



## Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat

### *Runner's Personality in the Running Trend Phenomenon that is Currently Popular in Society*

Vivi Arlitasari<sup>1</sup>, Prapti Madyo Ratri<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

E-mail: [muria@umk.ac.id](mailto:muria@umk.ac.id)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memahami karakter kepribadian pelari wanita dalam fenomena tren lari yang semakin populer di masyarakat modern. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif dua pelari wanita berusia 24 dan 30 tahun yang berlari secara mandiri tanpa bergabung dalam komunitas. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dorongan berlari muncul dari keinginan pribadi untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional. Aktivitas berlari dipandang sebagai gaya hidup yang memberikan ketenangan, kejernihan pikiran, dan rasa percaya diri. Media sosial berperan memperkuat motivasi dan rasa identitas sebagai pelari melalui dukungan sosial serta pengakuan simbolik. Sifat kepribadian yang menonjol adalah ambisius, reflektif, dan menyukai tantangan. Secara keseluruhan, berlari tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga sarana refleksi diri dan pembentukan identitas psikologis dalam kehidupan modern.

**Kata Kunci:** kepribadian, pelari wanita, gaya hidup, media sosial

#### ABSTRACT

*This research aims to understand the personality traits of female runners in the running trend phenomenon which is increasingly popular in modern society. A descriptive qualitative approach was used to explore the subjective experiences of two female runners aged 24 and 30 years who ran independently without joining a community. Data was collected through in-depth interviews and analyzed using a thematic approach. The research results show that the urge to run arises from a personal desire to maintain mental and emotional balance. Running is seen as a lifestyle that provides calm, clarity of thought and self-confidence. Social media plays a role in strengthening motivation and a sense of identity as a runner through social support and symbolic recognition. Prominent personality traits are ambitious, reflective, and like challenges. Overall, running is not only a physical activity, but also a means of self-reflection and psychological identity formation in modern life.*

*Keywords: personality, female runner, lifestyle, social media*

#### PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena lari berkembang menjadi bagian yang cukup menonjol dalam gaya hidup masyarakat, khususnya di kota-kota besar. Aktivitas

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

yang sebelumnya hanya dianggap sebagai olahraga sederhana kini berubah menjadi tren yang begitu digemari oleh kalangan muda. Di berbagai ruang public, mulai dari alun-alun kota, stadion, hingga taman kota, pelari dapat ditemui hampir setiap pagi atau sore. Lari tidak lagi sekadar dipandang sebagai upaya menjaga kebugaran, melainkan telah menjadi simbol kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, penyesuaian hidup, dan kebutuhan untuk kembali terhubung dengan diri sendiri. Semakin banyak orang mulai berlari, bukan hanya karena ingin sehat, tetapi juga karena aktivitas ini memberi mereka ruang untuk bernapas di tengah kesibukan hidup yang terasa makin menekan.

Fenomena ini sangat terlihat dalam keseharian. Banyak orang mulai rutin mencatat jarak, pace, dan waktu tempuh melalui aplikasi kebugaran; mengikuti acara fun run atau lari tematik; hingga mengunggah perjalanan lari mereka di media sosial. Praktik ini memunculkan budaya baru, di mana berlari menjadi bagian dari ekspresi diri yang tidak hanya dilakukan untuk diri sendiri, tetapi juga dibagikan kepada orang lain. Unggahan dokumentasi lari di Instagram, TikTok, atau Strava menciptakan kesan bahwa lari adalah bagian dari identitas gaya hidup modern: aktif, sehat, produktif, dan berorientasi pada pencapaian. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan tren lari tidak hanya bergerak pada ranah fisik, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan psikologis. Namun, perkembangan tren lari tidak terpisahkan dari pengaruh budaya digital yang begitu kuat. Media sosial secara tidak langsung membentuk suasana dan persepsi masyarakat terhadap aktivitas berlari. Banyak orang mulai tertarik karena sering melihat konten lari yang tampak menyenangkan atau inspiratif. Bahkan sebagian pemula mengaku mulai berlari karena rasa FOMO (fear of missing out), takut tertinggal tren, atau karena ingin menjadi bagian dari komunitas virtual yang terlihat positif dan produktif. Hal ini menciptakan kondisi di mana makna berlari bergeser dari sekadar kebutuhan fisik menjadi bagian dari gaya hidup yang ingin ditampilkan kepada publik.

