

MAKNA DAN GAYA HIDUP: STUDI FENOMENOLOGI OLAHRAGA PADEL PADA MASYARAKAT KOTA BANDUNG

Rafika Mutiara Guniarti¹, Tatang Muhtar², Rizal Ahmad Fauzi³, Anggi Setia
Lengkana⁴

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3,4}
rafikatiara8@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif, makna fenomenologis, serta motif keterlibatan masyarakat Kota Bandung dalam olahraga padel. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, penelitian ini melibatkan 50 informan yang terdiri dari 20 pemain aktif, 10 pelatih, 10 pengelola lapangan, dan 10 non-partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif pasif, dan studi dokumentasi digital, yang kemudian dianalisis menggunakan *software* NVivo melalui tahapan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Hasil penelitian menemukan empat temuan utama: (1) Konstruksi makna padel terbentuk dari empat dimensi kesehatan, rekreasi, ruang sosial, dan identitas gaya hidup urban; (2) *Lived experience* pemain dibangun melalui proses pengenalan sosial, rutinitas bermain yang teratur, interaksi komunitas, hingga internalisasi padel sebagai gaya hidup; (3) Keterlibatan didorong oleh *because motive* (homofili sosial dan FOMO) yang bertransisi menjadi *in-order-to motive* (*networking*, kesehatan, *personal branding*); (4) Terdapat praktik konsumsi simbolik dan distingsi sosial yang menciptakan eksklusivitas kelas menengah ke atas. Disimpulkan bahwa padel di Kota Bandung bukan sekadar tren olahraga temporal, melainkan arena komodifikasi gaya hidup yang mereproduksi batas-batas sosial masyarakat urban.

Kata Kunci: Distingsi Sosial, Fenomenologi, Gaya Hidup Urban, Konstruksi Makna, Olahraga Padel

ABSTRACT

This study aims to explore the subjective experiences, phenomenological meanings, and motives for the involvement of the people of Bandung City in the sport of padel. Using a qualitative approach with a phenomenological design, this study involved 50 informants consisting of 20 active players, 10 coaches, 10 field managers, and 10 non-participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, passive participatory observation, and digital documentation studies, then analyzed using NVivo software through open coding, axial coding, and selective coding stages. The study found four main findings: (1) The construction of meaning of padel is formed through four dimensions health, recreation, social space, and urban lifestyle identity; (2) Players lived experience is built through a process of social introduction, regular playing routines, community interaction, and internalization of padel as a lifestyle; (3) Involvement is driven by because motive (social homophily and FOMO) that transitions into in-

order-to motive (networking, health, personal branding); (4) There are massive symbolic consumption practices and social distinctions that create upper-middle-class exclusivity. It is concluded that padel in Bandung City is not merely a temporal sports trend, but rather an arena of lifestyle commodification that reproduces the social boundaries of urban communities.

Keywords: *Social Distinction, Phenomenology, Urban Lifestyle, Meaning Construction, Padel Sport*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, aktivitas olahraga mengalami pergeseran makna yang signifikan di kalangan masyarakat perkotaan. Selain dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran fisik, olahraga juga menjadi bagian dari gaya hidup yang berkaitan dengan identitas sosial, pola interaksi, dan pilihan aktivitas waktu luang. Perubahan tersebut tampak pada munculnya berbagai jenis olahraga baru yang berkembang di lingkungan perkotaan, termasuk olahraga padel. Di kota-kota seperti Bandung, aktivitas fisik telah bergeser menjadi semacam kewajiban sosial untuk menunjukkan bahwa seseorang produktif, sehat, dan berhasil sebuah fenomena yang oleh para sosiolog olahraga disebut sebagai *lifestyle sports* atau olahraga gaya hidup (Rosmana et al., 2024; Sandira et al., 2025).

Padel mulai berkembang pesat di Kota Bandung yang ditandai dengan bertambahnya jumlah fasilitas lapangan di area-area strategis seperti Padel Hills, The Good Padel, Sydney Social Club, Le Padel Club, hingga berbagai fasilitas premium lainnya. Olahraga ini diadopsi bukan hanya sebagai pilihan berolahraga, melainkan sebagai jawaban atas kebutuhan ruang sosial yang sekaligus estetik (Setyawan et al., 2026). Karakteristik unik padel yang mengombinasikan dinding kaca transparan, format permainan ganda wajib empat orang, serta ambang kesulitan teknis yang relatif rendah bagi pemula menciptakan ekosistem sosial yang membedakannya dari olahraga raket konvensional (International Padel Federation, 2023; Paulauskas et al., 2025).

Secara sosiologis, fenomena ini menarik dikaji lebih dalam karena padel tidak sekadar dikonsumsi karena nilai gunanya (*use value*), melainkan karena nilai tandanya (*sign value*). Lapangan padel yang dikelilingi kaca transparan menciptakan efek panggung visibilitas sosial, di mana pemain secara sadar menjadi subjek yang dilihat sekaligus aktor yang mempertunjukkan identitasnya (Teixeira, 2024). Ditambah dengan budaya visual media sosial yang mendorong dokumentasi digital setiap aktivitas olahraga, padel di Kota Bandung telah menjadi bagian dari realitas budaya baru masyarakat urban.

Meskipun demikian, kajian ilmiah yang secara serius menggali bagaimana masyarakat memaknai keterlibatan mereka dalam padel dan bagaimana makna itu berkelindan dengan ekspresi gaya hidup dan posisi kelas sosial masih sangat terbatas. Kajian terdahulu tentang padel cenderung berfokus pada aspek fisiologis, perbandingan teknik, efektivitas latihan, atau sekadar pengenalan olahraga kepada masyarakat (Conde-Ripoll et al., 2024; Kurnaz et al., 2025; Siregar et al., 2025). Akibatnya, pendekatan-pendekatan ini gagal menjangkau apa yang disebut sebagai dunia kehidupan (*lifeworld*) para pelaku olahraga urban yang sesungguhnya. Terdapat kebutuhan mendesak untuk memahami motif-motif di balik tindakan para pemain padel melalui penggalian kesadaran subjektif mereka, sebagaimana dikonsepkan oleh Alfred Schutz (1967).

Penelitian ini secara teoretis mengintegrasikan tiga kerangka besar: Fenomenologi Alfred Schutz untuk membedah motif tindakan (*because motive* dan *in-order-to motive*), Konsumsi Simbolik Jean Baudrillard untuk menganalisis *sign value* yang melekat pada padel, dan *Distingsi* Pierre Bourdieu untuk memahami bagaimana padel berfungsi sebagai mekanisme perbedaan sosial. Dengan melibatkan 50 informan dari 10 lokasi lapangan padel di Kota Bandung, penelitian ini berupaya memberikan jawaban yang tidak sekadar deskriptif, tetapi juga kritis dan konstruktif tentang fenomena padel sebagai gaya hidup urban. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi tiga kerangka teoretis tersebut secara simultan untuk membedah motif tindakan, nilai simbolik, dan mekanisme kelas sosial dalam satu fenomena olahraga urban, sebuah pendekatan multi-teoretis yang belum ditemukan pada kajian-kajian terdahulu yang cenderung monodisipliner dan berfokus pada aspek fisiologis atau teknis semata.

