DJS (Dharmas Journal of Sport)
Volume: 07 No.01. 03, 27; pp. 11-18
E-ISSN: 2798-8325
DOI: 10.56667
Submitted: 23-08-26; Rivised: 18-09-26; Accepted: 25-09-26

Antara Sehat, Bugar dan Eksistensi: Studi Fenomenologi Motivasi Masyarakat dalam Tren Olahraga Komunitas di Era Media Sosial

Muhammad Harliawan[1], Ikadarny[2]
e-mail: muhammad.harliawan@unm.ac.id
[12]Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan , Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Abstrak

Fenomena olahraga berbasis komunitas di era digital saat ini menunjukkan adanya pergeseran motivasi yang kompleks antara pemenuhan kesehatan fisik dan kebutuhan eksistensi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi subjektif masyarakat urban dalam mengikuti tren olahraga yang mempunyai komunitas serta pengaruh media sosial terhadap konsistensi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap berbagai komunitas olahraga seperti komunitas *RUN, Fun Sport, dan Strength Training*. sepuluh anggota komunitas olahraga aktif di Makassar. Hasil penelitian secara keseluruhan menegaskan bahwa tren olahraga komunitas saat ini adalah produk dari persilangan antara kesadaran kesehatan. Keberlanjutan gaya hidup aktif di masyarakat urban akan sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyeimbangkan kepuasan dari aktivitas fisik dengan kebutuhan psikologis akan pengakuan sosial tanpa terjebak dalam obsesi validasi yang semu. Kesimpulan penelitian media sosial berfungsi sebagai fasillitator motivasi melalui fitur dokumentasi dan interaksi online yang memberikan kepuasan psikologis instan. Namun ketergantungan pada pengakuan publik juga memicu tekanan sosial tertentu bagi individu. media sosial adalah alat yang sangat efektif untuk membangun konsistensi namun keberlanjutan gaya hidup sehat yang autentik hanya dapat tercapai jika individu mampu menjadikan motivasi intrinsik sebagai fondasi utamanya.

Kata Kunci: Motivasi, Olahraga Komunitas, Media Sosial

Abstract

The phenomenon of community-based sports in the current digital era demonstrates a complex motivational shift between fulfilling physical health and the need for social existence. This study aims to explore the subjective motivations of urban communities in following community-based sports trends and the influence of social media on the consistency of physical activity to improve fitness. Using qualitative methods with a phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with various sports communities such as RUN, Fun Sport, and Strength Training. Ten members of these communities participated in this study. The overall results confirm that the current trend of community sports is a product of the intersection of health awareness and the need for social recognition. The sustainability of an active lifestyle in urban communities will depend heavily on individuals' ability to balance the biological satisfaction of physical activity with the psychological need for social recognition, without becoming trapped in an obsession with false validation. The study concludes that social media functions as a motivational facilitator through online documentation and interaction features that provide instant psychological gratification. However, dependence on public recognition also triggers certain social pressures for individuals. Social media is a highly effective tool for building consistency, but the sustainability of an authentic, healthy lifestyle can only be achieved if individuals are able to make intrinsic motivation their primary foundation.

Keywords: Motivation, Community Sports, Social Media

Pendahuluan

Fenomena kebugaran masyarakat urban dalam beberapa tahun terakhir telah mengalami transformasi paradigma yang signifikan. Olahraga yang dipandang sebagai upaya privat untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan dan prevensi penyakit, kini telah bergeser menjadi sebuah aktivitas publik yang bersifat performative (Nugroho, 2021). Hasil penelitian (Harliawan & Ikadarny, 2025) Kesehatan dan kebugaran jasmani karyawan merupakan faktor pentingyang mempengaruhiproduktivitas kerja di era modern saat ini, di mana tuntutan untuk bekerja lebih efisien dan efektif semakin meningkat Di kota-kota besar Indonesia termasuk kota Makassar, ledakan komunitas olahraga seperti lari, bersepeda, hingga *padel* bukan sekadar merepresentasikan peningkatan kesadaran kesehatan, melainkan juga mencerminkan dinamika sosial baru di era digital (Haryono et al., 2026) Hasil penelitian (Wargama, 2026) menunjukkan bahwa aktivitas fisik di fitness center telah membentuk budaya baru yang ditandai oleh rutinitas latihan, perubahan persepsi kesehatan, serta munculnya identitas dan gaya hidup modern. Fitness center juga berfungsi sebagai ruang sosial di mana terjadi interaksi lintas usia, profesi, dan kelas sosial, serta menjadi arena pembentukan komunitas,