Kenyataannya, kondisi tersebut menghadirkan dua sisi. Di satu sisi, media sosial mampu memotivasi orang yang awalnya tidak terpikir untuk berlari menjadi tertarik untuk mencoba. Tren ini menciptakan ruang kebersamaan baru yang membuat orang merasa lebih semangat karena melihat banyak yang melakukan hal serupa. Tetapi di sisi lain, tren ini juga dapat membuat orang berlari hanya demi tuntutan sosial, bukan karena kebutuhan pribadi. Ketika aktivitas berlari dilakukan hanya karena ingin diakui atau terlihat mengikuti gaya hidup yang sedang populer, makna personal yang seharusnya hadir dalam proses berlari menjadi kabur. Aktivitas yang semestinya menjadi sarana merawat diri dapat berubah menjadi tekanan baru yang tidak disadari.

Meski demikian, banyak individu justru menemukan kembali ruang reflektif melalui aktivitas berlari. Dalam proses berlari, seseorang tidak hanya menggerakkan tubuh, tetapi juga mengolah pikiran dan emosinya. Banyak pelari menyampaikan bahwa berlari membantu mereka menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan membuat emosi terasa lebih stabil. Sejalan dengan pendapat Kurniawan dkk. (2021), aktivitas fisik seperti berlari memang terbukti mampu membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan berlari, seseorang memiliki momen untuk keluar dari rutinitas dan memberikan waktu bagi dirinya untuk memproses pikiran-pikiran yang mengganggu. Tidak sedikit pelari yang merasakan pikiran mereka lebih jernih setelah berlari, seolah-olah tubuh dan pikiran mendapatkan ruang untuk melepaskan energi negatif.

Selain manfaat emosional, aktivitas berlari juga berhubungan erat dengan aspek kepribadian. Bagaimana seseorang menjalani lari, seberapa konsisten ia berlatih, dan bagaimana ia menanggapi tantangan, semuanya berkaitan dengan kecenderungan

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

psikologis individu. Lutfiyah dan Takwin (2018) menjelaskan bahwa kepribadian memengaruhi cara seseorang memahami kebahagiaan dan menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks lari, individu dengan tingkat ketekunan (*conscientiousness*) yang tinggi cenderung memiliki disiplin untuk menjaga jadwal latihan dan memenuhi target pribadi. Sementara individu yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*) biasanya lebih mudah menikmati rute baru, mengikuti tantangan yang berbeda, atau mencoba variasi jarak tertentu. Dengan demikian, aktivitas berlari dapat dilihat sebagai cerminan nilai-nilai pribadi yang melekat pada diri seseorang.

Penelitian terdahulu pun menguatkan hubungan antara olahraga dan aspek psikologis. Irwanto dan Romas (2019) menemukan bahwa kegiatan olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan ketangguhan pribadi, terutama karena olahraga memberi pengalaman bertahap dalam menantang diri sendiri. Azzahra dkk. (2023) juga menegaskan bahwa semangat berolahraga berhubungan erat dengan kesejahteraan emosional seseorang, di mana aktivitas fisik dapat menjadi sarana menyalurkan tekanan batin secara positif. Meski demikian, sebagian besar penelitian masih terfokus pada konteks atlet atau komunitas olahraga yang terorganisir, sementara pengalaman pelari individu, khususnya perempuan, yang berlari bukan untuk prestasi melainkan sebagai ruang refleksi dan pengaturan diri, belum banyak dieksplorasi.

