

PERSEPSI GENERASI MUDA TERHADAP PERKEMBANGAN FENOMENA LARI DI KOTA PALANGKA RAYA: ANTARA *FOMO* DAN KONSTRUKSI IDENTITAS SOSIAL

M Hanif Kurniawan¹⁾, Vito Yulianto²⁾, Tuti Arline Gea³⁾, Herliska Harianja⁴⁾

Universitas Palangka Raya

hanif120302@gmail.com

Abstract

This descriptive qualitative study, using a phenomenological approach, analyzes the perceptions of young people in Palangka Raya City toward the running phenomenon. The main goal is to examine how running serves as a medium for self-identity construction and is influenced by social factors. Informants were drawn from participants in the Sociology, Culture, and Running (Soculrun 2025) event. The findings show that running has transformed into a complex social practice, moving beyond its physical function, and becoming essential in constructing a healthy lifestyle and modern urban self-image. Running activities contribute to forming a collective Habitus, manifested through shared practices and values. The running community is a vital producer and consumer of Social Capital (networks and support) and a significant arena for Self-Identity formation validated by the social environment. Participation also facilitates the acquisition of Cultural Capital (knowledge and skills valued in the community). Although the study notes the presence of FOMO and the risk of over consumption, the youth demonstrate a reflective and selective attitude, adapting the trend to their personal needs for healing or productive leisure. Sociologically, running enhances public space dynamics, promoting orderly social interaction, thus supporting the sustainability of this practice in urban society

Keywords: *Habitus, Social Capital, Social Identity, Healthy Lifestyle, Running Community*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi untuk menganalisis persepsi generasi muda Kota Palangka Raya terhadap fenomena lari. Tujuan utamanya adalah mengkaji bagaimana aktivitas lari berfungsi sebagai medium dalam proses konstruksi identitas diri mereka dan seberapa jauh praktik ini dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Informan dalam penelitian diambil dari peserta kegiatan seminar sekaligus *fun run* dalam rangkaian kegiatan *Sociology, Culture, dan Running (Soculrun 2025)* yang diselenggarakan di Kota Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lari telah bertransformasi menjadi praktik sosial yang kompleks, melampaui fungsi fisik, dan menjadi esensial dalam konstruksi gaya hidup sehat dan citra diri urban modern. Aktivitas lari berkontribusi pada pembentukan Habitus kolektif, yang termanifestasi dalam serangkaian praktik dan nilai. Komunitas lari menjadi produsen dan konsumen vital Modal Sosial (jaringan, dukungan, dan kekompakan) yang memperkuat ikatan emosional dan rasa memiliki di antara anggota. Selain itu, partisipasi dalam fenomena ini berperan signifikan dalam pembentukan Kapital Budaya, berupa pengetahuan dan keterampilan yang dihargai dalam komunitas. Komunitas berfungsi sebagai arena penting pembentukan Identitas Diri yang divalidasi oleh lingkungan sosial, sekaligus sarana untuk menginternalisasi gaya hidup baru. Secara sosiologis, lari memperluas fungsi ruang publik dan menciptakan pola interaksi sosial yang lebih tertib, mendukung keberlanjutan praktik ini di tengah masyarakat urban.

Kata Kunci: *Habitus, Modal Sosial, Identitas Sosial, Gaya Hidup Sehat, Komunitas Lari*

PENDAHULUAN

Perkembangan gaya hidup di era modern telah mengubah makna kesehatan dari sekadar ketiadaan penyakit menjadi sebuah praktik sosial yang kompleks dan simbolik (Hikmah & Tandyonomanu, 2021). Bagi Generasi Muda dan Generasi Z di perkotaan, mengadopsi gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara rutin, bukan lagi murni karena dorongan fisiologis, melainkan juga didorong oleh motif-motif

sosial dan psikologis (Aulia et al., 2025). Adopsi perilaku baru ini sangat dipengaruhi oleh persepsi yang terbentuk melalui interaksi sosial dan simbol-simbol yang tersebar di ruang publik, di mana gaya hidup sehat, melalui olahraga, dikonstruksi sebagai sebuah nilai kolektif yang diidamkan (Hikmah & Tandyonomanu, 2021). Dalam konteks ini, aktivitas lari, yang dianggap mudah dan murah, telah bertransformasi menjadi fenomena gaya

hidup yang menonjol dan menjadi bagian tak terpisahkan dari representasi diri dalam masyarakat urban (Rismawati et al., 2024).