Hasil kajian (Sholeh et al., 2025) program olahraga berbasis komunitas direkomendasikan sebagai strategi utama karena selain meningkatkan partisipasi fisik, juga memperkuat kohesi sosial.kebugaran Urgensi penelitian ini berpijak pada fakta bahwa meskipun partisipasi masyarakat dalam olahraga komunitas meningkat pesat, terdapat *ambiguitas* mengenai motivasi fundamental yang menggerakkannya. Apakah partisipasi tersebut murni didorong oleh kebutuhan kesehatan intrinsik, ataukah merupakan respons terhadap tekanan eksistensi di media social. Memahami dikotomi ini menjadi krusial untuk memetakan keberlanjutan gaya hidup sehat di masa depan, agar olahraga tidak hanya menjadi tren musiman yang pudar seiring bergantinya algoritma media social (Husain, 2025)Peneliti terdahulu telah banyak mengkaji motivasi olahraga dari perspektif psikologi kognitif dan kesehatan masyarakat. Studi klasik sering kali merujuk pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang membagi motivasi menjadi intrinsik dan ekstrinsik (Marberliantina et al., 2025).literatur keilmuan yang berkembang saat ini mulai menyentuh aspek sosiologis digital di mana kehadiran platform seperti Instagram, Facebook, WA dan TikTok telah mengubah cara individu mempersepsikan hasil dari olahraga.

Beberapa riset global menunjukkan bahwa dokumentasi aktivitas fisik di media sosial dapat meningkatkan dopamin dan motivasi jangka pendek melalui validasi eksternal berupa *likes* dan komentar. Temuan hasil penelitian (Rofi et al., 2025) ini membuktikan bahwa konten persuasif yang disajikan secara menarik dan konsisten di media sosial mampu memengaruhi kesadaran, sikap, dan perilaku Gen Z dalam menjalani gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga Di Indonesia kajian mengenai olahraga komunitas sering kali masih terbatas pada aspek fisiologis atau manajemen organisasinya. Masih terdapat celah literatur dalam menggali aspek fenomenologis yaitu bagaimana individu memaknai "pengakuan sosial" sebagai bagian integral dari rutinitas olahraga dengan tujuan meningkatkan kebugaran.Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada eksplorasi mendalam terhadap persimpangan antara kebutuhan biologis (sehat) dan kebutuhan sosiologis (eksistensi) dalam konteks masyarakat pasca-pandemi yang sangat terkoneksi secara digital. Jika penelitian sebelumnya cenderung memisahkan antara perilaku olahraga dan penggunaan media sosial, penelitian ini memandang keduanya sebagai satu kesatuan ekosistem gaya hidup modern. Fokus fenomenologis yang digunakan memungkinkan peneliti untuk masuk ke dalam ruang subjektif para pelaku olahraga komunitas, guna mengungkap apakah "pencitraan digital" bertindak sebagai hambatan atau justru sebagai akselerator bagi kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Di tengah maraknya fenomena *FOMO (Fear of Missing Out)*, hasil penelitian (Fadilah et al., 2025) Media sosial telah mengubah cara individu membentuk citra diri, terutama melalui unggahan aktivitas fisik seperti olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) dan lifestyle terhadap self-representation di media sosial, dengan aktivitas olahraga sebagai variabel mediasi.penelitian ini mencoba membedah bagaimana standar kebugaran dan status sosial yang terkonstruksi secara digital mendikte pola olahraga untuk meningkatkan kebugaran masyarakat saat ini. Tujuan utama dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif struktur motivasi masyarakat dalam tren olahraga berkomunitas. Secara khusus penelitian ini berupaya mengidentifikasi pergeseran makna olahraga dari aktivitas fungsional menjadi instrumen presentasi diri. Selain itu artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak psikologis dari ketergantungan pada validasi digital terhadap konsistensi olahraga individu. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih nyata dan kontekstual mengenai alasan di balik "mengapa kita bergerak" di tengah hiruk-pikuk disrupsi informasi. Kontribusi dari hasil temuan ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis.

