka waktu satu bulan terakhir.

Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang baik (Crepaldi, dkk., 2024). Mereka mampu mengoptimalkan potensi dalam dirinya dan tumbuh menjadi pribadi yang mampu menjalankan kewajiban dengan baik, dan menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Deviana, dkk., 2023). Kemudian meningkatnya kepuasan kerja (Fadilah, dkk., 2024) dan penyesuaian pernikahan yang tinggi (Laksmi & Wilani, 2024) juga menjadi dampak positif dari kesejahteraan psikologis yang baik. Dampak dari kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat terlihat pada performa berolahraga seseorang, termasuk atlet profesional. Dampak kesejahteraan psikologis yang baik dapat menunjang performa, motivasi serta keterlibatan pelari baik amatir maupun profesional (Simpson, 2023).

Meskipun penelitian tentang kesejahteraan psikologis pelari komunitas lari khususnya Playon Jogja telah dilakukan, penelitian oleh Trisnasari (2024) lebih berfokus tentang komunitas lari sebagai gaya hidup sehat. Belum banyak penelitian yang menggali pengalaman subjektif

individu serta bagaimana interaksi personal di dalam komunitas berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis secara multidimensional. Oleh sebab itu, penelitian ini diperlukan untuk memberikan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis komunitas lari Playon Jogja dari perspektif psikologi yang berfokus pengalaman individu.

B. Rumusan Masalah

Komunitas lari yang semakin populer di Indonesia, termasuk Yogyakarta, memberikan dampak positif pada kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis anggotanya. Partisipasi dalam kegiatan lari bersama dapat mengurangi gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Sehingga, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada anggota komunitas lari Playon Jogja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis komunitas lari Playon Jogja.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis, yakni penelitian ini diharapkan ikut serta mengembangkan ilmu psikologi di Indonesia, khususnya dalam bidang psikologi positif dan psikologi olahraga. Lebih spesifiknya dalam mengeksplorasi gambaran kesejahteraan psikologis anggota komunitas lari.

Temuan penelitian ini juga dapat berkontribusi untuk menjadi sumber literatur yang bertemakan kesejahteraan psikologi dalam konteks pelari.

2. Manfaat Praktis, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara langsung bagi berbagai pihak;

a. Manfaat bagi anggota komunitas lari, khususnya komunitas lari Playon Jogja. Penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota komunitas untuk memahami tentang kesejahteraan psikologis yang ada pada diri individu. Melalui konten Instagram yang menarik dan informatif, seperti cerita pengalaman anggota Playon Jogja, anggota komunitas diharapkan lebih sadar akan manfaat bergabung dengan komunitas ini dan mempromosikannya ke masyarakat luas.

b. Manfaat bagi peneliti yang melanjutkan. Hasil penelitian ini bisa menjadi titik tolak untuk kajian lebih lanjut bagi studi serupa di masa depan, khususnya tentang kesejahteraan psikologis pada konteks komunitas. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini pada komunitas lain, mengeksplorasi faktor tambahan, atau menggunakan metode yang berbeda untuk memperluas hasil yang sudah diketahui.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis anggota Komunitas Lari Playon Jogja tergambar melalui berkembangnya enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri.

Individu menunjukkan penerimaan diri melalui pemahaman terhadap kondisi fisik, potensi, serta keterbatasan diri. Mereka juga memiliki hubungan positif yang ditandai dengan rasa diterima, koneksi emosional, dan dukungan sosial di dalam komunitas. Dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan diri tampak kuat melalui penetapan target lari, latihan rutin, dan usaha berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas diri. Selain itu, para anggota mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan komunitas dan menunjukkan penguasaan lingkungan serta aspek otonomi dalam pengambilan keputusan terkait latihan dan pengelolaan diri.

Dengan demikian, gambaran kesejahteraan psikologis anggota komunitas Playon Jogja tampak positif, berkembang, dan terfasilitasi oleh interaksi sosial, dukungan komunitas, serta aktivitas lari yang dilakukan secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam komunitas lari memberikan kontribusi bermakna terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis anggotanya.