Padaahal, pelari individu sering memiliki dinamika psikologis yang tidak kalah penting untuk diteliti. Mereka tidak berada dalam tekanan kompetisi atau tuntutan performa, sehingga makna berlari bagi mereka cenderung lebih personal dan intim. Mereka berlari untuk mengisi ruang hening dalam hidupnya, untuk menjaga keseimbangan, atau untuk menemukan ketenangan setelah hari yang melelahkan. Pengalaman semacam ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana aktivitas berlari mempengaruhi pembentukan identitas diri seseorang.

Mengingat adanya ruang yang belum banyak diteliti tersebut, penelitian ini berupaya memahami bagaimana pelari wanita memaknai kegiatan berlari dalam kehidupan sehari-hari mereka serta bagaimana kepribadian berperan dalam membentuk pengalaman tersebut. Penelitian ini mencoba mengungkap nilai-nilai personal, motivasi yang muncul, serta proses refleksi diri yang dialami pelari saat menjalani kegiatan berlari. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif pelari individu yang tidak tergabung dalam komunitas dan berlari bukan sebagai upaya untuk mencapai prestasi, tetapi sebagai cara untuk merawat diri dan menata keseimbangan batin.

Dengan memahami pengalaman pelari wanita dalam konteks tren lari saat ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana aktivitas fisik sederhana seperti berlari dapat memiliki dampak psikologis yang besar. Berlari bukan hanya aktivitas yang mengikuti tren, tetapi juga dapat menjadi perjalanan pribadi seseorang dalam mengenali diri, menjaga emosi, dan menghadapi tantangan hidup.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena fokus utamanya adalah memahami pengalaman subjektif pelari wanita dalam memaknai aktivitas berlari. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna psikologis dan nilai-nilai personal yang muncul secara alami dari pengalaman partisipan.

Proses penelitian diawali dengan perencanaan, yaitu penentuan fokus kajian, penyusunan pedoman wawancara, dan pemilihan subjek penelitian. Setelah itu dilakukan

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

pengumpulan data lapangan melalui wawancara mendalam dan observasi sederhana terhadap kebiasaan berlari para partisipan.

Rancangan penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memahami makna dan dinamika kepribadian pelari dalam konteks fenomena sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bersifat eksploratif dan fleksibel, mengikuti alur pengalaman yang diceritakan oleh partisipan.

Sasaran penelitian adalah dua orang pelari wanita berusia 24 dan 30 tahun yang menjalani kegiatan berlari secara mandiri tanpa tergabung dalam komunitas lari. Keduanya dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti rutinitas berlari, pengalaman pribadi, serta keterlibatan mereka dalam penggunaan media sosial untuk mendokumentasikan aktivitas lari.

Prosedur penelitian meliputi tiga tahap utama:

- a. Persiapan, berupa penyusunan instrumen wawancara dan perizinan kepada partisipan
- b. Pelaksanaan, yaitu wawancara tatap muka semi-terstruktur dan disertai catatan lapangan
- c. Analisis, yaitu penafsiran data hasil wawancara secara tematik.

Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara semi terstruktur, yang memungkinkan peneliti menggali narasi personal dan pemaknaan subjektif dari partisipan. Selain itu, dilakukan pula pengamatan terhadap ekspresi nonverbal, kebiasaan, serta konteks sosial yang menyertai aktivitas berlari.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari transkrip wawancara. Proses analisis mencakup tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (mengacu pada Miles & Huberman, dalam Kurniawan dkk., 2021). Hasil akhir kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori *Big Five Personality* (Lutfiyah & Takwin, 2018) untuk memahami hubungan antara aktivitas berlari dan ciri-ciri kepribadian pelari wanita.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan teknik, yakni dengan memeriksa konsistensi jawaban antarwawancara dan mencatat temuan lapangan yang relevan. Proses analisis dilakukan secara berulang sampai diperoleh kesimpulan yang mewakili makna pengalaman partisipan secara menyeluruh.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini membahas hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua pelari wanita berusia 24 dan 30 tahun yang menjalankan aktivitas berlari secara mandiri. Analisis data dilakukan secara tematik untuk memahami bagaimana mereka memaknai aktivitas berlari sebagai bagian dari gaya hidup, sarana refleksi diri, serta pengelolaan emosi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa motivasi, kepribadian, dan pengaruh media sosial berperan dalam membentuk makna serta konsistensi mereka dalam berlari. Selanjutnya, pembahasan diarahkan pada pemaknaan hasil temuan dengan membandingkannya terhadap teori kepribadian *Big Five Personality* (Lutfiyah & Takwin, 2018) dan penelitian sebelumnya seperti Kurniawan dkk. (2021), Irwanto & Romas (2019), serta Azzahra dkk. (2023) untuk memperkuat interpretasi dan konteks psikologisnya.