Secara teoretis penelitian ini memperkaya khazanah ilmu sosiologi olahraga dan psikologi dengan menawarkan sudut pandang baru mengenai motivasi hibrida di era digital. Secara praktis temuan ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi kesehatan, pengembang aplikasi kebugaran, serta pembuat kebijakan publik dalam merancang kampanye gaya hidup sehat yang lebih efektif. Dengan memahami bahwa eksistensi sosial adalah penggerak utama program kesehatan masyarakat dapat dirancang dengan mengintegrasikan elemen sosial dan digital yang positif, tanpa mengesampingkan esensi utama dari kebugaran itu sendiri. Hasil penelitian ini pada akhirnya menekankan bahwa di balik setiap unggahan foto olahraga di media sosial, terdapat narasi kompleks tentang perjuangan individu dalam menyeimbangkan identitas diri dan kesehatan di dunia yang semakin terpantau.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologi untuk menggali kedalaman makna subjektif dari pengalaman individu dalam aktivitas olahraga komunitas. fenomenologi pengetahuan tersebut hadir dalam kesadaran “knowledge as it appears to consciousness”. Fenomenologi juga dapat diartikan sebagai ilmu pengetahuan tentang penggambaran apa yang dilihat oleh seseorang, apa yang dirasakan dan diketahui dalam immediate awareness and experience (Wita & Mursal, 2022) Penggunaan desain fenomenologi dipilih agar peneliti dapat memahami esensi kesadaran informan terkait dualitas motivasi antara kesehatan fisik dan eksistensi di media sosial. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kota makassar dilakukan dalam kurun waktu empat bulan terhitung sejak November 2025 hingga Februari 2026.

Informan dalam penelitian ini adalah 10 anggota komunitas olahraga di kota Makassar yang aktif menggunakan media sosial sebagai platform dokumentasi hasil olahraga dan aktivitas fisik. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* di mana kriteria informan ditentukan secara spesifik untuk menjamin validitas data. Kriteria tersebut meliputi individu yang tergabung dalam komunitas olahraga minimal selama satu tahun, melakukan aktivitas olahraga setidaknya tiga kali seminggu, dan mengunggah konten olahraga di media sosial minimal satu kali dalam seminggu. informan dipilih untuk mewakili berbagai jenis olahraga komunitas seperti *RUN, Fun Sport dan Strength Training*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur untuk memberikan ruang bagi informan dalam menceritakan pengalaman pribadinya tanpa batasan kaku. Proses wawancara direkam dan kemudian ditranskrip menjadi data tekstual.

Selain itu, observasi dilakukan terhadap perilaku informan saat berada di lingkungan komunitas serta pola interaksi mereka di media sosial, termasuk analisis terhadap jenis konten dan narasi yang diunggah. Teknik triangulasi sumber digunakan untuk memastikan keabsahan data dengan membandingkan hasil wawancara, catatan observasi, dan dokumen digital informan.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis merujuk pada teknik analisis fenomenologis. Tahap pertama adalah *epoche* atau bracketing, di mana peneliti menunda seluruh asumsi awal agar fenomena muncul secara murni dari perspektif informan. Tahap kedua adalah horizonalisasi yaitu proses mengidentifikasi pernyataan penting yang relevan dengan topik motivasi dan eksistensi. Selanjutnya, dilakukan pengelompokan pernyataan ke dalam unit-unit makna untuk membentuk tema-tema sentral. Tahap terakhir adalah sintesis struktural dan tekstural untuk menghasilkan deskripsi komposit mengenai esensi pengalaman informan. Seluruh proses analisis ini diarahkan untuk mengungkap struktur fundamental dari motivasi olahraga masyarakat di era digital

Hasil dan Pembahasan

Data yang dikumpulkan dari informan kunci dan observasi lapangan pada tiga komunitas olahraga besar di Makassar olahraga komunitas seperti *RUN, Fun Sport, dan Strength Training* menunjukkan pola motivasi yang terdokumentasi dalam tabel dan uraian berikut:

Tabel 1. Hasil Wawancara (*In-depth interview)*

No	**Kategori**	**Hasil Wawancara**	**Observasi Hasil Wawancara**	**Temuan**
1	Kesadaran Kesehatan Fungsional	ingin sehat; menjaga kebugaran; berat badan; stamina; pencegahan penyakit	"Awalnya saya ikut olahraga karena merasa badan cepat capek. Setelah rutin, saya merasa lebih bugar dan tidur juga lebih baik."	Informan tetap mengikuti aktivitas olahraga rutin, melakukan pemanasan, memperhatikan durasi latihan, dan membicarakan manfaat kesehatan dengan anggota komunitas.
2	Motivasi Intrinsik	menikmati olahraga; puas setelah latihan; kebutuhan pribadi; olahraga sebagai bagian hidup	"Kalau sekarang saya olahraga bukan lagi karena mau dilihat orang. Kalau tidak olahraga beberapa hari, rasanya ada yang kurang."	Beberapa informan tetap berolahraga meskipun tidak mendokumentasikan aktivitas atau mengunggahnya ke media sosial.
3	Validasi Sosial	ingin diapresiasi; komentar teman; pengakuan; likes; pencapaian terlihat	"Kalau habis lari terus ada teman yang komentar atau kasih semangat, rasanya lebih puas dan jadi ingin latihan lagi."	Informan mengambil foto/video setelah olahraga, mengunggah hasil latihan, serta memeriksa respons berupa *likes*, komentar, atau *repost*.
4	Eksistensi Digital	dokumentasi aktivitas; Strava/Instagram; citra aktif; personal branding	"Kalau sudah selesai olahraga biasanya langsung saya upload. Selain dokumentasi, orang juga jadi tahu kalau saya aktif."	Aktivitas olahraga sering disertai pencatatan digital, foto kelompok, tangkapan layar jarak/waktu, dan unggahan aktivitas di media sosial.
5	Identitas Komunitas	rasa memiliki; kebersamaan; simbol kelompok; jersey; komunitas	"Kalau pakai jersey komunitas itu rasanya seperti punya identitas. Ada rasa bangga menjadi bagian dari kelompok."	Informan memakai atribut komunitas, mengikuti foto bersama, menggunakan logo/jersey kelompok, dan menunjukkan kedekatan dengan anggota komunitas.

6	Kesehatan Mental	pelepasan stres; memperbaiki mood; ruang sosial; mengurangi tekanan kerja	"Olahraga itu tempat saya melepas stres. Setelah kerja seharian, ketemu teman dan olahraga membuat pikiran lebih ringan."	Informan tampak menggunakan sesi olahraga sebagai ruang interaksi sosial, bercanda, berbagi pengalaman kerja, dan menunjukkan perubahan suasana setelah latihan.
7	Media Sosial sebagai Fasilitator Motivasi	dokumentasi; kompetisi ringan; target digital; interaksi online; pengingat aktivitas	"Melihat teman upload latihan membuat saya ikut termotivasi. Kadang kalau lihat mereka lari, saya merasa harus bergerak juga."	Informan membandingkan aktivitas, memberi komentar, merespons unggahan anggota lain, dan menggunakan aktivitas digital sebagai pemicu untuk kembali berolahraga.
8	Tekanan Sosial dan FOMO	takut tertinggal; merasa harus aktif; perbandingan sosial; tuntutan tampil	"Kadang kalau teman-teman sudah posting semua, saya merasa tertinggal kalau saya tidak ikut atau tidak olahraga."	Beberapa informan menunjukkan keinginan mengikuti kegiatan meskipun lelah, terutama ketika kegiatan ramai dibicarakan atau dipublikasikan di grup/media sosial.
9	Ketergantungan pada Pengakuan Publik	kecewa sedikit likes; ingin terlihat aktif; olahraga demi konten	"Pernah merasa kok postingan saya sepi, padahal latihannya berat. Kadang memang jadi kepikiran juga."	Setelah aktivitas, perhatian sebagian informan lebih banyak tertuju pada dokumentasi dan respons digital dibandingkan evaluasi pengalaman olahraga itu sendiri.
10	Internalisasi Gaya Hidup Aktif	olahraga menjadi rutinitas; tidak bergantung komunitas; disiplin pribadi; kebutuhan diri	"Sekarang ada atau tidak ada teman, saya tetap olahraga. Media sosial membantu, tapi keputusan akhirnya tetap dari diri sendiri."	Informan dengan keterlibatan lebih lama cenderung tetap melakukan aktivitas meskipun anggota komunitas tidak hadir atau tidak ada aktivitas yang akan dipublikasikan.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam ditemukan bahwa seluruh informan memulai aktivitas olahraga dengan alasan kesehatan dan kebugaran fisik primer. Namun dalam perjalanannya informan mengakui bahwa keberlanjutan aktivitas tersebut sangat dipengaruhi oleh interaksi di media sosial. Observasi lapangan menunjukkan bahwa rata-rata informan menghabiskan waktu 15 hingga 20 menit sebelum dan sesudah sesi olahraga untuk kegiatan dokumentasi visual (foto dan video).