B. Saran

Temuan dalam penelitian Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Lari “Playon Jogja” menghasilkan saran yang ditujukan kepada:

1. **Untuk Komunitas Playon Jogja**, disarankan untuk terus memperkuat strategi penyambutan bagi anggota baru melalui peningkatan *social presence*, misalnya dengan membentuk tim penyambut atau mentor bagi pelari pemula. Hal ini penting agar pengalaman awal yang asing dan canggung dapat segera diubah menjadi rasa nyaman dan diterima, mempercepat integrasi dalam komunitas. Selain itu, komunitas dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan program edukasi informal mengenai teknik lari, pencegahan cedera dan manajemen latihan berbasis pengalaman anggota senior. Meskipun banyak anggota mengandalkan intuisi tubuh, pemberian edukasi berbasis pengalaman dapat memperkuat kesadaran tubuh dan meningkatkan keselamatan jangka panjang, terutama bagi yang tertarik menjajal tantangan baru seperti *trail run*. Anggota komunitas juga dapat mengembangkan potensi dirinya dengan memanfaatkan fasilitas untuk meningkatkan performa dan menghindari cedera serta membangun mekanisme koping yang sehat sehingga dapat memelihara kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.
2. **Untuk peneliti selanjutnya**, disarankan untuk mengkaji lebih dalam variabel-variabel yang muncul secara alami dari pengalaman informan namun belum menjadi fokus utama penelitian, yaitu perilaku konsumtif, *coping mechanism*, dan dukungan sosial dalam konteks komunitas lari.

Ketiga konstruk tersebut tampak memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman berlari para anggota dalam proses pengambilan keputusan terkait konsumsi perlengkapan lari, penggunaan aktivitas lari sebagai strategi untuk mengatasi tekanan psikologis, maupun fungsi komunitas sebagai sumber dukungan emosional maupun instrumental. Dengan menjadikan ketiga variabel tersebut sebagai fokus utama penelitian selanjutnya, pemahaman mengenai dinamika psikologis dalam komunitas lari dapat diperluas dan diperdalam

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W. F., & Candra, A. R. D. (2024). Motivation of Running Community Members in Semarang City. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 341-350.
- Alfarizi, A. K., Azmi, F. M., Sugiarti, L. R., & Suhariadi, F. (2024). Psychological Well-Being of Athletes: A Case Study on the National Arts and Sports Week (PESONA) I. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 4(001), 49-55.
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166-176.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., Mappaompo, M. A., & Muhammad, H. N. Jr, PBD (2024). Self-rated health of physical function, physical role, and bodily pain are related to general health in the fun-run community, 11(3), 365-368.
- Bado, B. (2022). *Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah*. Tahta Media Group.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brick, N., & Holliday, S. (2023). *The Psychology of Running*. Taylor & Francis.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi
- Crepaldi, M., Gianni, J., Brugnera, A., Greco, A., Compare, A., Rusconi, M. L., ... & Parati, G. (2024, March). Predictors of Psychological well-being and quality of life in patients with hypertension: A longitudinal study. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 6, p. 621). MDPI.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative Inquiry & Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed). SAGE Publications, Inc.
- Csikszentmihalyi, M (2014). *Applications of flow in human development and education*. Springer Dordrecht.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463-3468.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dunne, A., Haake, S., Quirk, H., & Bullas, A. (2021). Motivation to improve mental wellbeing via community physical activity initiatives and the associated impacts—a cross-sectional survey of UK parkrun participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13072.
- Fadilah, A., Tiarapuspa, T., & Survia, D. (2024). Job Satisfaction Dipengaruhi Oleh Psychological Well-Being dan Di Moderasi oleh Work-Life Balance Pada Karyawan PT. X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 182-191. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13869878>
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal riset komunikasi*, 1(1), 158-169.
- Hadi, A. (2021). *Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Hafidz, A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Problematik psikososial pada atlet cabang olahraga petanque. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 39-50.
- Hafizh, A., Asriwandari, H., & Hidir, A. (2022). Perilaku Konsumtif Sebagai Sebuah Gaya Hidup: Studi Komunitas Lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 312-325.
- IndoRunners. [@indorunners] (2024, 21 Januari). *Jumlah regional IndoRunners 2023*. Instagram. Diakses pada 30 Desember 2024, dari https://www.instagram.com/p/C2WKXrhyDav/?locale=zh_CN&hl=gu
- Insanaputra, Y. S. (2023). The Economic Impact Of Sport Tourism On Msmes In The Yogyakarta Region Towards A Sporty Lifestyle (Agoge Coffee Case Study). *Journal of Economic Development and Village Building*, 1(2), 107-117.
- Jannah, M., Khoirunnisa, R. N., Satiningsih, S., Jaro'ah, S., Widohardhono, R., Putri, A. L. P., ... & Haba, M. A. A. F. A. (2024). Increasing Psychological Well-Being Through Role Awareness Training Among Student-Athletes in National Potential Young Athlete Training Center. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 5(1), 219-228.
- Jasmine, N. M. (2021). Gambaran psychological well-being pada pro-player tim e-sport Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1357-1368.
- Laksmi, N. L. P. S. P., & Wilani, N. M. A. (2024). Peran kesejahteraan psikologis dan asertivitas terhadap penyesuaian perkawinan pada individu dewasa awal di Bali. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 302-319.