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan wawancara mendalam dengan dua pelari wanita berusia 24 dan 30 tahun, penelitian ini menemukan bahwa aktivitas berlari bagi keduanya memiliki makna yang jauh lebih luas daripada sekadar kegiatan olahraga rutin. Berlari tidak hanya dipandang sebagai aktivitas menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan emosional, kebutuhan untuk memahami diri, dan pembentukan identitas personal. Setiap pengalaman yang mereka ceritakan menunjukkan adanya hubungan erat antara rutinitas berlari dengan dinamika psikologis yang mereka alami sehari-hari. Dari analisis data, muncul empat tema utama, yaitu: (1) motivasi berlari, (2) makna diri dan keseimbangan emosional, (3) pengaruh media sosial, dan (4) aspek kepribadian yang mendasari konsistensi berlari. Keempat tema ini menyatu dan memberikan gambaran bagaimana aktivitas sederhana seperti berlari dapat berkembang menjadi proses reflektif dan sarana pertumbuhan diri.

Temuan umum dalam penelitian ini sejalan dengan penjelasan Kurniawan dkk. (2021), yang menyatakan bahwa olahraga tidak hanya berkaitan dengan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki peran besar dalam menjaga kestabilan emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam konteks dua pelari ini, berlari justru menjadi 'ruang aman' yang mereka gunakan untuk mengatur pikiran, memproses perasaan, dan kembali menyeimbangkan diri setelah menghadapi rutinitas maupun tekanan sehari-hari.

#### **1. Motivasi Berlari**

Motivasi menjadi salah satu aspek paling kuat dalam narasi kedua pelari. Pada awalnya, motivasi mereka dipengaruhi oleh faktor eksternal. Partisipan berusia 24 tahun mengakui bahwa ia mulai berlari karena tren yang ramai di media sosial, terutama saat banyak konten lari muncul dalam bentuk video pendek maupun foto capaian lari yang dibagikan oleh teman-temannya. Ia merasa tertarik untuk ikut mencoba, walaupun saat itu ia sendiri belum memiliki tujuan yang jelas. Fenomena ini sesuai dengan pola umum masyarakat yang cenderung mengikuti aktivitas yang sedang populer.

Sementara itu, partisipan berusia 30 tahun memiliki latar belakang yang sedikit berbeda. Ia memang sudah menyukai aktivitas lari sejak masa sekolah, tetapi minat tersebut sempat meredup ketika memasuki dunia kerja. Tren lari yang kembali marak membuatnya teringat kembali pada rasa nyaman dan bahagia yang ia rasakan saat dulu berlari. Faktor tren menjadi pemantik yang membuatnya kembali mencoba, tetapi bukan alasan utama ia mempertahankannya.

Namun, motivasi awal yang bersifat eksternal ini ternyata mengalami perubahan yang cukup signifikan. Setelah menjalani rutinitas berlari dalam jangka waktu tertentu, kedua pelari merasakan manfaat emosional yang begitu kuat, sehingga motivasi mereka bergeser menjadi motivasi intrinsik. Mereka mulai berlari bukan karena tren, tetapi karena kebutuhan internal. Sejalan dengan pandangan Lutfiyah dan Takwin (2018), struktur kepribadian seseorang memengaruhi bagaimana ia memaknai pengalaman emosional. Bagi kedua pelari, kemunculan motivasi intrinsik ini memperlihatkan bahwa berlari memberi dampak psikologis yang mereka butuhkan, mulai dari merasa lebih tenang hingga merasa lebih mampu mengendalikan diri.