Data dari platform *wearable device* yang dibagikan oleh informan menunjukkan adanya peningkatan intensitas latihan saat aktivitas tersebut dipublikasikan di media sosial dibandingkan saat tidak dipublikasikan. Sejalan dengan penelitian (Heidianto Hanif Ardana & Wijayanti Santi Dwi Gansar, 2025) Media sosial dan aplikasi kebugaran digital berfungsi sebagai fasilitator motivasi melalui dokumentasi aktivitas, pemantauan pencapaian, serta interaksi sosial antarpengguna. Interpretasi data ini menunjukkan bahwa "tekanan sosial" yang positif dari audiens digital berfungsi sebagai pengatur disiplin eksternal. Di sisi lain ditemukan fenomena "*anxiety of missing out*" pada 4 dari 10 informan, di mana rasa cemas muncul apabila tidak mengunggah kemajuan olahraga atau progress olahraga dalam satu minggu berjalan.

Hasil observasi informan menunjukkan bahwa *outfit* olahraga terbaru menjadi instrumen penting dalam interaksi sosial. Informan memaknai penggunaan *outfit* tersebut sebagai simbol dedikasi terhadap gaya hidup sehat sekaligus penanda status sosial di dalam dinamika komunitas.

Dokumentasi digital terhadap *outfit* ini ditemukan pada akun media sosial informan yang diteliti. Sejalan dengan penelitian (Junior Zamrud & Pratiwi, 2025) *Outfit* olahraga tidak hanya memiliki fungsi praktis, tetapi juga berkembang menjadi simbol dedikasi, identitas, dan status sosial dalam komunitas olahraga. Interpretasi terhadap data wawancara juga mengungkap bahwa terdapat sinkronisasi antara kepuasan fisik (endofin) dan kepuasan psikologis (dopamin dari validasi digital). Informan menyatakan bahwa perasaan bugar setelah berolahraga menjadi lengkap ketika mendapatkan pengakuan dari lingkaran sosialnya. Dengan demikian data lapangan mengonfirmasi bahwa struktur motivasi masyarakat saat ini tidak lagi bersifat Tunggal melainkan merupakan perpaduan antara kebutuhan biologis dan konstruksi identitas digital.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkap adanya fenomena motivasi hibrida dalam aktivitas olahraga masyarakat urban di mana batas antara kebutuhan fungsional kesehatan dan kebutuhan eksistensi sosial menjadi kabur. Temuan dalam penelitian ini bahwa informan sangat dipengaruhi oleh interaksi media sosial mengonfirmasi bahwa olahraga di era digital telah bertransformasi menjadi sebuah "performa sosial". Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *Dramaturgi Erving* Goffman di mana aktivitas olahraga di ruang publik dan media sosial berfungsi sebagai *front stage*. Informan secara sadar mengelola kesan *impression management* sebagai individu yang produktif, disiplin, dan sehat untuk mendapatkan validasi dari audiens digitalnya (Amelia, 2022).

Dualitas motivasi yang ditemukan antara kesehatan fisik dan validasi digital menunjukkan adanya pergeseran pada *Self-Determination Theory (SDT).* Jika secara umum motivasi intrinsik dianggap sebagai penggerak utama keberlanjutan olahraga, data penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik yang terdigitalisasi (seperti *likes*, *comments*, dan *leaderboard* pada aplikasi) kini berperan sebagai motivasi yang menjadi mesin penggerak tambahan yang sangat kuat. Peningkatan intensitas latihan saat aktivitas dipublikasikan menunjukkan bahwa *social surveillance* secara digital justru menciptakan disiplin diri yang lebih tinggi, meskipun sifatnya bergantung pada faktor eksternal.