KAJIAN TEORI

Olahraga Gaya Hidup (*Lifestyle Sports*) dan Olahraga Padel

Di era modernitas perkotaan, aktivitas olahraga telah mengalami pergeseran makna yang signifikan, di mana aktivitas fisik tidak lagi sekadar dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh semata, melainkan telah bertransformasi menjadi bagian integral dari gaya hidup (*lifestyle sports*) dan instrumen pembentuk identitas sosial masyarakat urban. Dalam konteks masyarakat kota seperti Bandung, olahraga berfungsi sebagai media interaksi sosial sekaligus kewajiban simbolis untuk menunjukkan produktivitas, eksistensi, dan keberhasilan personal di tengah dinamika kehidupan yang serba cepat (Rosmana et al., 2024; Sandira et al., 2025). Fenomena ini memperlihatkan bahwa partisipasi dalam olahraga gaya hidup urban tidak hanya didorong oleh motif kesehatan, melainkan oleh kebutuhan sosiologis untuk mengonstruksi identitas kelompok, mencari pengakuan sosial, dan menyelaraskan diri dengan tren kesehatan global (Chen et al., 2025).

Salah satu bentuk olahraga gaya hidup yang sedang berkembang pesat dan merepresentasikan pergeseran makna tersebut adalah olahraga padel. Padel memiliki karakteristik ekosistem yang unik karena menggabungkan arsitektur lapangan dengan dinding kaca transparan, format permainan ganda yang wajib dimainkan oleh empat orang, serta ambang kesulitan teknis yang relatif rendah sehingga sangat adaptif dan ramah bagi pemain pemula (International Padel Federation, 2023; Paulauskas et al., 2025). Keunikan struktural ini membedakan padel dari olahraga raket konvensional lainnya, sehingga padel tidak hanya menjelma sebagai alternatif aktivitas rekreasi sehat yang memulihkan kondisi psikologis, tetapi juga sukses menciptakan ruang sosial komunal yang memfasilitasi interaksi, memperluas jaringan (*networking*), dan membangun komunitas urban yang solid di era modern (Nicosia & Privitera, 2024; Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibáñez, 2022; Setyawan et al., 2026).

Teori Fenomenologi Alfred Schutz

Teori Fenomenologi Alfred Schutz digunakan sebagai kerangka teoretis utama untuk membedah struktur kesadaran subjektif dan dunia kehidupan sehari-hari (*lifeworld*) para pelaku olahraga padel di lingkungan urban secara alamiah (Nasir et al., 2023). Melalui pendekatan ini, partisipasi individu dipahami sebagai pengalaman yang dihayati secara langsung (*lived experience*) yang melibatkan kesadaran tubuh (*lived body*), di mana kedinamisan permainan padel mampu

memunculkan kondisi psikologis *flow experience* suatu kondisi keterbawaan penuh yang efektif memulihkan kesehatan mental dari tekanan kerja (Bayram et al., 2025; Mamurov et al., 2020). Lebih lanjut, Schutz menjelaskan bahwa tindakan sosial tersebut digerakkan oleh dinamika motif yang bertransformasi, di mana keterlibatan awal aktor didorong oleh motif masa lalu (*because motive*) seperti pengaruh lingkungan sosial, paparan media, dan fenomena *fear of missing out* (FOMO), yang kemudian bergeser menjadi motif masa depan (*in-order-to motive*) yang berorientasi pada investasi kesehatan jangka panjang, perluasan modal sosial (*networking*), serta kebutuhan sosiologis terkait penataan citra diri atau *personal branding* (Hematabadi et al., 2025; Kim et al., 2020).

Konsep Ruang Ketiga (*Third Place*)

Konsep ruang ketiga (*third place*) yang dikembangkan oleh sosiolog Ray Oldenburg menjadi instrumen analitis penting untuk memahami signifikansi lapangan padel sebagai ruang sosial publik yang menjembatani aktivitas individu di luar lingkungan rumah sebagai tempat pertama dan kantor sebagai tempat kedua. Kompleks olahraga padel termasuk area *lounge* dan kafe komunal di sekitarnya berperan sebagai zona netral yang mampu mencairkan tingkatan sosiologis masyarakat perkotaan, di mana individu dari berbagai latar belakang profesi dapat bertemu dan membangun relasi dalam atmosfer kesetaraan sebagai sesama pemain (Yáñez-Sepúlveda et al., 2025). Melalui karakteristik permainan ganda yang interaktif dan intens, ekosistem ini secara dinamis mendukung pembentukan modal sosial yang kuat dalam bentuk kepercayaan (*trust*) serta dukungan kelompok yang berkontribusi pada kesejahteraan individu. Keterlibatan aktif dalam ruang sosial ini terbukti secara efektif memfasilitasi rasa memiliki (*sense of belonging*) secara cepat di kalangan anggotanya, sehingga lapangan padel bertransformasi menjadi sarana krusial dalam memperkuat jaringan (*networking*) dan solidaritas komunal masyarakat urban.

Teori Konsumsi Simbolik Jean Baudrillard

Teori Konsumsi Simbolik Jean Baudrillard digunakan untuk menganalisis bagaimana aktivitas olahraga di lingkungan masyarakat perkotaan mengalami pergeseran orientasi dari nilai guna (*use value*) menuju penekanan pada nilai tanda (*sign value*). Dalam konteks ini, partisipasi dalam olahraga padel tidak lagi sekadar dikonsumsi untuk memenuhi fungsi dasar kebugaran fisik semata, melainkan dipilih karena makna simbolis, pesan budaya, dan citra sosial berkelas yang melekat pada seluruh ekosistemnya. Sifat arsitektural lapangan yang dikelilingi dinding kaca transparan secara sosiologis menciptakan efek panggung visibilitas sosial, di mana para pemain secara sadar memosisikan diri sebagai subjek yang dilihat sekaligus aktor yang mempertunjukkan identitas modern mereka di ruang publik. Pola konsumsi simbolik ini berkelindan erat dengan budaya visual di era digital, di mana platform media sosial seperti Instagram dan TikTok dimanfaatkan secara terencana untuk melakukan dokumentasi aktivitas, kurasi *self-presentation*, serta pemenuhan kebutuhan validasi sosial guna menjaga eksistensi digital dan membangun *personal branding* sebagai representasi dari gaya hidup urban yang aktif, dinamis, dan progresif (Chen et al., 2025).