Fenomena lari sebagai gaya hidup secara sosial dapat dianalisis melalui konsep Habitus, di mana kebiasaan dan praktik yang terinternalisasi membentuk skema pandangan dan tindakan kolektif para anggotanya (Al Mushawwir & Sudrajat, 2024). Melalui praktik-praktik bersama ini, komunitas lari berfungsi sebagai arena pembentukan identitas sosial, di mana individu memilih dan dikategorikan ke dalam kelompok tertentu berdasarkan gaya hidup yang mereka anut (Nendissa, 2022). Aktivitas "berlari bersama" (running together) ini secara simultan memproduksi dan mengonsumsi Modal Sosial (Social Capital), seperti jaringan dan dukungan timbal balik, yang memperkuat ikatan di antara anggotanya, menjadikan keikutsertaan dalam komunitas lari sebagai sarana vital untuk mendapatkan pengakuan dan posisi dalam jejaring sosial (Larsen & Bærenholdt, 2019; Rismawati et al., 2024).

Peran media sosial sangat krusial dalam mempercepat adopsi dan penyebaran gaya hidup lari, mengubahnya menjadi sebuah tren yang masif (Aulia et al., 2025). Platform digital menjadi panggung utama bagi generasi muda untuk melakukan konstruksi citra diri yang ideal, seringkali melalui praktik konsumtif berlebihan yang disebut konsumerisme simbolik atau bahkan perilaku flexing, memamerkan pencapaian, gear, atau brand tertentu (Adam et al., 2025; Aulia et al., 2025). Tekanan untuk mempertahankan citra ini dan hasrat untuk menjadi bagian dari tren yang ditampilkan secara online memicu fenomena psikososial yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO) (Riu, 2025). FOMO beroperasi sebagai motivator kuat

yang mendasari partisipasi berulang dalam kegiatan lari dan event virtual, di mana kecemasan sosial akan tertinggal dari teman-teman di media sosial mendorong individu untuk mendaftar, berlari, dan memublikasikan hasilnya demi mendapatkan validasi sosial (Riu, 2025).

Di tengah perkembangan ini, kota-kota menengah seperti Palangka Raya turut merasakan dampaknya, dengan munculnya berbagai komunitas lari yang menyediakan wadah bagi masyarakat urban yang ingin hidup sehat di tengah keterbatasan waktu (Ramadha). Adanya motivasi yang ambivalen, yaitu antara niat murni untuk kesehatan fisik dan dorongan kuat dari FOMO dan konstruksi identitas di media sosial, menghadirkan pertanyaan sosiologis yang menarik (Adam et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam persepsi generasi muda Kota Palangka Raya terhadap perkembangan fenomena lari, dengan memfokuskan analisis pada sejauh mana perilaku lari mereka dipengaruhi oleh FOMO dan bagaimana aktivitas ini digunakan sebagai medium aktif dalam proses konstruksi identitas diri mereka di tengah lingkungan perkotaan dan arus informasi digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan berlandaskan pada pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif secara mendasar bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena atau gejala yang diangkat untuk diteliti (Saleh, 2017). Pemilihan pendekatan fenomenologi didasarkan pada tujuan untuk mengupas makna di balik gejala yang tampak, mengingat tugas peneliti kualitatif adalah membongkar

sesuatu di balik yang ada (Saleh, 2017). Pendekatan ini memandang bahwa realitas sosial merupakan fenomena yang memiliki makna ganda (jamak), sehingga sangat tepat untuk memahami persepsi dan konstruksi identitas diri (Roosinda et al., 2021).

Metode pengumpulan data utama dalam studi ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara mendalam merupakan salah satu metode yang diandalkan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang kaya dan keterlibatan penuh dengan partisipan (Saleh, 2017). Wawancara semi terstruktur dipilih untuk menjaga fokus penelitian sambil memberikan fleksibilitas untuk menggali informasi secara mendalam (Roosinda et al., 2021). Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yang dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari pernyataan informan yang berbeda (Saleh, 2017).

Analisis data penelitian ini menggunakan Model Analisis Interaktif Miles dan Huberman (Saleh, 2017). Analisis data kualitatif model ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus selama dan setelah pengumpulan data (Saleh, 2017). Tiga alur kegiatan utama yang dilakukan meliputi: reduksi data, penyajian data (display data), dan penarikan kesimpulan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif, yang menjadi dasar untuk penarikan kesimpulan berupa deskripsi atau gambaran temuan baru mengenai objek yang diteliti (Saleh, 2017).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-15 November 2025 dalam kegiatan SOCULRUN (*Sociology. Culture, &*

Running) yang diadakan oleh mahasiswa Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya. Wawancara semi terstruktur dilakukan kepada 14 informan yang berpartisipasi dalam kegiatan lomba lari tersebut.