Lebih lanjut, penggunaan outfit bermerek dan *wearable device* mutakhir yang ditemukan pada informan bukan sekadar masalah fungsionalitas alat. Secara sosiologis hal ini merupakan bentuk identitas sosial. Kebugaran telah menjadi simbol status baru di masyarakat urban. Memiliki tubuh yang bugar dan outfit olahraga yang kekinian mengomunikasikan bahwa individu tersebut memiliki modal ekonomi untuk membeli alat dan modal waktu untuk berolahraga di tengah kesibukan kota besar. Hal ini menjelaskan mengapa dokumentasi outfit menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari ritual olahraga komunitas saat ini.

Namun temuan mengenai munculnya kecemasan *anxiety of missing out* pada sebagian informan menunjukkan sisi rentan dari motivasi berbasis eksistensi Ketergantungan pada validasi digital dapat menciptakan beban psikologis jika ekspektasi sosial tidak terpenuhi. Sejalan dengan penelitian (Dwijayanti et al., 2025) menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas kebugaran tidak hanya berkaitan dengan motivasi fisik, tetapi juga dengan *social exclusion anxiety*, pengaruh teman sebaya, *self-presentation*, validasi sosial, serta keterlibatan di media sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi pemicu partisipasi sekaligus menciptakan tekanan untuk mempertahankan representasi diri sebagai individu yang aktif pada tingkat yang lebih luas. Hal ini mengindikasikan bahwa sementara media sosial efektif sebagai alat pemicu (*trigger*) awal dan penjaga konsistensi, tapi juga berisiko mengikis makna filosofis dari olahraga itu sendiri, yaitu kesehatan sebagai tujuan akhir. Dalam penelitian (Minutillo et al., 2024) menunjukkan bahwa interaksi antara penggunaan media sosial, citra tubuh, dan keterlibatan olahraga yang berlebihan dapat berkaitan dengan konsekuensi psikologis negatif. Dengan demikian,transformasi dari orientasi “berolahraga untuk sehat dan bugar” menuju “berolahraga untuk terlihat sehat dan bugar” dapat dipahami sebagai pergeseran dari

motivasi yang berorientasi pada manfaat intrinsik menuju motivasi yang semakin dipengaruhi oleh presentasi diri dan validasi digital. Transformasi dari "olahraga untuk sehat dan bugar" menjadi "olahraga untuk terlihat sehat" merupakan tantangan krusial bagi autentikasi gaya hidup sehat di era modern.

Secara keseluruhan pembahasan ini menegaskan bahwa tren olahraga komunitas saat ini adalah produk dari persilangan antara kesadaran kesehatan pasca-pandemi dan budaya narsisme digital. Sejalan dengan penelitian (Chung et al., 2025) menunjukkan bahwa tren olahraga komunitas kontemporer berkembang melalui persilangan antara meningkatnya kesadaran kesehatan pascapandemi dan semakin kuatnya pengaruh budaya digital terhadap identitas, presentasi diri, serta interaksi sosial dalam aktivitas olahraga. Keberlanjutan gaya hidup aktif di masyarakat urban akan sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyeimbangkan kepuasan biologis dari aktivitas fisik dengan kebutuhan psikologis akan pengakuan social tanpa terjebak dalam obsesi validasi yang semu.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memiliki peran ambivalen dalam membentuk pola kebugaran masyarakat urban. Di satu sisi media sosial memberikan efek positif yang signifikan terhadap aspek keberlanjutan dan konsistensi olahraga. Keberadaan platform digital berfungsi sebagai sistem pendukung sosial (*social support system*) yang menciptakan akuntabilitas publik. Melalui fitur dokumentasi dan berbagi progress hasil olahraga individu merasa "terawasi" secara positif, yang kemudian memicu disiplin diri untuk tetap aktif demi menjaga citra diri yang sehat. Validasi digital berupa apresiasi yang memberikan kepuasan psikologis instan yang memperkuat motivasi untuk terus berolahraga secara rutin.

Namun, di sisi lain penelitian ini mengungkap efek negatif yang berisiko merusak esensi kesehatan jangka panjang. Ketergantungan yang berlebihan pada validasi digital dapat memicu pergeseran fokus dari kesehatan fisik menuju obsesi pada estetika dan pengakuan sosial. Fenomena kecemasan akan eksistensi (*anxiety of missing out*) dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dapat menyebabkan kelelahan mental (*burnout*). Ketika motivasi ekstrinsik ini lebih dominan daripada kesadaran internal menyebabkan konsistensi olahraga menjadi rapuh karena sangat bergantung pada respons audiens. Simpulannya media sosial adalah alat yang sangat efektif untuk membangun konsistensi namun keberlanjutan gaya hidup sehat yang autentik hanya dapat tercapai jika individu mampu menjadikan motivasi intrinsik sebagai fondasi utamanya.