Teori *Distingsi* Pierre Bourdieu

Teori *Distingsi* Pierre Bourdieu digunakan sebagai pisau analisis kritis untuk membedah bagaimana aktivitas olahraga berfungsi sebagai mekanisme reproduksi batas-batas sosial dan penanda kepemilikan kelas di masyarakat urban. Pemilihan

jenis olahraga oleh individu tidak pernah bersifat bebas nilai, melainkan berkelindan erat dengan kepemilikan modal baik modal ekonomi, sosial, maupun kultural serta habitus kelas yang melatarbelakanginya (Conde-Ripoll et al., 2024). Dalam konteks olahraga padel di perkotaan, praktik distingsi ini bekerja secara halus namun efektif melalui pembatasan akses struktural yang menciptakan kesan eksklusivitas, seperti pengenaan tarif sewa lapangan yang relatif tinggi, penawaran fasilitas modern yang premium, penggunaan atribut penunjang bermerek (*outfit branded*), hingga dominasi pemain dari kalangan profesional dan pebisnis. Seluruh ekosistem tersebut pada gilirannya secara diam-diam memproduksi jarak sosial (*social distance*) yang mengeksklusi kelompok masyarakat kelas pekerja atau ekonomi bawah, sehingga mengubah arena olahraga menjadi ruang pameran modal sekaligus alat pembeda status sosial yang mengukuhkan posisi kelas menengah ke atas di dalam struktur masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berlandaskan pada paradigma pascapositivisme atau naturalistik. Pendekatan ini dipilih karena peneliti berupaya memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan secara mendalam dan holistik dalam konteks alaminya, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Sari et al., 2024). Desain penelitian yang diterapkan adalah fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif atau struktur kesadaran individu terhadap suatu fenomena yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari (Nasir et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di Kota Bandung, Jawa Barat, dengan lokasi pengambilan data berpusat pada 10 lapangan padel yang tersebar di berbagai titik strategis kota, meliputi *Padel Hills*, *Padel Co*, *West Court*, *Ease Court*, *The Casablanca*, *Sydney Social Club*, *The Six Point*, *Bumi Pancasona*, *Le Padel Club*, dan *The Good Padel*. Pengumpulan data dilakukan pada periode Februari-Maret 2026.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip kelayakan (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*) data dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* (Suriani & Jailani, 2023). Total informan berjumlah 50 orang yang dikategorikan ke dalam empat kelompok sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

No	Kelompok Informan	Karakteristik	Kode	Jumlah (N)
1	Pemain Aktif	Bermain padel secara rutin minimal dua kali dalam seminggu; berusia 18-40 tahun; berdomisili di Kota Bandung	PA-1 - PA-20	20
2	Non-Partisipan	Mengetahui olahraga padel tetapi tidak aktif bermain; berusia 18-40 tahun	NP-1 - NP-10	10
3	Pengelola Lapangan	Bertanggung jawab terhadap operasional fasilitas padel; pemilik bisnis atau manajer lapangan	M-1 - M-10	10
4	Pelatih	Memiliki pengalaman melatih dan membina pemain padel; aktif melatih di lapangan padel Kota Bandung	P-1 - P-10	10

No	Kelompok Informan	Karakteristik	Kode	Jumlah (N)
	Total Keseluruhan Informan Penelitian			50

Keberagaman kelompok informan tersebut dipilih untuk memperoleh perspektif yang komprehensif mengenai fenomena padel. Pemain aktif memberikan informasi mengenai pengalaman langsung, non-partisipan memberikan sudut pandang dari luar komunitas, sedangkan pengelola lapangan dan pelatih memberikan informasi terkait dinamika institusional dan sosial olahraga padel. Dalam penelitian fenomenologi, sebelum memasuki lapangan peneliti juga melakukan proses *epoche* atau *bracketing*, yaitu upaya menunda prasangka dan asumsi pribadi agar interpretasi data benar-benar mencerminkan pengalaman partisipan.

Dalam penelitian fenomenologi, peneliti sendiri berperan sebagai instrumen utama. Proses ini didukung oleh panduan wawancara mendalam (*in-depth interview guide*) dan lembar observasi yang disusun berdasarkan fokus penelitian sebagaimana disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Indikator Penelitian

Fokus Penelitian	Indikator
Konstruksi Makna Olahraga Padel	Makna olahraga padel, manfaat yang dirasakan, persepsi terhadap padel, alasan padel dianggap menarik, posisi padel dalam kehidupan partisipan
<i>Lived Experience</i> sebagai Gaya Hidup Urban	Pengalaman bermain padel, rutinitas olahraga, interaksi dalam komunitas, aktivitas sosial, perubahan gaya hidup setelah bermain padel
Motif dan Nilai dalam Interaksi Sosial Padel	<i>Because motive</i> (pengaruh teman, media sosial, tren), <i>in-order-to motive</i> (kesehatan, <i>networking</i> , <i>personal branding</i>), <i>sign value</i> (citra diri dan gaya hidup), <i>distingsi</i> sosial (eksklusivitas, biaya, dan membership)

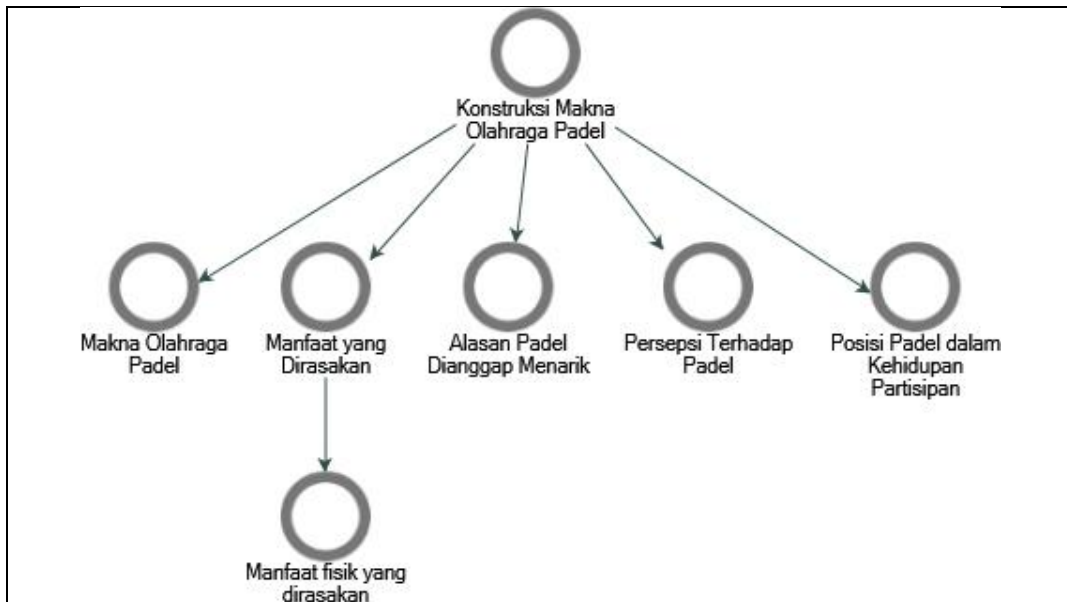
Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik, mencakup: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur yang membangun rapport dengan informan dan menggali *lived experience* secara komprehensif; (2) observasi partisipatif pasif di 10 lapangan padel untuk mengamati tata ruang, estetika fasilitas, simbol gaya hidup, dan atmosfer sosial; serta (3) penelusuran dokumentasi digital dari aktivitas media sosial (Instagram/TikTok) para informan untuk menganalisis *self-presentation* mereka di ruang publik maya.