Perubahan motivasi ini juga mencerminkan proses kedewasaan psikologis. Ketika seseorang mampu memahami alasan personal di balik aktivitas yang dijalankannya, ia cenderung lebih konsisten dan stabil. Hal ini terlihat jelas dari pengalaman kedua pelari, di mana mereka terus berlari bukan karena ingin diakui oleh publik, tetapi karena aktivitas tersebut memberikan dampak positif yang mereka rasakan sendiri.

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

### **2. Makna Diri dan Keseimbangan Emosional**

Salah satu temuan paling kuat dalam penelitian ini adalah bahwa aktivitas berlari memiliki makna yang sangat personal bagi masing-masing pelari. Partisipan berusia 30 tahun menyampaikan bahwa berlari membuat pikirannya lebih jernih, terutama ketika ia sedang menghadapi tekanan pekerjaan atau rutinitas yang melelahkan. Ia menyebut berlari sebagai cara untuk “membersihkan kepala,” semacam ruang pribadi yang membantunya memproses emosi dan pikiran. Setiap selesai berlari, ia merasa lebih damai dan mampu berpikir lebih terarah. Bagi dirinya, berlari merupakan bentuk *self-healing* yang ia lakukan tanpa harus melibatkan orang lain.

Partisipan berusia 24 tahun memiliki pengalaman yang tidak jauh berbeda. Ia mengakui bahwa berlari menjadi tempat untuk menyalurkan emosi ketika pikirannya sedang kacau atau ia merasa terbebani. Setelah berlari, ia merasa lebih tenang dan lebih mampu mengendalikan diri. Ia juga melihat bahwa berlari membantunya menjadi pribadi yang lebih konsisten dibandingkan sebelumnya. Jika dulu ia mudah menyerah dalam olahraga, kini justru berlari menjadi rutinitas yang membuatnya lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Temuan ini menguatkan penjelasan Kurniawan dkk. (2021) bahwa olahraga dapat membantu mengelola stres dan membangun hubungan yang lebih sehat antara tubuh dan pikiran. Selain itu, penjelasan Irwanto dan Romas (2019) mengenai meningkatnya kepercayaan diri dan ketangguhan pribadi akibat keterlibatan dalam olahraga juga terlihat dalam pengalaman kedua pelari ini. Keduanya merasakan bahwa pencapaian kecil dalam lari, baik jarak, rute baru, maupun perbaikan waktu, memberikan rasa puas dan percaya diri yang memperkuat hubungan mereka dengan diri sendiri.

Dengan kata lain, makna diri yang muncul dari aktivitas berlari bukan hanya soal kemampuan fisik, tetapi berkaitan dengan proses memahami batas diri, mengenali emosi, dan menemukan ketenangan yang mungkin sulit didapatkan dari kegiatan lain. Berlari menjadi ruang reflektif yang memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengatur ulang ritme hidup yang terasa padat.

### **3. Pengaruh Media Sosial**

Media sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi minat awal kedua pelari. Partisipan berusia 24 tahun secara terbuka menyebut bahwa ia mulai berlari karena sering melihat tren lari di media sosial. Ia merasa tertarik ketika melihat orang lain membagikan aktivitas lari mereka, sehingga ia mencoba mengikuti hal tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu, peran media sosial sebagai motivasi utamanya semakin berkurang.

Partisipan berusia 30 tahun juga memiliki pengalaman serupa. Ia mengatakan bahwa media sosial menambah euforia, terutama ketika melihat banyak event lari atau fun run yang diadakan oleh berbagai komunitas atau perusahaan. Namun, baginya, media sosial tidak menjadi alasan ia tetap menjalani rutinitas berlari. Ia merasa bahwa konsistensinya berasal dari kebutuhan internal yang ia rasakan sendiri, bukan dari tekanan sosial atau keinginan untuk menunjukkan capaian kepada publik.