Tabel 1.1. Sebaran usia dan latar belakang informan

No.	Kode Informan	Usia	Latar Belakang
1.	Informan 1	18	Mahasiswa
2.	Informan 2	18	Mahasiswa
3.	Informan 3	18	Mahasiswa
4.	Informan 4	19	Mahasiswa
5.	Informan 5	18	Mahasiswa
6.	Informan 6	18	Mahasiswa
7.	Informan 7	18	Mahasiswa
8.	Informan 8	18	Mahasiswa
9.	Informan 9	18	Mahasiswa
10.	Informan 10	20	Pelari
11.	Informan 11	19	Mahasiswa
12.	Informan 12	20	Pelari
13.	Informan 13	18	Mahasiswa
14.	Informan 14	20	Mahasiswa

Sumber: Data Hasil Wawancara

Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan memberikan batasan usia bagi informan yaitu 17-25 tahun serta mengetahui mengenai atau berpartisipasi dalam fenomena lari yang ada di Kota Palangka Raya. Teknik sampling ini dipilih dengan bertujuan untuk mendapatkan informan yang dapat digunakan sebagai representasi dari kalangan generasi muda di Kota Palangka Raya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lari sebagai Konstruksi Gaya Hidup Sehat dan Citra Diri

Gaya hidup sehat, terutama melalui aktivitas olahraga seperti lari dan bersepeda, bagi generasi muda di era digital telah bertransformasi dari sekadar kebutuhan fisik menjadi praktik simbolik

yang esensial dalam konstruksi identitas sosial dan citra diri (Aulia et al., 2025). Dalam konteks ini, aktivitas kebugaran dipandang bukan hanya sebagai upaya menjaga kesehatan, melainkan juga sebagai simbol status dan bagian tak terpisahkan dari gaya hidup urban modern (Adam et al., 2025). Fenomena ini menegaskan bahwa perilaku konsumsi dan gaya hidup memiliki makna yang lebih luas dari fungsi rasional, yakni berfungsi sebagai medium untuk mengekspresikan jati diri dan memperlihatkan posisi dalam strata sosial (Aulia et al., 2025). Oleh karena itu, persepsi terhadap gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial dan psikologis di ruang publik, baik secara langsung maupun melalui mediasi digital (Adam et al., 2025). Argumen ini diperkuat oleh pernyataan para informan (informan 1, 4, 5, 6, 7, 14, dan 10) yang berpendapat bahwa mereka melihat fenomena lari sebagai sebuah kesempatan untuk dapat mengekspresikan diri sekaligus membentuk kebiasaan hidup sehat secara simultan.

Konstruksi citra diri dan identitas sosial generasi muda sangat terkait erat dengan aktivitas di media sosial, yang berfungsi sebagai arena utama untuk representasi diri dan pembentukan identitas kolektif (Aulia et al., 2025). Melalui platform digital, remaja cenderung menampilkan citra diri yang ideal untuk mendapatkan pengakuan dan validasi sosial, sebuah dorongan yang sering kali diperkuat oleh tren dan influencer (Aulia et al., 2025). Dalam kegiatan kebugaran seperti jogging, perilaku ini terwujud dalam fenomena flexing, yaitu memamerkan pencapaian, pakaian olahraga bermerek, perangkat pintar, dan lokasi yang estetik (Adam et al., 2025). Perilaku flexing ini didorong oleh keinginan untuk

mendapatkan pengakuan dan dapat menjadi bentuk apresiasi diri bagi individu dengan harga diri tinggi, meskipun tanpa kesadaran emosional yang memadai, perilaku ini berisiko berujung pada narsisme dan ketergantungan pada validasi eksternal (Adam et al., 2025).

Gaya hidup sehat yang dianut oleh generasi muda dapat dianalisis melalui konsep *Habitus* yang dikembangkan oleh Pierre Bourdieu, di mana serangkaian praktik dan kebiasaan yang terinternalisasi membentuk skema persepsi dan tindakan individu (Al Mushawwir & Sudrajat, 2024). Dalam komunitas olahraga, *Habitus* ini termanifestasi sebagai seperangkat nilai kolektif, seperti kekeluargaan dan saling menyemangati, yang menjadi perekat dan panduan perilaku anggotanya (Al Mushawwir & Sudrajat, 2024). Misalnya, bersepeda dianggap sebagai budaya gaya hidup sehat global, dan komunitas sepeda mengembangkan *habitus* yang menekankan solidaritas dan kebersamaan (Al Mushawwir & Sudrajat, 2024). Konsep *Habitus* ini juga terkait dengan konsumsi simbolik, di mana pembelian barang-barang bermerek atau mengikuti tren konsumsi tertentu menjadi cara untuk menampilkan aspirasi mobilitas sosial dan mengukuhkan identitas kelompok di mata masyarakat (Aulia et al., 2025).