Seluruh rekaman dan catatan lapangan ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dianalisis menggunakan *software* NVivo melalui tiga tahap pengkodean terstruktur: (a) *Open Coding* menelusuri kata kunci dan frasa bermakna dalam transkrip; (b) *Axial Coding* mengelompokkan kode ke dalam kategori analisis yang lebih besar; dan (c) *Selective Coding* menyaring kategori menjadi tema-tema konseptual utama. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, *member checking*, dan *audit trail* dengan bantuan fitur *coding* NVivo.

HASIL PENELITIAN

Konstruksi Makna Olahraga Padel bagi Masyarakat Kota Bandung

Project maps konstruksi makna olahraga padel bagi masyarakat Kota Bandung dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. *Project Maps* Konstruksi Makna Olahraga Padel bagi Masyarakat Kota Bandung

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan NVivo, ditemukan bahwa masyarakat Kota Bandung mengonstruksi makna olahraga padel ke dalam empat dimensi utama yang saling berkaitan padel sebagai sarana kesehatan dan kebugaran, sarana rekreasi dan pelepas stres, ruang sosial dan pengembangan relasi, serta bagian dari gaya hidup urban.

Pertama, dari segi kesehatan, para pemain aktif merasakan dampak langsung pada tubuh dan kualitas hidup sehari-hari. Mereka menggambarkan bagaimana rutinitas bermain padel meningkatkan stamina, memperbaiki kualitas tidur, dan memberikan modal energi untuk menjalani pekerjaan:

"Efek ke tubuh berasa banget ya, badan jadi jauh lebih enteng setelah keringetan parah, gak gampang pegel linu atau capek, dan stamina harian jadi lebih fit. Terus efeknya tidur juga jadi lebih nyenyak dan berkualitas." (PA-2 & PA-3)

Hal ini selaras dengan temuan Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibáñez, (2022), bahwa padel sebagai olahraga raket mampu memadukan kebugaran fisik dengan pengalaman yang menyenangkan, menjadikannya pilihan yang efisien bagi masyarakat perkotaan yang mendambakan keseimbangan antara kesehatan dan rekreasi.

Kedua, padel dimaknai sebagai ruang pemulihan mental. Lapangan padel hadir sebagai ruang di mana seseorang boleh fokus hanya pada permainan, melepas beban pikiran dari tekanan pekerjaan:

"Lebih ke olahraga sosial penyeimbang stres kerjaan. Pengen cari keringat biar badan bugar, tapi tetep dapet suasana santai buat refreshing otak dari urusan bisnis. Kalau lari atau gym kan sendirian, ngebosenin." (PA-10 & PA-15)

Bayram et al., (2025), mengkonfirmasi bahwa partisipasi dalam olahraga rekreasi berbasis kelompok memberikan manfaat kesejahteraan psikologis yang lebih kuat dibandingkan aktivitas fisik individual, justru karena dimensi sosialnya turut berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan suasana hati.

Ketiga, lapangan padel berfungsi sebagai ruang sosial yang mempertemukan individu dari berbagai latar belakang profesi. Karakter permainan ganda yang selalu membutuhkan setidaknya empat orang menciptakan interaksi yang intens dan alami, bahkan dilanjutkan di area kafe setelah bermain:

"Tujuannya buat perlebar sirkel networking. Di tempat kayak The Good Padel gini kan banyak ketemu sesama profesional atau pengusaha, jadi bisa sekalian obrolan bisnis kasual. Selesai main kita pasti langsung geser ke area kafanya buat pesen kopi, sekalian lanjut bahas kerjaan." (PA-10)

Konsep ruang ketiga (*third place*) yang dikembangkan sosiolog Ray Oldenburg sangat relevan di sini. Lapangan padel telah menjelma menjadi tempat ketiga bagi banyak masyarakat urban Bandung ruang di mana tingkat sosial mencair, orang bertemu sebagai sesama pemain, dan relasi tumbuh dari kesetaraan (Paldi et al., 2021).

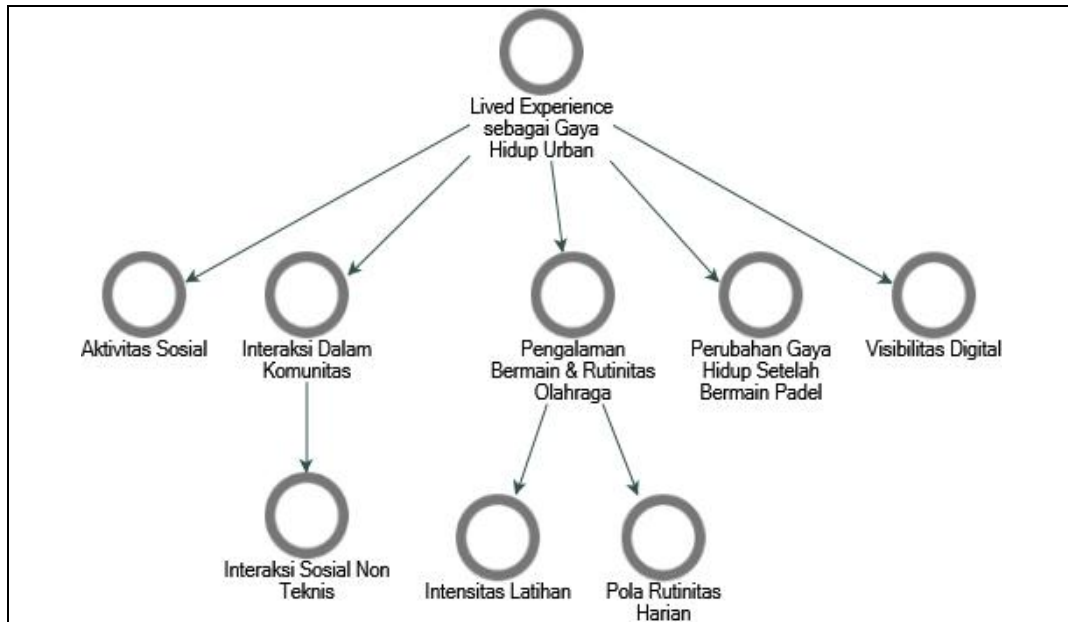
Keempat dan paling menonjol, padel telah bertransformasi menjadi bagian dari identitas dan gaya hidup masyarakat urban Bandung. Bagi banyak informan, padel bukan lagi kegiatan yang dilakukan sesekali, melainkan sudah masuk ke dalam rutinitas mingguan yang secara sadar dijaga:

"Menurut saya padel itu bukan cuma olahraga. Di dalamnya ada aktivitas sosial, komunitas, dan gaya hidup. Makanya banyak orang yang tertarik karena bisa olahraga sambil ketemu teman-teman dan relasi baru." (PA-11)

Temuan ini sejalan dengan Nicosia & Privitera, (2024), bahwa padel telah berkembang pesat sebagai olahraga sekaligus gaya hidup, dengan pertumbuhan komunitas pemain yang mencerminkan pergeseran pola konsumsi masyarakat yang semakin mengutamakan pengalaman sosial dalam aktivitas fisiknya.