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial lebih berfungsi sebagai pemicu awal, bukan sebagai pendorong jangka panjang. Temuan tersebut mendukung penjelasan Azzahra dkk. (2023), yang menyatakan bahwa meskipun dorongan sosial dapat memicu minat awal seseorang terhadap olahraga, motivasi yang bertahan lama biasanya muncul dari kebutuhan psikologis yang lebih dalam. Pada akhirnya, motivasi internal memainkan peran yang lebih signifikan dalam mempertahankan rutinitas berlari.

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

### **4. Karakter dan Kepribadian Pelari**

Aspek kepribadian menjadi bagian penting dalam memahami bagaimana kedua pelari mempertahankan rutinitas berlari. Partisipan berusia 30 tahun menggambarkan dirinya sebagai pribadi ambisius, yang senang menetapkan target dan merasa tertantang untuk meningkatkannya. Ia menyukai rute baru dan menikmati sensasi ketika berhasil melewati batas yang ia buat sendiri. Sifat ambisius tersebut menjadi salah satu faktor yang membuatnya konsisten berlari.

Partisipan berusia 24 tahun juga memperlihatkan kepribadian yang mendukung aktivitas berlari. Ia menyebut dirinya disiplin dan bertanggung jawab terhadap jadwal latihan yang ia buat. Selain itu, ia memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap rute baru. Kebiasaan ini menunjukkan tingkat keterbukaan terhadap pengalaman yang cukup besar.

Kedua pelari ini menunjukkan dua dimensi kepribadian utama dalam teori *Big Five Personality*, yaitu *conscientiousness* dan *openness to experience* (Lutfiyah & Takwin, 2018). Karakter tekun dan terbuka membantu mereka menghadapi rasa malas, tantangan baru, dan menjaga rutinitas dalam jangka panjang. Kepribadian mereka memberikan fondasi kuat untuk mempertahankan kebiasaan sehat seperti berlari, bahkan tanpa dorongan eksternal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berlari bukan hanya aktivitas olahraga, tetapi juga proses psikologis yang membantu kedua pelari menemukan keseimbangan, mengatur emosi, dan memperkuat identitas diri. Aktivitas ini memberikan ruang untuk refleksi diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan membentuk kebiasaan positif dalam hidup mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa berlari dapat menjadi perjalanan personal yang mendalam, bukan hanya tren yang ramai di masyarakat, tetapi bagian dari perjalanan seseorang untuk menjadi lebih stabil, sehat, dan mengenali dirinya secara lebih utuh.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan dua pelari wanita berusia 24 dan 30 tahun menunjukkan bahwa aktivitas berlari bagi mereka bukan hanya kegiatan fisik, tetapi sudah menjadi bagian dari proses memahami diri dan menjaga keseimbangan hidup. Meskipun keduanya memulai kegiatan ini karena pengaruh tren, seiring berjalannya waktu, berlari berubah menjadi rutinitas yang memberikan manfaat psikologis yang lebih dalam. Data wawancara memperlihatkan bahwa makna berlari berhubungan erat dengan motivasi pribadi, kebutuhan emosional, serta karakter kepribadian yang mereka miliki. Dengan demikian, aktivitas lari tidak hanya menggambarkan kebiasaan olahraga, tetapi juga menjadi cerminan cara mereka membangun identitas diri di tengah kehidupan modern yang dinamis.

Pada awalnya, kedua partisipan tidak memiliki tujuan khusus ketika mulai berlari. Partisipan berusia 24 tahun dengan jujur menyampaikan bahwa ia mulai berlari karena melihat banyak orang mengikuti tren lari di media sosial. Ia mengaku sempat terbawa suasana karena banyak konten bertema lari bermunculan dan membuat aktivitas tersebut terlihat menyenangkan. Sementara itu, partisipan berusia 30 tahun sudah memiliki ketertarikan terhadap lari sejak remaja, tetapi ketertarikan itu meredup dan kemudian muncul kembali ketika tren lari kembali marak. Ia merasa tren tersebut menjadi pemantik yang membuatnya kembali mengingat bahwa lari adalah kegiatan yang pernah ia sukai. Pada tahap awal, keduanya dapat dikatakan memiliki motivasi eksternal yang muncul akibat dorongan lingkungan sosial.