Selain itu, bergabung dengan komunitas seperti komunitas lari atau sepeda menjadi strategi penting dalam memperkuat identitas sosial dan *habitus* gaya hidup sehat (Rismawati et al., 2024). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Informan 12, 10, 8, dan 9 bahwa ketergabungan dalam sebuah komunitas lari merupakan sarana untuk menginternalisasikan pola atau gaya hidup baru yang mereka miliki, para informan juga berpendapat bahwa dengan bergabung

dalam komunitas lari, mereka merasa bahwa tindakan mereka (yang dalam hal ini adalah menjadi lari sebagai citra diri) “divalidasi” oleh individu-individu lainnya dalam komunitas tersebut. Komunitas-komunitas ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk menyalurkan hobi dan bakat, tetapi juga sebagai sumber Modal Sosial yang penting, di mana jaringan sosial dan norma timbal balik (seperti persahabatan, kekompakan, dan dukungan) dihasilkan dan dikonsumsi oleh para anggotanya (Larsen & Bærenholdt, 2019; Rismawati et al., 2024). Keanggotaan dalam komunitas memfasilitasi interaksi sosial, menambah teman, dan mendorong gaya hidup sehat, terutama di kalangan masyarakat urban (Rismawati et al., 2024). Dengan demikian, komunitas menjadi ruang di mana identitas kolektif dibangun melalui praktik bersama dan dukungan timbal balik, yang sejalan dengan gagasan bahwa modal sosial memungkinkan para partisipan untuk bertindak bersama (Larsen & Bærenholdt, 2019).

Meskipun perilaku gaya hidup sehat yang terkonstruksi secara sosial ini memiliki dampak positif seperti peningkatan motivasi berolahraga dan kesehatan, tekanan untuk mempertahankan citra ideal dan konformitas sosial di media sosial dapat menimbulkan dampak psikologis negatif (Adam et al., 2025; Aulia et al., 2025). Dorongan untuk membeli produk yang tidak diperlukan hanya untuk pengakuan sosial dapat memunculkan perilaku konsumtif berlebihan dan tekanan psikologis (Aulia et al., 2025) sebagaimana yang disampaikan oleh Informan 2, 3, 5, 6, dan 7 yang menganggap bahwa “hobi baru lari” yang seringkali diadopsi oleh masyarakat yang sekedar “FOMO” terhadap fenomena lari, seringkali mendorong individu tersebut untuk

melakukan gaya hidup konsumtif terutama untuk mempertahankan citra idealnya dalam konstruksi fenomena lari modern dengan membeli beragam perlengkapan lari yang sedang ramai dibahas di media sosial. Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk memiliki konsep diri yang sehat dan literasi digital yang memadai untuk membedakan antara ekspresi diri yang autentik dengan ilusi pengakuan yang ditawarkan oleh dunia digital, sehingga konsumsi simbolik terhadap gaya hidup sehat dapat berkembang menjadi sarana pembentukan identitas yang bijak dan berkelanjutan (Adam et al., 2025; Aulia et al., 2025).

Lari Sebagai Interaksi dan Pembentukan Komunitas

Aktivitas lari dalam konteks masyarakat urban modern telah mengalami pergeseran makna, dari sekadar latihan fisik menjadi sebuah Habitus, yakni seperangkat skema permanen dan terinternalisasi yang membentuk cara pandang dan bertindak anggota komunitas (Al Mushawwir & Sudrajat, 2024). Habitus ini termanifestasi dalam serangkaian praktik dan nilai kolektif yang mendefinisikan gaya hidup sehat di mata para pelari, menjadikannya sebuah simbol keikutsertaan dalam kultur tertentu (Hikmah & Tandyonomanu, 2021). Sebagaimana yang disampaikan oleh informan 1, 2, 4, 5, dan 6 bahwa mereka melihat fenomena lari telah berkembang menjadi suatu sarana untuk secara aktif membentuk branding mereka dengan murah dan tanpa menuntut modal sosial yang besar untuk memulai, terutama apabila individu tersebut memilih untuk masuk ke dalam sebuah komunitas lari. Bagi individu, bergabung dalam komunitas lari didorong oleh motivasi internal yang kuat, seperti hasrat untuk menyalurkan hobi,

keinginan untuk hidup sehat, hingga kebutuhan untuk mengisi waktu luang (Rismawati et al., 2024). Lari, yang dianggap sebagai olahraga yang mudah dan murah, menjadi sebuah praktik gaya hidup yang diinterpretasikan dan dikonstruksi secara simbolik dalam interaksi sosial sehari-hari antar anggota (Hikmah & Tandyonomanu, 2021). Kesiediaan individu untuk menyesuaikan rutinitasnya, misalnya berolahraga pada malam hari karena kesibukan kerja, menegaskan pengadopsian habitus ini dan motif yang lebih dalam, yang salah satunya adalah kebutuhan akan wadah berinteraksi.

Komunitas lari secara efektif bertindak sebagai produsen dan konsumen Modal Sosial (*Social Capital*), yang merupakan kunci dalam mempertahankan dan mengembangkan kesadaran berkomunitas (Larsen & Bærenholdt, 2019). Konsep modal sosial, baik dalam bentuk *bonding* (ikatan erat di dalam kelompok) maupun *bridging* (jaringan ke luar kelompok), ditarik dan dipraktikkan oleh para aktor dalam kegiatan lari bersama, seperti dalam sebuah acara lari wisata (Larsen & Bærenholdt, 2019). Dalam konteks komunitas lokal, modal sosial ini terwujud sebagai jaringan sosial yang menawarkan persahabatan, kekompakan, dan dukungan, yang menjadi motivasi utama bagi banyak orang untuk bergabung (Rismawati et al., 2024). Adanya dukungan sosial, baik dari teman dekat maupun komunitas itu sendiri, menjadi faktor eksternal yang signifikan yang mendorong seseorang untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup sehat (Rismawati et al., 2024). Melalui praktik "berlari bersama" (*running together*), komunitas tidak hanya mempromosikan kebugaran, tetapi juga membangun infrastruktur sosial yang

memungkinkan partisipan untuk bertindak secara kolektif, memperkuat ikatan emosional dan rasa memiliki di antara mereka (Larsen & Bærenholdt, 2019).