Lived Experience sebagai Gaya Hidup Urban

Project maps lived experience sebagai gaya hidup urban dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Project Maps Lived Experience sebagai Gaya Hidup Urban

Pengalaman hidup (*lived experience*) dalam olahraga padel terbentuk melalui serangkaian tahapan subjektif yang dialami informan secara langsung, mulai dari pengenalan pertama hingga internalisasi padel sebagai bagian dari keseharian.

Hampir tidak ada satu pun partisipan yang memutuskan bermain padel dalam kesendirian. Setiap jalan masuk selalu dimediasi oleh orang lain rekan kerja yang mengajak, teman yang bercerita seru, atau konten di Instagram yang menampilkan lapangan estetik:

"Awal mulanya diajakin sama rekan kerja sekantor dan sirkel manajemen. Kebetulan lingkungan pergaulan lagi cari alternatif olahraga yang seru buat lepas penat sepulang kantor atau pas akhir pekan. Pas saya diajak ikut coba suasana baru ternyata cocok." (PA-7 & PA-12)

"Jujur emang karena lihat di Instagram sama TikTok kan lagi viral banget. Estetik banget tempatnya, jadi pengen ikutan nyoba juga biar feeds kita gak ketinggalan tren anak muda sekarang." (PA-14 & PA-19)

Dalam kerangka Schutz, *stock of knowledge* yang dimiliki seseorang dibentuk bukan hanya oleh pengalaman pribadinya, tetapi juga oleh apa yang ia terima dari orang lain di sekitarnya. Hematabadi et al., (2025), menunjukkan bahwa konten visual yang menarik di platform digital sangat efektif mendorong adopsi perilaku aktif melalui proses pembelajaran observasional.

Setelah pengenalan pertama, pengalaman bermain berkembang menjadi rutinitas yang teratur. Sebagian besar informan mengaku bermain satu hingga tiga kali seminggu dengan pola yang konsisten:

"Biasanya saya jadwalkan rutin dua kali seminggu sepulang dari kantor atau pas weekend. Sekali main biasanya sewa lapang dua jam. Sudah teratur polanya, jadi gak bakal ngeganggu tanggung jawab pekerjaan utama, dan badan rasanya segar buat siap kerja lagi." (PA-8 & PA-12)

Rebar et al., (2025), menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dijalankan secara konsisten dan terencana cenderung berkembang menjadi kebiasaan yang semakin otomatis, yang pada gilirannya memperkuat niat jangka panjang untuk terus aktif. Inilah yang terjadi pada para pemain padel di Bandung manfaat yang dirasakan

menciptakan umpan balik positif yang membuat mereka terus menjadwalkan sesi berikutnya.

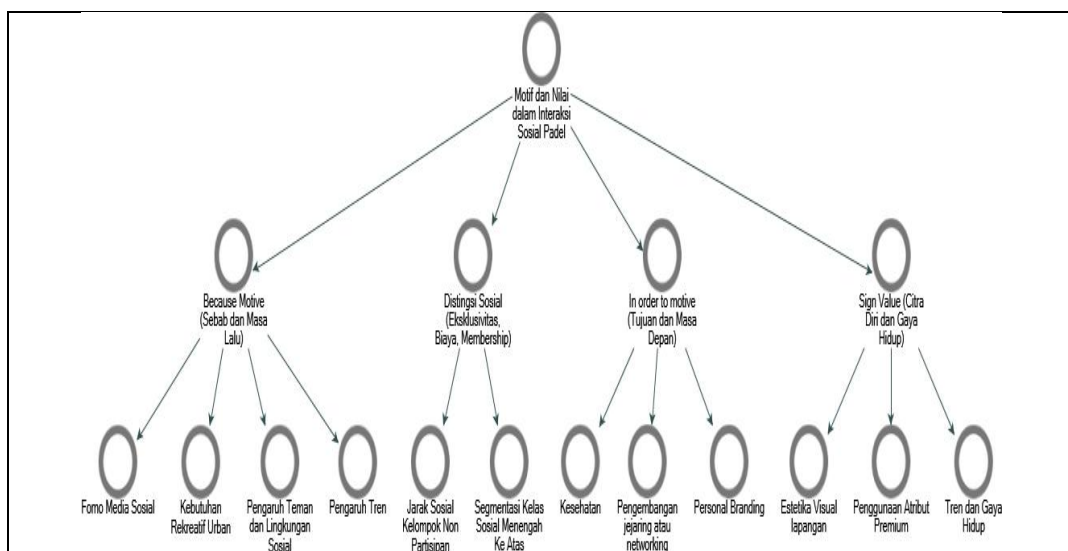
Dalam dimensi komunitas, keterlibatan informan ternyata jauh lebih kaya dari sekadar bermain bersama. Area komunal seperti *lounge* dan kafe menjadi tempat di mana hubungan semakin dalam obrolan mengalir lebih bebas dan jarak antara sesama pemain dan rekan profesional pun menipis:

"Bergabung di klub mempermudah akses ke lapangan yang sering full booked. Saya merasa sangat diuntungkan karena komunitas di Bandung sangat solid dan suportif." (PA-13)

Nesse et al., (2025), menegaskan bahwa keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat memfasilitasi rasa memiliki (*sense of belonging*) secara cepat bahkan anggota baru pun segera merasa diterima karena lingkungan yang terstruktur memberikan rasa aman dan kemudahan untuk hadir apa adanya. Ini adalah keunggulan komunal padel yang tidak dimiliki oleh banyak olahraga individual.

Motif dan Nilai dalam Interaksi Sosial Padel

Project maps motif dan nilai dalam interaksi sosial padel dapat dilihat pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. *Project Maps* Motif dan Nilai dalam Interaksi Sosial Padel

Dari hasil wawancara, teridentifikasi empat dimensi motif dan nilai yang bekerja secara simultan dalam keterlibatan masyarakat Kota Bandung terhadap olahraga padel.