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

Namun, perubahan signifikan terjadi ketika mereka mulai menjadikan lari sebagai bagian dari rutinitas. Keduanya merasakan bahwa setiap kali selesai berlari, ada perasaan lega, rileks, dan lebih bisa mengatur emosi. Partisipan 30 tahun mengatakan bahwa lari membantunya mengatasi stres dan membuat pikirannya lebih jernih. Ia menggambarkan aktivitas berlari sebagai ruang pribadi yang membantunya “mengatur ulang” diri setelah menghadapi tuntutan pekerjaan. Partisipan 24 tahun juga merasakan hal yang sama, ia menjadikan berlari sebagai cara untuk menenangkan diri ketika pikiran sedang penuh. Baginya, berlari bukan lagi sekadar tren, tetapi menjadi rutinitas yang membuatnya merasa lebih stabil secara emosional.

Temuan ini selaras dengan pandangan Kurniawan dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa olahraga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menstabilkan emosi. Dalam konteks penelitian ini, berlari menjadi salah satu cara bagi kedua pelari untuk menjaga kesehatan mental dan mengelola stres. Mereka merasa bahwa aktivitas fisik seperti berlari mampu memberikan efek menenangkan yang tidak mereka temukan pada kegiatan lain. Rasa tenang ini membuat mereka mempertahankan rutinitas lari meskipun tidak ada tekanan dari luar untuk melakukannya. Dari titik inilah terlihat adanya pergeseran dari motivasi eksternal menuju motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri untuk terus berlari karena manfaat emosional yang mereka rasakan.

Selain memberikan manfaat terkait emosi, kedua pelari juga menyampaikan bahwa lari membantu mereka lebih mengenali diri sendiri. Partisipan 30 tahun mengatakan bahwa lari membantunya melihat dirinya sebagai pribadi yang lebih damai dan lebih mampu memahami batas diri. Ia menganggap lari sebagai cara untuk “menghadapi diri sendiri”, mengevaluasi perasaannya, memikirkan ulang prioritas, dan menata pikiran. Partisipan 24 tahun memiliki pengalaman serupa, ia menyebut bahwa lari membuat dirinya lebih konsisten dan membantu membentuk kebiasaan positif yang sebelumnya sulit ia lakukan. Ia mengaku bahwa sebelum mengenal lari, ia adalah orang yang sulit mempertahankan rutinitas olahraga. Namun setelah menjadikan lari sebagai bagian dari gaya hidup, ia merasa lebih bertanggung jawab terhadap target yang ia buat sendiri.

Pengalaman kedua pelari ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Irwanto dan Romas (2019), bahwa keterlibatan dalam olahraga dapat meningkatkan ketangguhan pribadi dan kepercayaan diri seseorang. Melalui aktivitas berlari, kedua pelari mendapatkan pengalaman positif tentang bagaimana mereka mengatur diri, menantang batas, dan merasakan kepuasan setelah berhasil mencapai target tertentu. Misalnya, partisipan 24 tahun pernah mencoba rute baru dengan target waktu tertentu. Ia mengaku tidak menyangka bisa melampaui target tersebut dan pengalaman itu membuatnya semakin yakin bahwa ia mampu berkembang. Hal-hal kecil seperti ini menjadi sumber kekuatan psikologis yang memperkuat makna berlari dalam kehidupan mereka.