Kesadaran berkomunitas yang terbentuk tidak bersifat statis, melainkan dinamis, yang meliputi proses kerja sama, persaingan, hingga konflik (Rismawati et al., 2024). Namun, dinamika ini justru menjadi bagian dari proses sosialisasi dan penguatan identitas kolektif dalam komunitas lari (Rismawati et al., 2024). Melalui interaksi simbolik, komunitas secara kolektif menyepakati dan memelihara makna dari "gaya hidup sehat," yang kemudian direfleksikan dalam konsep diri setiap anggotanya (Hikmah & Tandyonomanu, 2021). Peran media sosial juga sangat besar dalam mengkampanyekan kegiatan dan merekrut anggota baru, yang merupakan strategi penting dalam menjaga eksistensi komunitas (Rismawati et al., 2024). Temuan ini didukung oleh penyataan para informan (informan 10, 12, 13, dan 14) yang mengaskan bahwa dalam prosesnya, mengadopsi kebiasaan berlari baru atau bergabung dengan komunitas lari merupakan sebuah proses pembentukan identitas diri yang dinamis. Mereka berpendapat bahwa proses interpretasi makna dan tujuan untuk mengadopsi fenomena lari sangatlah beragam, namun dengan berada dalam suatu lingkungan seperti komunitas lari ataupun kondisi trend wilayah yang mendukung seperti intensifnya budaya lari di Kota Palangka Raya, akan dapat memperkuat persepsi dan potensi adopsi oleh masyarakat luas terhadap fenomena budaya lari. Dengan demikian, lari bukan hanya tentang manfaat fisik individual, tetapi merupakan medium interaksi sosial yang kuat, yang menciptakan habitus bersama dan

menumbuhkan kesadaran kolektif yang esensial dalam mendukung gaya hidup sehat yang berkelanjutan di tengah hiruk pikuk perkotaan

Analisis Fenomena Lari dalam Perspektif Budaya Konsumsi dan Waktu Luang

Fenomena lari yang berkembang di Kota Palangka Raya memperlihatkan bahwa aktivitas ini telah melebihi fungsi utamanya sebagai olahraga dan berubah menjadi bagian dari praktik budaya konsumsi serta pengelolaan waktu luang pada generasi muda. Dalam kerangka budaya konsumsi, lari tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media ekspresi diri melalui pemilihan atribut perlengkapan dan gaya yang melekat di dalamnya. Ritzer (2021) menjelaskan bahwa pola konsumsi masyarakat modern banyak dibentuk oleh pencarian makna simbolik dari barang yang digunakan. Hal ini tampak dalam hasil wawancara, di mana sejumlah narasumber menilai perlengkapan lari seperti sepatu, pakaian olahraga, dan *smartwatch*, bukan semata fungsi, tetapi juga bagian dari citra dan kenyamanan pribadi. Argumen ini diperkuat pendapat dari informan 13 dan 6 yang menyampaikan bahwa sebagian anak muda membeli perlengkapan lari karena pertimbangan estetika atau gengsi yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, pendapat ini dibenarkan oleh informan 14 dan 4 yang memaknainya sebagai bagian dari rutinitas yang menyenangkan dan sehat, serta mendukung kenyamanan saat berlari.

Peran terhadap merek barang juga menempati posisi penting dalam membentuk persepsi terhadap aktivitas lari. Hal ini sejalan dengan pemikiran (Rincón et al., 2023) bahwa konsumsi pada

masyarakat kontemporer sering kali bersifat simbolik, di mana merek tertentu dipilih karena nilai sosial yang melekat padanya. Berdasarkan temuan lapangan, bahwa media sosial turut memperkuat kecenderungan tersebut, terutama ketika unggahan atau *story* mengenai perlengkapan lari atau estetika aktivitas olahraga menjadi salah satu sarana representasi diri, serta tampilan kegiatan lari yang beredar di media sosial kerap memengaruhi minat seseorang untuk mengikuti tren, baik karena nilai estetika maupun dorongan ingin menjadi bagian dari tren lari tersebut.