Dalam perspektif fenomenologi Alfred Schutz, *because motive* merujuk pada kondisi dan pengalaman masa lalu yang menjadi latar belakang seseorang melakukan suatu tindakan. Dua *because motive* paling dominan yang teridentifikasi adalah pengaruh lingkungan sosial dan paparan tren digital. Ajakan dari rekan kerja, teman pergaulan, atau anggota komunitas yang lebih dulu bermain padel berfungsi sebagai legitimasi sosial yang menurunkan ambang ketidakpastian. Di sisi lain, media sosial bekerja melalui mekanisme yang berbeda namun sama kuatnya menciptakan efek kesadaran konteks bahkan sebelum seseorang secara sadar berniat mencoba padel. Kim et al., (2020), menemukan bahwa FOMO (*fear of missing out*) berfungsi sebagai motif ekstrinsik yang mendorong seseorang untuk

terlibat dalam konsumsi olahraga, terutama ketika olahraga tersebut diposisikan sebagai tren sosial yang populer.

Setelah terlibat secara rutin, motivasi pemain mengalami perubahan ke arah yang lebih personal inilah yang dalam perspektif Schutz disebut sebagai *in-order-to motive*. Tiga kluster *in-order-to motive* yang dominan teridentifikasi: (1) kesehatan dan kebugaran sebagai tujuan yang paling eksplisit diartikulasikan; (2) pemulihan psikologis sebagai kebutuhan yang lebih halus namun tidak kalah kuat; dan (3) pembangunan modal sosial yang paling khas dari konteks urban Kota Bandung:

"Target utamanya biar badan tetep fit dan punya stamina bagus buat ngadepin beban kerja harian. Seimbanglah antara kesehatan fisik sama kesenangan mental buat refreshing." (PA-12)

"Ekspektasi saya adalah bertemu rekan bisnis baru. Di lapangan, interaksi saat switching sides atau ngobrol setelah main sangat membantu membangun koneksi profesional yang santai." (PA-2)

Di tataran simbolik, padel beroperasi melalui mekanisme *sign value* nilai yang melekat bukan pada fungsi suatu aktivitas, melainkan pada makna sosial dan budaya yang dibawanya. Bermain padel menyampaikan pesan implisit saya orang yang aktif, modern, memiliki jejaring sosial yang berkualitas, dan mengikuti perkembangan global. Pesan ini tidak pernah diucapkan secara eksplisit tetapi dipahami secara kolektif:

"Dokumentasi itu penting untuk menjaga personal branding sebagai pengusaha modern. Nunjukin ke relasi bisnis kalau kita punya gaya hidup yang dinamis, sehat, dan berkelas." (PA-17)

Zhong et al., (2025), menemukan bahwa konsumsi olahraga di kalangan masyarakat urban telah berkembang melampaui kebutuhan fungsional semata dan kini berfungsi sebagai penanda nilai personal, identitas sosial, dan afiliasi kelompok menjadikan partisipasi dalam olahraga sebagai bentuk ekspresi budaya sekaligus praktik sosial.

Dimensi terakhir adalah *distingsi* sosial. Padel, dengan biaya bermain yang relatif tinggi, fasilitas modern, dan dominasi pemain dari kalangan profesional dan pebisnis, secara tidak langsung membentuk citra sebagai olahraga dengan eksklusivitas tertentu. Distingsi ini paling jelas terlihat dari perspektif non-partisipan:

"Struktur biaya dan lingkungannya otomatis menolak kedatangan orang dari kelas pekerja. Ada jarak sosial yang sangat lebar." (NP-6)

"Ada yang datang ke lapangan sambil pakai raket seharga tiga jutaan, outfit branded, dan langsung foto-foto dulu sebelum main. Itu bagian dari pengalaman mereka menunjukkan bahwa mereka ada di sini, bagian dari komunitas ini." (P-1)

Kovács & Pusztai, (2024), mengkonfirmasi bahwa keterlibatan dalam olahraga tertentu sangat erat kaitannya dengan status sosial ekonomi, di mana kelompok yang memiliki sumber daya lebih cenderung mengakses olahraga dengan fasilitas eksklusif sebagai bagian dari pembentukan gaya hidup dan identitas kelas.

PEMBAHASAN

Konstruksi Makna Olahraga Padel bagi Masyarakat Kota Bandung

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa konstruksi makna olahraga padel bagi masyarakat Kota Bandung tidak lagi berdiri di atas fondasi fungsional tunggal, melainkan tumbuh dari persilangan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan simbolik yang saling memperkuat. Dari dimensi kesehatan dan rekreasi, padel berhasil menempatkan dirinya sebagai instrumen pencapai keseimbangan hidup (*work-life balance*) bagi masyarakat urban Bandung yang memiliki ritme kerja dengan tekanan tinggi. Dampak fisik langsung berupa peningkatan stamina dan perbaikan kualitas tidur yang dirasakan informan (seperti PA-2 dan PA-3) mengonfirmasi bahwa padel adalah pilihan olahraga raket yang efisien karena memadukan kebugaran fisik dengan pengalaman rekreatif yang menyenangkan.

Kesenangan tersebut secara sosiologis dan psikologis berkelindan dengan penurunan tingkat stres melalui apa yang dikonseptualisasikan sebagai *flow experience*. Karakteristik permainan padel yang cepat, dinamis, dan membutuhkan fokus penuh terhadap pantulan bola pada dinding kaca memaksa kesadaran tubuh pemain (*lived body*) sepenuhnya terserap ke dalam permainan, sehingga membebaskan beban mental dari urusan bisnis dan tekanan kerja sehari-hari. Hal ini mengukuhkan keunggulan olahraga rekreasi berbasis kelompok yang memiliki kontribusi reduksi stres dan peningkatan suasana hati (*mood*) jauh lebih kuat dibandingkan aktivitas fisik individual yang cenderung monoton.

Lebih jauh, makna padel sebagai ruang sosial memperlihatkan adanya pergeseran fungsi ruang publik olahraga perkotaan menjadi apa yang disebut Ray Oldenburg sebagai ruang ketiga (*third place*). Lapangan padel di Kota Bandung (seperti *The Good Padel* atau *Padel Hills*) tidak hanya menjadi arena pertandingan, melainkan zona netral tempat mencairnya tingkatan sosial ekonomi perkotaan. Format permainan ganda (wajib empat orang) memaksa terjadinya interaksi sosial yang intens, setara, dan cair, yang kemudian dilembagakan melalui aktivitas komunal di area kafe pasca-permainan. Pola interaksi kasual ini dimanfaatkan secara strategis oleh para aktor untuk memperluas jaringan (*networking*) dan membahas urusan bisnis secara informal.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa lapangan padel telah sukses memfasilitasi pembentukan modal sosial (*social capital*) berupa kepercayaan mutual (*trust*) dan dukungan kelompok yang secara holistik berkontribusi pada kesejahteraan sosial masyarakat urban. Integrasi utuh antara aspek kesehatan, rekreasi, dan interaksi sosial inilah yang pada akhirnya mentransformasikan padel dari sekadar tren olahraga temporal menjadi identitas gaya hidup yang rutin dijaga dalam keseharian masyarakat Bandung.