Daftar Pustaka

Amelia, L. (2022). Dinamika Sosial : Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan SosialANALISIS SELF-PRESENTING DALAM TEORI DRAMATURGI ERVING Dinamika Sosial : Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial pertumbuhan pengguna email berbasis website secara keseluruhan turun kurang lebi. *Dinamika Sosial: JurnalPendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, *1*(2), 173–187.

Chung, W. Y., Lee, J., & Hyehyun Hong. (2025). The Impact of COVID-19 on Health Consciousness and Exercise Behavior in College Students: A Three-Phase Study Conducted Before, During, and After the Pandemic. *Research in Dance and Physical Activity*.

Dwijayanti, K., Febrianti, R., & Ciendy Priskila Jati. (2025). Studi Etnografi : Analisis Fear of Missing Out (FoMO) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti Trampoline Dance Fitness. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.

Fadilah, N., Sandira, A., Sarah, N., Masrurah, U. D., & Bando, A. (2025). SPORTSTAGRAM & TIKTOK ATHLETIC : FOMO DAN LIFESTYLE DIGITAL TERHADAP SELF-

REPRESENTATION MELALUI. *Jurnal Online Manajemen ELPEI (JOMEL)*, *5*(2), 1606–1617.

Harliawan, M., & Ikadarny. (2025). PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI "ONE REALITY TRAINING" UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI BAGI KARYAWAN. *Dharmas Journal of Sport*, *01*, 1–10.

Haryono, S., Pratama, R. S., Ramadhan, I., Irawan, Y., Olahraga, P. K., Keolahragaan, F. I., Semarang, U. N., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2026). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT KOTA SEMARANG. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 515–525.

Heidianto Hanif Ardana, & Wijayanti Santi Dwi Gansar. (2025). Motivation of Gen Z to use The Strava Application as A Way to Maintain Fitness in Rembang Regency. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.

Husain, A. B. (2025). STRATEGI PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MASYARAKAT DI KABUPATEN SINJAI. *Jambura Health and Sport Journal*, *7*(2), 180–190.

Junior Zamrud, & Pratiwi, D. P. (2025). Komodifikasi Identitas Konsumsi Sepatu Adidas Adizero EVO SL pada Komunitas Pelari Palembang: Kajian Simbolik Budaya Lari. *Jurnal Publisitas*.

Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., & Miragama, Z. B. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory Motivation of public high school students in Surakarta City in physical education and health learning from t. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *4*, 103–114.

Minutillo, A., Trana, A. Di, Aquilina, V., Ciancio, G. M., Berretta, P., & Maida, N. La. (2024). Recent insights in the correlation between social media use , personality traits and exercise addiction : a literature review. *Frontiers in Psychiatry*, *May*, 1–8. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1392317

Nugroho, E. (2021). Aktifitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Perkotaan di Masa Pandemi Covid-19 Efa Nugroho 1 1. *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021*, *2020*.

Rofi, A., Rohman, K., Salamah, U., & Husnusyifa, A. (2025). DAMPAK KONTEN PERSUASIF PADA MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN GAYA HIDUP GENERASI Z DALAM BIDANG. *Jurnal Common*, *9*.

Sholeh, M. B., Soleh, A., & Aliyah, H. (2025). Olahraga untuk Semua : Mewujudkan Akses Universal terhadap. *JURNAL PENGABDIAN NEGERI*, *2*, 179–190.

Wargama, M. D. S. (2026). FITNESS CENTER SEBAGAI RUANG SOSIAL BARU : KAJIAN SOSIAL-EKONOMI. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *26*(1), 330–340.

Wita, G., & Mursal, F. (2022). FENOMENOLOGI DALAM KAJIAN SOSIAL SEBUAH STUDI TENTANG KONSTRUKSI MAKNA Phenomenology in Social Study a Study of Meaning Construction Universitas Negeri Padang , 2 Masyarakat Sejarawan Indonesia (MSI). *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, *06*(2).