Di samping aspek konsumsi, fenomena lari juga dapat dipahami sebagai bagian dari cara generasi muda mengelola waktu luang. Stebbins & Sachsman (2017) menjelaskan bahwa aktivitas waktu luang dapat berkembang menjadi kegiatan yang memberikan kepuasan personal dan dilakukan secara berkelanjutan. Informan 14 menunjukkan pola tersebut dengan memaknai lari sebagai cara untuk mendapatkan suasana baru dan menjaga keseimbangan emosional atau healing, dan menjelaskan bahwa mereka menjadikan lari sebagai kegiatan rutin dan konsisten yang disesuaikan dengan jadwal harian sehingga aktivitas ini menjadi pilihan sadar dalam mengisi waktu luang secara produktif.

Keterlibatan generasi muda dalam aktivitas lari juga berkaitan dengan pembentukan kapital sosial. Sesuai dengan pandangan Larsen dan Bærenholdt (2019), kapital sosial tumbuh melalui jaringan interaksi yang memungkinkan terciptanya kepercayaan dan kerja sama. Berdasarkan temuan lapangan, kegiatan lari, terutama dalam bentuk *event* bersama, membuka ruang pertemuan antarindividu dari berbagai kelompok usia dan latar belakang. Dalam hal ini beberapa informan (informan

12, 3, dan 14) berpendapat bahwa suasana kebersamaan dalam *event* lari membuat aktivitas ini lebih semangat dan menyenangkan dibanding berlari sendirian, serta memperluas jaringan pertemanan mereka. Dengan demikian, aktivitas lari tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga memperkuat hubungan sosial di antara pesertanya. (Larsen & Bærenholdt, 2019).

Selain kapital sosial, keterlibatan dalam fenomena lari turut membentuk kapital budaya. Bourdieu (2018) menyatakan bahwa kapital budaya mencakup keterampilan, pengetahuan, dan kompetensi yang dihargai dalam suatu kelompok sosial. Berdasarkan temuan lapangan (pernyataan informan 8 dan hasil observasi), menunjukkan bahwa generasi muda memperoleh beragam pengetahuan terkait teknik lari, pilihan *event*, serta perlengkapan yang sesuai melalui interaksi, komunitas, dan media sosial. Dalam hal ini informan 7 juga menekankan bahwa lari sebagai aktivitas yang estetik dan mudah dijadikan konten media sosial, sehingga membantu mereka mengetahui berbagai informasi mengenai lari dan teknik latihan yang baik, maka hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam fenomena lari mendorong pembentukan pengetahuan baru yang memperkuat posisi individu dalam komunitas aktivitas tersebut.

Meski demikian, dinamika fenomena lari tidak terlepas dari isu *FOMO* (*fear of missing out*). Hasil wawancara (informan 5 dan 2) menunjukkan bahwa tekanan sosial melalui media sosial membuat sebagian anak muda terdorong mengikuti tren agar tidak tertinggal dari lingkungannya dan mengejar pengakuan sosial. Meski begitu, pernyataan ini dibantah oleh informan 1 dan 11 yang menunjukkan sikap selektif dalam menanggapi tren tersebut. Mereka

menegaskan bahwa tren hanya perlu diikuti bila memberikan manfaat bagi diri sendiri. Secara kolektif, pernyataan menekankan dan menyampaikan bahwa tren sebaiknya dimaknai secara kritis sehingga seseorang tidak merasa terbebani saat memilih untuk mengikuti atau melewatkannya. Sikap ini menunjukkan bahwa generasi muda Palangka Raya memiliki kapasitas reflektif dalam menilai relevansi tren dengan kondisi personal masing-masing.

Secara keseluruhan, fenomena lari di Palangka Raya mencerminkan interaksi antara budaya konsumsi, pemanfaatan waktu luang, dan pembentukan kegiatan sosial serta budaya pada generasi muda. Aktivitas ini berkembang tidak hanya sebagai praktik olahraga, tetapi juga sebagai bentuk gaya hidup yang dipengaruhi media sosial dan tren budaya populer. Meski memiliki unsur *FOMO*, hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi muda pada umumnya bersikap kritis dan selektif dalam menyesuaikan diri dengan tren, serta mampu memaknainya sesuai kebutuhan, kenyamanan, dan tujuan personal. Dengan demikian, fenomena lari memperlihatkan bagaimana budaya populer dapat diinternalisasi secara adaptif dan tetap mempertahankan nilai positif dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi Sosiologis Perkembangan Fenomena Lari

Perkembangan aktivitas lari di Palangka Raya membawa perubahan penting terhadap dinamika ruang publik. Berdasarkan hasil temuan lapangan, generasi muda yang terlibat dalam aktivitas ini memandang ruang publik sebagai tempat yang bukan hanya berfungsi untuk mobilitas, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial. Pemanfaatan ruang publik untuk aktivitas lari mendorong terjadinya

proses adaptasi sosial antara pelari dan pengguna ruang lain, seperti pejalan kaki, pesepeda, dan pedagang. Adaptasi ini tampak dari upaya pelari untuk menyesuaikan kecepatan, menjaga jarak, memilih jalur yang tidak mengganggu pengguna lainnya, serta memanfaatkan waktu tertentu ketika arus pengunjung ruang publik relatif rendah. Penerapan tersebut menunjukkan bahwa generasi muda membangun norma dalam penggunaan ruang publik yang lebih tertib dan saling menghargai. Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai kualitas interaksi sosial di ruang terbuka publik yang menunjukkan bahwa perilaku pengguna sangat berpengaruh terhadap kenyamanan ruang kota (Pamurti, 2022)