Lived Experience sebagai Gaya Hidup Urban

Eksplorasi terhadap *lived experience* informan menunjukkan bahwa internalisasi padel sebagai gaya hidup urban didisain melalui tahapan sosialisasi yang termediasi oleh lingkungan sosial dan ruang digital. Dalam kerangka fenomenologi Alfred Schutz, pengetahuan seseorang (*stock of knowledge*) mengenai sesuatu dibentuk melalui pengalaman intersubjektif yang diperoleh dari orang lain di sekitarnya. Temuan bahwa hampir seluruh pemain mengawali keterlibatan mereka karena ajakan lingkaran pertemanan manajemen/rekan kerja serta paparan konten estetis di Instagram dan TikTok membuktikan adanya proses pembelajaran observasional di ruang siber.

Konten *visual* digital yang dikonstruksi secara estetik terbukti efektif menurunkan ambang ketidakpastian aktor dan merangsang adopsi perilaku aktif. Setelah fase pengenalan tersebut, *lived experience* aktor berkembang secara stabil menjadi rutinitas mingguan yang terencana (satu hingga tiga kali seminggu). Konsistensi jadwal ini, sebagaimana dijelaskan dalam teori habituasi aktivitas fisik, mengubah tindakan sadar yang awalnya memerlukan motivasi tinggi menjadi kebiasaan otomatis (*automatic habit*) yang diperkuat oleh umpan balik positif berupa kebugaran tubuh. Stabilitas kebiasaan ini semakin solid karena didukung oleh ekosistem komunitas padel di Bandung yang memiliki kohesi sosial tinggi. Area komunal seperti *lounge* lapangan menjadi ruang transisi yang menipiskan jarak profesional antar-pemain, sehingga memicu tumbuhnya rasa memiliki (*sense of belonging*) secara cepat, bahkan bagi anggota baru. Kehadiran lingkungan komunitas yang inklusif dan suportif ini menjadi keunggulan komunal padel yang jarang ditemukan pada olahraga individual.

Secara teoretis, dinamika pengalaman hidup ini mencerminkan adanya transformasi motif tindakan yang sangat krusial. Pada fase inisiasi awal, tindakan aktor digerakkan oleh *because motive* (motif masa lalu) yang berakar pada homofili sosial dan fenomena *fear of missing out* (FOMO) akibat tekanan tren digital di media sosial. Namun, seiring dengan akumulasi pengalaman langsung di lapangan, orientasi motivasi tersebut bergeser secara gradual menjadi *in-order-to motive* (motif masa depan) yang bersifat intrinsik dan jangka panjang, yaitu demi investasi kesehatan fisik, pemulihan psikologis autentik, serta perluasan koneksi profesional. Transformasi ini membuktikan bahwa FOMO digital tidak selamanya berdampak negatif; ia dapat berfungsi sebagai pintu masuk (*gateway*) yang efektif bagi masyarakat urban untuk menemukan nilai-nilai kesehatan yang substansial.

Motif dan Nilai dalam Interaksi Sosial Padel

Analisis kritis terhadap ekosistem olahraga padel di Kota Bandung menyingkap lapisan sosiologis yang lebih dalam, di mana arena ini beroperasi sebagai panggung konsumsi simbolik dan instrumen distingsi kelas sosial. Merujuk pada pemikiran Jean Baudrillard, komoditas dalam masyarakat modern tidak lagi dikonsumsi semata-mata karena nilai gunanya (*use value*), melainkan karena nilai tandanya (*sign value*). Bermain padel di Bandung telah menjadi sebuah tanda sosial terenkripsi yang menyampaikan pesan implisit mengenai status kedirian aktor sebagai manusia modern, aktif, melek tren global, dan berada dalam jejaring sosial kelas atas. Desain arsitektural lapangan yang dikelilingi oleh dinding kaca transparan secara harfiah menciptakan efek panggung visibilitas sosial (*the stage of social visibility*).

Di panggung kaca inilah para pemain secara sadar melakukan kurasi citra dan penataan presentasi diri (*self-presentation*). Praktik dokumentasi digital yang masif untuk diunggah ke platform media sosial (seperti Instagram) diakui secara eksplisit oleh informan (seperti PA-17 dan PA-8) sebagai tindakan terencana untuk membangun *personal branding* sebagai pengusaha atau profesional yang dinamis dan berkelas. Respons digital berupa *likes* dan komentar dari kolega bisnis berfungsi sebagai bentuk validasi sosial yang mengukuhkan eksistensi digital mereka. Hal ini sejalan dengan tesis bahwa konsumsi olahraga urban telah melampaui batas fungsional fisik dan beralih fungsi menjadi penanda nilai personal serta afiliasi kelompok budaya tertentu.

Akan tetapi, kepemilikan nilai tanda yang prestisius ini secara berkelindan memicu beroperasinya mekanisme distingsi sosial sebagaimana dikonsepkan oleh Pierre Bourdieu. Padel berkembang menjadi arena reproduksi batas-batas kelas sosial di Kota Bandung melalui serangkaian pembatasan akses struktural yang menciptakan eksklusivitas. Struktur biaya sewa lapangan yang relatif mahal, kewajiban kepemilikan raket premium seharga jutaan rupiah, hingga penggunaan pakaian olahraga bermerek (*outfit branded*) secara kolektif membentuk "jarak sosial" (*social distance*) yang nyata. Sudut pandang dari kelompok non-partisipan (seperti NP-6) menegaskan bahwa ekosistem ekonomi padel secara otomatis menolak dan membatasi kehadiran masyarakat dari kelas pekerja bawah.

Olahraga padel, dengan demikian, mereproduksi pembagian kelas sosial perkotaan melalui manifestasi modal ekonomi yang dikonversi menjadi modal sosial (jaringan bisnis) dan modal kultural (gaya hidup sehat yang estetik). Kehadiran *sign value* dan distingsi ini tidak serta-merta menegaskan keaslian (*authenticity*) manfaat kesehatan yang diperoleh pemain keduanya eksis secara simultan. Namun, karakteristik sosiologis ini menunjukkan risiko akut bahwa lapangan padel dapat bergeser dari sekadar ruang kebugaran komunal menjadi ruang pertunjukan modal sosial-ekonomi yang menegaskan sekat-sekat kelas masyarakat urban di Kota Bandung.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga padel di Kota Bandung telah berkembang jauh melampaui fungsi fisiknya sebagai aktivitas kebugaran. Berdasarkan eksplorasi fenomenologis terhadap 50 informan, ditemukan bahwa makna padel terbentuk melalui empat dimensi yang saling berkelindan: kesehatan dan kebugaran, rekreasi dan pemulihan psikologis, ruang sosial dan pengembangan relasi, serta identitas gaya hidup urban. Keempat dimensi ini tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling memperkuat dalam membentuk pengalaman padel yang utuh dan multidimensional.