- Lazuardi, L., Yudiarti, D., & Putri, S. A. (2020). Perancangan Tas Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) Untuk Komunitas Indo Runners Bandung. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).
- Mariyani, & Ardiansyah. (2024). Menjaga Kesehatan Mental pada Atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Menuju PON XXI 2024. *PUSAKO : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.24036/pusako.v3i1.82>
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23.
- Mertens, D. M. (2024). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. SAGE.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A methods sourcebook*. SAGE Publications, Inc.
- Montiel, C., Radziszewski, S., Prilleltensky, I., & Houle, J. (2021). Fostering positive communities: A scoping review of community-level positive psychology interventions. *Frontiers in psychology*, 12, 720793.
- Mufti. (2019, 3 Maret). *Indorunners: Kampanyekan Gaya Hidup Sehat Melalui Lari*. Diakses pada 30 Desember 2024, dari <https://kumparan.com/kendarinesia/indorunners-kampanyekan-gaya-hidup-sehat-melalui-lari-1551612103047304706>
- Nurhayati, N. F., Abidin, Z., & Al Karim, C. H. (2024). Hubungan Flow dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 89-106.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Fairs, L. R., & Bailey, R. (2020). Mental health and psychological well-being among professional rugby league players from the UK. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000711.
- Pantow, P. J., Naharia, M., & Kumaat, T. D. (2020). Psychological well-being penyintas Covid-19 Di Kota Bitung. *Psikopedia*, 1(1).
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2021). Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. *Frontiers in psychology*, 12, 624783.
- Peterson, N. A., Speer, P. W., & McMillan, D. W. (2008). Validation of a brief sense of community scale: Confirmation of the principal theory of sense of community. *Journal of community psychology*, 36(1), 61-73.
- Purborini, N., Lee, M. B., Devi, H. M., & Chang, H. J. (2021). Associated factors of depression among young adults in Indonesia: a population-based longitudinal study. *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(7), 1434-1443.

- Playon Jogja [@playon_jogja]. (2024, 3 Desember). “Merayakan tahun ke-12, Playon Jogja” [Foto]. Instagram. Diakses pada 3 Januari 2024, dari https://www.instagram.com/p/DDGco9HvlzI/?img_index=1
- Playon Jogja [@playon_jogja]. (n.d). *Postingan [Profil Instagram]*. Instagram. Diakses pada 30 Desember 2024, dari https://www.instagram.com/playon_jogja/
- Puspo, R. (2013, 13 Desember). Indorunners. [Postingan Facebook]. Diakses dari <https://www.facebook.com/indo.runners/posts/indorunners-7th-anniversary12-december-2016catatan-pinggir-founder-ir-7-tahun-la/1661634174129355/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Semarang Runners. (n.d.). *Postingan [Profil Instagram]*. Instagram. Diakses pada 30 Desember 2024, dari <https://www.instagram.com/semarangrunners/>
- Simpson, R. A., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2023). Interpersonal psychological well-being among coach-athlete-sport psychology practitioner triads. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102435.
- Stenseng, F., Steinsholt, I. B., Hygen, B. W., & Kraft, P. (2023). Running to get “lost”? Two types of escapism in recreational running and their relations to exercise dependence and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 1035196.
- Strava. (2024, 4 Desember). *Strava merilis laporan tahunan Tren Tahun dalam Olahraga, mengungkapkan bahwa berolahraga tidak lagi tentang kelelahan*. Diakses pada 30 Desember 2024, dari <https://press.strava.com/articles/strava-releases-annual-year-in-sport-trend>
- Trisnasari, Y. D., Hasanbasri, M., & Supriyati, S. (2024). Peranan komunitas lari dalam upaya mendukung gaya hidup sehat masyarakat urban Yogyakarta (Studi kasus: Komunitas Indorunners Playon Jogja) [Tesis S2, Universitas Gadjah Mada]. UGM Repository. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/245170>
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56.
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi subjective well-being pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 232-242.

- Warren, R.L. (1978) *The Community in America*. Rand McNally College Publishing Company, Chicago.
- Willig, C. (2022). *Introducing qualitative research in psychology*. Open University Press.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues. *Journal of affective disorders*, 256, 473–485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.024>