Meningkatnya aktivitas lari juga menghasilkan pola penggunaan ruang publik yang lebih intensif. Ruang publik menjadi tempat berlangsungnya relasi sosial yang lebih beragam karena mempertemukan individu dari latar belakang sosial yang berbeda. Hal ini memperkuat fungsi ruang publik sebagai pusat interaksi sosial, sebagaimana dijelaskan oleh penelitian tentang pemanfaatan ruang terbuka di kota-kota Indonesia yang menegaskan bahwa ruang bersama dapat memperluas jangkauan interaksi antarindividu ketika digunakan secara aktif dan berulang (Ketut et al., 2024) Oleh karena itu, fenomena lari tidak hanya meningkatkan mobilitas fisik, tetapi juga memperkaya dinamika sosial yang berkembang di kawasan ruang publik.

Selain memberikan dampak terhadap ruang publik, aktivitas lari mengalami perkembangan sebagai bagian dari aspek gaya hidup. Dalam beberapa tahun terakhir, partisipasi masyarakat Indonesia dalam olahraga rekreasi menunjukkan peningkatan yang cukup

signifikan. Data Susenas Badan Pusat Statistik (2021) mencatat tren meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas kebugaran yang dilakukan secara mandiri maupun melalui komunitas. Di Palangka Raya, fenomena ini terlihat dari tingginya antusiasme generasi muda terhadap penggunaan aplikasi olahraga, pembelian perlengkapan lari, serta partisipasi dalam kegiatan lari yang diselenggarakan oleh komunitas maupun pihak swasta. Penelitian mengenai komunitas lari di Indonesia juga menunjukkan bahwa aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas diri melalui gaya hidup sehat dan keterlibatan dalam kegiatan sosial (Hantono, 2019).

Komodifikasi aktivitas lari dapat dilihat melalui meningkatnya peluang ekonomi, seperti event lari, penjualan perlengkapan olahraga, dan keterlibatan pelaku usaha lokal. Namun, berdasarkan temuan lapangan, menunjukkan bahwa motivasi pelari tidak semata-mata didorong oleh aspek konsumtif. Banyak pelari mempertahankan aktivitas ini karena manfaat kesehatan, kebutuhan rekreasi, dan dorongan untuk menjaga keseimbangan psikologis atau *healing*. Motivasi ini memberikan dasar yang kuat bagi keberlanjutan aktivitas lari sebagai bagian dari kehidupan sosial masyarakat kota. Kajian nasional mengenai event olahraga juga menunjukkan bahwa kegiatan lari berpotensi berkembang menjadi institusi sosial jika didukung oleh ketersediaan fasilitas, kontinuitas komunitas, dan manajemen kegiatan yang baik (Kurniawan et al., 2023).

Secara keseluruhan, implikasi sosiologis dari perkembangan fenomena lari di Palangka Raya menunjukkan

terbentuknya pola interaksi sosial baru di ruang publik serta munculnya struktur sosial berbasis komunitas yang memperkuat keberlanjutan aktivitas tersebut. Aktivitas lari tidak hanya memperluas fungsi ruang publik, tetapi juga memperkuat nilai-nilai yang didasarkan pada kesehatan, kebersamaan, dan kedisiplinan. Jika didukung oleh perencanaan kota dan pengelolaan ruang publik yang memadai, fenomena ini berpotensi berkembang menjadi praktik sosial yang berkelanjutan dan bukan sekadar tren sementara.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis, ditemukan bahwa aktivitas lari telah bergeser maknanya, tidak lagi murni sebagai latihan fisik, melainkan telah menjadi sebuah praktik sosial yang kompleks dan simbolik dalam konstruksi gaya hidup serta identitas diri generasi muda di perkotaan. Fenomena lari dikonstruksi sebagai bagian esensial dari gaya hidup sehat dan citra diri modern, terutama yang direpresentasikan melalui media sosial. Dalam proses ini, terdapat ambivalensi motivasi: dorongan internal untuk kesehatan fisik berhadapan dengan tekanan sosial dan psikologis yang dipicu oleh FOMO. Temuan menunjukkan bahwa bagi sebagian informan, lari dan kelengkapan atributnya (pakaian, smartwatch, event) menjadi sarana flexing atau konsumsi simbolik untuk mendapatkan pengakuan dan validasi sosial dari komunitas lari atau di platform digital. Hal ini menegaskan bahwa perilaku konsumtif berlebihan berisiko muncul sebagai dampak dari tekanan mempertahankan citra ideal.