Melalui lensa fenomenologi Alfred Schutz, terungkap bahwa keterlibatan dalam padel diawali oleh *because motive* yang bersifat ekstrinsik pengaruh sosial dan FOMO media sosial yang kemudian bertransformasi secara gradual menjadi *in-order-to motive* yang lebih personal seperti kebutuhan kesehatan, pembangunan modal sosial, dan *personal branding*. Konsumsi simbolik (Baudrillard) termanifestasikan dalam penggunaan atribut premium dan dokumentasi digital yang sistematis, sementara *distingsi* sosial (Bourdieu) beroperasi melalui mekanisme harga dan desain arsitektur yang secara struktural membatasi akses kelompok ekonomi bawah.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan pengembangan olahraga rekreasi di Indonesia. Jika padel ingin berkembang sebagai olahraga yang benar-benar inklusif bukan sekadar tren gaya hidup kelas menengah ke atas maka dibutuhkan intervensi struktural berupa subsidi akses, pengembangan fasilitas publik, dan desakralisasi simbol eksklusivitas yang saat ini melekat kuat pada ekosistem padel perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

Bayram, A., Yalcin, I., Sahin, E., Ekinci, N. E., Talaghir, L.-G., & Iconomescu, T.-M. (2025). The role of recreational flow experience and well-being on re-

- participation intention: recreational sport participants. *Frontiers in Psychology*, 16, 1574337. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574337>
- Chen, L., Guo, J., & Song, J. (2025). "It's in my life": the significance and consumption of lifestyle sports participation among Chinese youth. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1611549. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1611549>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Position and ranking influence in padel: somatic anxiety and self-confidence increase in competition for left-side and higher-ranked players when compared to pressure training. *Frontiers in Psychology*, 15, 1393963. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393963>
- Hematabadi, A., Rashidlamir, A., Radfar, B., Shourabi, P., Hajimousaei, S., Schauer, M., & Motevalli, M. (2025). Social media in physical activity interventions targeting obesity among young adults: trends, challenges, and lessons from Instagram, TikTok, YouTube, and Facebook. *Youth*, 5(4), 111. <https://doi.org/10.3390/youth5040111>
- International Padel Federation. (2023). Official Rules of Padel. International Padel Federation. The World Governing Body of Padel Maison Du Sport International. <https://www.padelfip.com/rules/>
- Kim, J., Lee, Y., & Kim, M.-L. (2020). Investigating 'fear of missing out' (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FOMO-driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *Plos One*, 15(12), e0243744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744>
- Kovács, K., & Pusztai, G. (2024). An empirical study of Bourdieu's theory on capital and habitus in the sporting habits of higher education students learning in Central and Eastern Europe. *Sport, Education and Society*, 29(4), 496-510. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2164266>
- Kurnaz, M., Khanina, N., Schwemer, L., Wijanarko, R., & Romadhona, T. (2025). Effectiveness of combined aerobic and anaerobic training programs on improving intermittent endurance and anaerobic performance in 17-20 year old padel athletes. *Journal of Racket Sports Performance & Science (JRSPS)*, 1(1), 16-23. <https://orcid.org/0000-0001-9006-3344>
- Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., & Kobiljonov, K. (2020). Acmeological approach to the formation of healthy lifestyle among university students. *III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020)*, 347-353. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200318.043>
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Nesse, L., Borg, M., & Karlsson, B. (2025). There are no thresholds here: social inclusion among the participants of a community sports initiative. *Social Inclusion*, 13. <https://doi.org/10.17645/si.9284>
- Nicosia, E., & Privitera, D. (2024). Padel as a driver of well-being and sustainable local growth: a case study from Sicily, Italy. *Preliminary Reports and*

- Negative Results in Life Science and Humanities*, 1(2), 13-27. <https://doi.org/10.13129/3035-062X/prnr-4573>
- Paldi, Y., Moran, D. S., Baron-Epel, O., Bord, S., Benartzi, E., & Tesler, R. (2021). Social capital as a mediator in the link between women's participation in team sports and health-related outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9331. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179331>
- Paulauskas, R., Šakinis, D., & Figueira, B. (2025). Padel vs. tennis doubles: a comparison of performance demands and game attributes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1540424. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1540424>
- Rebar, A. L., Williams, R., Short, C. E., Plotnikoff, R., Duncan, M. J., Mummery, K., Alley, S., Schoeppe, S., To, Q., & Vandelanotte, C. (2025). The impact of action plans on habit and intention strength for physical activity in a web-based intervention: is it the thought that counts? *Psychology & Health*, 40(4), 550-570. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2241777>
- Rosmana, T. K., Hijang, P., & Ismail, A. (2024). University as representation for production and reproduction of luxury lifestyle anthropological study of student lifestyle in Hasanuddin University. *Hasanuddin International Conference of Social and Political Sciences HICOSPOS 2024*, 125. <https://doi.org/10.2478/9788367405928-018>
- Sánchez-Alcaraz, B. J., & Courel-Ibáñez, J. (2022). The role of padel in improving physical fitness and health promotion: progress, limitations, and future perspectives-a narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6582. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116582>
- Sandira, N. F. A., Sachrir, M. I., Sarah, N., & Bando, U. D. M. A. (2025). Sportstagram & Tiktok Athletic: FOMO dan lifestyle digital terhadap self-representation melalui aktivitas olahraga di media sosial. *Jurnal Online Manajemen ELPEI*, 5(2), 1606-1617. <https://doi.org/10.58191/jomel.v5i2.452>
- Sari, M. N., Abdillah, L. A., Asmarany, A. I., Rakhmawati, I., Pattiasina, P. J., Kusnadi, I. H., Hasanuddin, R., Pradana, I. P. Y. B., Rela, I. Z., & Hadikusumo, R. A. (2024). Metode penelitian kualitatif (Konsep & aplikasi). Mega Press Nusantara.
- Schutz, A. (1967). The phenomenology of the social world. Northwestern University Press.
- Setyawan, M. N., Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., & Hakim, H. (2026). Pengenalan olahraga padel sebagai alternatif aktivitas rekreasi sehat di era modern. *PROFICIO*, 7(1), 461-465. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5750>
- Siregar, A. U. F., Zebua, G. T., Hutagalung, I. J. S., & Telaumbanua, I. (2025). Studi perbandingan dinamika permainan padel dan tenis lapangan dalam perspektif olahraga raket. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 240-244. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.35665>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Teixeira, P. G. de A. G. (2024). Social and Economic Impact of Padel in Portugal-The Social Impact of Padel. Universidade NOVA de Lisboa (Portugal).

- Yáñez-Sepúlveda, R., Olivares-Arancibia, J., Vásquez-Bonilla, A., Lafourcade, I., Araya-Retamal, A., Giakoni-Rámirez, F., González-Aroca, J., Hinojosa-Torres, C., Cortés-Roco, G., & Becerra-Patiño, B. (2025). Psychological factors in padel players: a systematic review. *Retos*, 68, 466-484.
- Zhong, Y.-J., Yang, J.-W., Guo, W.-H., & Wang, Y.-S. (2025). The impact of digital technology on sports consumption: evidence from Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1501327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1501327>