Aspek lain yang tidak dapat dilepaskan dari hasil penelitian ini adalah pengaruh media sosial. Kedua pelari mengakui bahwa media sosial memiliki peran dalam memicu minat awal mereka terhadap lari. Konten-konten lari dari influencer atau komunitas membuat aktivitas ini terlihat menarik dan menyenangkan. Namun, yang menarik dari temuan ini adalah bahwa pengaruh media sosial tidak bertahan lama sebagai motivasi utama. Kedua pelari menyadari bahwa jika mereka hanya mengandalkan tren atau tekanan sosial, mereka tidak akan mampu mempertahankan rutinitas berlari dalam jangka panjang. Setelah beberapa waktu, motivasi mereka bergeser menjadi kebutuhan pribadi. Partisipan 30 tahun menjelaskan bahwa media sosial hanya membuatnya semakin bersemangat, tetapi bukan alasan utama ia terus berlari. Partisipan 24 tahun bahkan

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

menyebut bahwa ia sudah tidak lagi peduli dengan tren setelah merasakan manfaat emosional dari lari.

Pergeseran motivasi ini sejalan dengan pendapat Azzahra dkk. (2023) yang menyebut bahwa meskipun semangat berolahraga bisa dipicu oleh faktor eksternal seperti tren sosial, kesejahteraan psikologis baru benar-benar dirasakan ketika individu menemukan dorongan internal yang membuatnya bertahan dalam aktivitas tersebut. Dalam penelitian ini, kedua pelari akhirnya sampai pada tahap itu, mereka mulai berlari karena kebutuhan mereka sendiri, bukan karena tekanan eksternal.

Dari aspek kepribadian, kedua pelari menunjukkan karakter yang mendukung keberlanjutan rutinitas mereka. Berdasarkan teori *Big Five Personality* (Lutfiyah & Takwin, 2018), keduanya terlihat memiliki tingkat ketekunan yang tinggi. Partisipan 30 tahun menggambarkan dirinya sebagai orang yang ambisius dan suka menantang diri, sementara partisipan 24 tahun melihat dirinya sebagai pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab terhadap jadwal yang ia buat. Selain ketekunan, sifat keterbukaan terhadap pengalaman juga tampak ketika keduanya menyebut suka mengeksplorasi rute baru dan ingin mencoba tantangan yang berbeda. Dua dimensi ini, ketekunan dan keterbukaan terhadap pengalaman, menjadi fondasi yang membuat mereka mampu mempertahankan kegiatan berlari secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa berlari bukan hanya olahraga, tetapi bagian dari proses pembentukan diri yang melibatkan emosi, karakter, dan nilai personal. Bagi kedua pelari, lari membantu mereka memahami diri, menata pikiran, dan menemukan ruang aman di tengah kehidupan yang serba cepat. Aktivitas ini bertumbuh dari sekadar ikut tren menjadi kebutuhan psikologis yang mendukung kesejahteraan mereka. Temuan ini memperlihatkan bagaimana motivasi, kepribadian, dan pengalaman emosional saling terhubung dalam membentuk cara individu memaknai aktivitas berlari.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian terhadap dua pelari wanita usia 24 dan 30 tahun, dapat disimpulkan bahwa berlari bagi keduanya bukan hanya bentuk olahraga, tetapi sudah menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan diri. Aktivitas ini membantu mereka menenangkan pikiran, mengatur emosi, dan merasa lebih terhubung dengan diri sendiri. Walaupun awalnya tertarik karena tren dan media sosial, motivasi mereka berkembang menjadi dorongan dari dalam diri. Sifat pribadi seperti disiplin, tekun, dan keberanian mencoba rute baru mendukung konsistensi mereka dalam berlari. Secara keseluruhan, kegiatan berlari memberi dampak positif pada kesejahteraan emosional dan turut membentuk identitas diri mereka, sehingga lari menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan sehari-hari.

### **REFERENSI**

- Alficandra, Makorohim, F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, & Shiddiqy, M. A. A. (2024). Psikologi Olahraga. In *Eureka Media Aksara*.
- Dimiyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). *Psikologi-Olahraga: Vol. I*.

## **Kepribadian Pelari Dalam Fenomena Tren Lari yang Sedang Marak di Masyarakat**

- Lutfiyah, L., & Takwin, B. (2018). Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p17-26>
- Prasetyo, R., & Yunarta, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet. *Jurnal Porkes*, 6(1), 177–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.5713>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2024). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Winarno, M. . (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-4.pdf#page=7>