Namun, di sisi lain, lari juga berfungsi sebagai medium pembentukan Habitus kolektif, di mana komunitas lari

menjadi wadah vital untuk memproduksi dan mengonsumsi Modal Sosial. Komunitas ini menawarkan jaringan, dukungan, serta nilai kebersamaan yang memperkuat ikatan di antara anggotanya, sekaligus menjadi arena pembentukan identitas diri yang divalidasi oleh lingkungan sosial. Aktivitas lari juga berperan signifikan dalam pembentukan Kapital Budaya, berupa pengetahuan dan keterampilan yang dihargai dalam komunitas. Meskipun unsur FOMO nyata, temuan juga memperlihatkan bahwa generasi muda di Palangka Raya menunjukkan sikap yang reflektif dan selektif. Mereka cenderung mengikuti tren hanya jika tren tersebut dianggap relevan, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan personal mereka untuk healing atau mengelola waktu luang secara produktif.

Secara sosiologis, perkembangan fenomena lari berkontribusi pada dinamika ruang publik. Pemanfaatan ruang publik untuk aktivitas ini menghasilkan pola interaksi sosial yang lebih tertib dan saling menghargai. Dengan demikian, lari berpotensi menjadi praktik sosial yang berkelanjutan, memperkuat nilai kesehatan, kebersamaan, dan kedisiplinan di tengah masyarakat urban Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. W. S., Rahman, A., Oka, N., Dai, S. R., Bauna, D. A., & Musas, H. (2025). Fenomena perilaku flexing terhadap aktivitas jogging pada generasi Z. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(3), 228-235. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.778>
- Al Mushawwir, M. H., & Sudrajat, A. (2019). *Habitus Komunitas Brand Sepeda Lokal Polygon (Studi Pada*

- Komunitas Strattos Cycling Club (Scc) Di Surabaya). *Paradigma*, 7(1), 1-5.
- Aulia, N., Nafsi, A., Fatimah, A. S., Nadhifa, A. A., & Caniago, S. A. (2025). Konsumerisme sebagai bentuk identitas sosial remaja urban di era media sosial. *SINERGI: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 884-909.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2021: Statistik Aktivitas Olahraga Masyarakat Indonesia*. BPS RI.
- Bourdieu, P. (2018). *Distinction a Social Critique of The Judgement of Taste*. In *Inequality*. Routledge.
- Hantono, D. (2019). Kajian Perilaku Pada Ruang Terbuka Publik. *NALARs Jurnal Arsitektur*, 18(1), 45–56.
- Hikmah, M., & Tandyonomanu, D. (2021). Konstruksi makna healthy lifestyle pada komunitas Indorunners Surabaya. *Commercium*, 4(1), 165-175.
- Ketut, N., Intan, A., Indriani, P. M., Bachtiar, J. C. U., Kamase, G. A. P. P., Anantama, A. N., & Gazalba, Z. (2024). Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik di Taman Sangkareang Kota Mataram. *SADE : Urnal Arsitektur, Planologi Dan Teknik Sipil*, 3(2), 56–65.
- Kurniawan, D. D., Mulyawan, R., Kumano, A., Astuti, F., & Ikhsan, Q. (2023). Running Lifestyle pada Keragaman Kategori Perlombaan di Event Lari Road Race: Studi Deskriptif Area Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 34–44.
- Larsen, J., & Bærenholdt, J. O. (2019). Running together: The social capitals of a tourism running event. *Annals of Tourism Research*, 79, 102788.
- Nendissa, J. E. (2022). Teori konflik sosiologi modern terhadap pembentukan identitas manusia. *e-Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha*, 4(3), 69-76.
- Pamurti, A. A. (2022). Efektivitas Ruang Terbuka Publik di Kelurahan Brumbungan Kota Semarang. *Indonesian Journal of Spatial Planning*, 3(2), 1–5.
- Rincón, A. G., Barbosa, R. L. C., Mateus, M. A., & Saavedra, N. O. (2023). Symbolic Consumption as a Non-Traditional Predictor of Brand Loyalty in The Sports Industry, Football Club Segment. *Heliyon*, 9(4), 1–15.
- Rismawati, Restu, A., Wahyuningsih, E., Mubarak, R., & Anjani, S. (2025). Dinamika sosial dalam komunitas lari: Studi kasus FAKERUNNERS Karawang. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 23-29.
- Ritzer, G. (2021). *The McDonaldization of society*. Routledge.
- Riu, I. A. (2025). FOMO dalam komunitas lari: Studi fenomenologi tentang motivasi peserta event lari virtual di era pasca-pandemi. *JIMBE: Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis dan Ekonomi*, 2(6), 531-538.
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., Astiti, K. A., ... Fasa, M. I. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing
- Saleh, S. (2017). *Analisis data kualitatif*. Pustaka Ramadhan
- Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Routledge.