

PERBANDINGAN PERSPEKTIF REMAJA PENGGUNA APLIKASI STRAVA DAN PELARI KONVENSIONAL DI KABUPATEN SUMEDANG DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BERLARI

Widanuzidan¹, Rizal Ahmad Fauzi², Adang Sudrazat³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
rizalafauzi13@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perspektif remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam meningkatkan motivasi berlari di Kabupaten Sumedang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang melibatkan 20 partisipan berusia 15–21 tahun, terdiri atas 10 pengguna Strava dan 10 pelari konvensional yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion* (FGD), kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan triangulasi sumber dan metode untuk menjamin kredibilitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna Strava memperoleh motivasi melalui fitur digital, seperti pencatatan aktivitas, pemantauan performa, *challenge*, *leaderboard*, dan *kudos*, yang membantu evaluasi diri, menjaga konsistensi latihan, serta memperluas interaksi dalam komunitas digital. Sebaliknya, pelari konvensional membangun motivasi melalui pengalaman berlari secara langsung, manfaat fisik dan psikologis yang dirasakan, pembentukan kebiasaan latihan, serta dukungan sosial dari teman maupun komunitas lari. Meskipun memiliki sumber motivasi yang berbeda, kedua kelompok menunjukkan komitmen yang sama dalam mempertahankan aktivitas berlari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi berlari pada remaja dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kebutuhan individu, pemanfaatan teknologi digital, dan lingkungan sosial yang mendukung keberlanjutan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Fenomenologi, Motivasi Berlari, Pelari Konvensional, Remaja, Strava

ABSTRACT

This study aimed to compare the perspectives of adolescent Strava users and conventional runners on improving running motivation in Sumedang Regency. A qualitative phenomenological approach was employed involving 20 participants aged 15–21 years, consisting of 10 Strava users and 10 conventional runners selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and Focus Group Discussions (FGDs) and analyzed using thematic analysis with source and method triangulation to ensure data credibility. The findings revealed that Strava users were motivated by digital features, including activity tracking, performance monitoring, challenges, leaderboards, and kudos, which supported self-evaluation, training consistency, and interaction within online communities. In contrast, conventional runners developed motivation through direct running experiences, perceived physical and psychological benefits, habitual

exercise, and social support from friends and running communities. Although the two groups demonstrated different sources of motivation, both showed a strong commitment to maintaining running as part of a healthy lifestyle. The study concludes that adolescents' running motivation is influenced by personal experiences, individual needs, the use of digital technology, and supportive social environments that encourage sustained physical activity

Keywords: Digital Sports, Running Motivation, Conventional Runners, Teens, Strava

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular sehingga menjadi bagian dari upaya mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik (World Health Organization, n.d.). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mengalami perkembangan pesat dalam beberapa tahun terakhir adalah olahraga lari karena mudah dilakukan, relatif ekonomis, serta memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik maupun psikologis individu (Pereira et al., 2021). Meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga lari menunjukkan bahwa aktivitas ini tidak lagi dipandang sekadar sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang dilakukan oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas berlari memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan sekaligus menjadi media untuk membangun kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada aktivitas olahraga. Pemanfaatan perangkat bergerak (*mobile devices*) dan aplikasi kebugaran memungkinkan individu memantau aktivitas fisik secara lebih terukur melalui pencatatan jarak tempuh, kecepatan, durasi latihan, hingga evaluasi performa secara *real-time* (Silva et al., 2020). Salah satu aplikasi yang berkembang pesat di kalangan pelari adalah Strava, yaitu platform yang mengintegrasikan fitur pelacakan aktivitas olahraga dengan jejaring sosial sehingga memungkinkan pengguna mendokumentasikan hasil latihan, mengikuti berbagai *challenge*, membandingkan performa melalui *leaderboard*, serta memperoleh apresiasi berupa *kudos* dari pengguna lain (Russell et al., 2023). Kehadiran fitur-fitur tersebut menjadikan aktivitas berlari tidak lagi hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk pengalaman olahraga yang lebih interaktif, kompetitif, dan berbasis komunitas digital. Di Indonesia, Aryatama et al. (2024) melaporkan bahwa penggunaan Strava memberikan kontribusi positif terhadap motivasi dan partisipasi anggota komunitas lari, sehingga aplikasi ini semakin banyak dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam membangun gaya hidup aktif (Aryatama, 2024).

Meskipun penggunaan aplikasi Strava terus berkembang dan memberikan berbagai kemudahan dalam mendukung aktivitas berlari, tidak semua individu memilih memanfaatkan teknologi tersebut sebagai bagian dari rutinitas latihan. Sebagian remaja tetap mempertahankan pola berlari secara konvensional tanpa menggunakan aplikasi digital karena lebih mengutamakan kenyamanan, kebiasaan, pengalaman berlari secara langsung, maupun interaksi sosial yang terbangun dalam lingkungan nyata. Perbedaan cara berlari tersebut menunjukkan bahwa motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas lari tidak hanya dipengaruhi oleh

pemanfaatan teknologi, tetapi juga oleh pengalaman personal, kebutuhan individu, serta lingkungan sosial yang melatarbelakanginya. Kabupaten Sumedang menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji fenomena tersebut karena dalam beberapa tahun terakhir aktivitas lari semakin berkembang, baik melalui komunitas yang memanfaatkan aplikasi Strava maupun kelompok pelari yang tetap menjalankan latihan secara konvensional. Kondisi ini menunjukkan adanya dua pendekatan berbeda dalam membangun dan mempertahankan motivasi berlari di kalangan remaja yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi digital dapat berkontribusi dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi individu untuk melakukan aktivitas fisik. Russell et al. (2023) menjelaskan bahwa fitur sosial yang dimiliki Strava, seperti *challenge*, *leaderboard*, dan *kudos*, mampu meningkatkan keterlibatan pengguna serta mendorong konsistensi dalam berolahraga (Russell et al., 2023). Penelitian Aryatama et al. (2024) juga melaporkan bahwa penggunaan Strava memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kesehatan anggota komunitas lari di Indonesia (Aryatama, 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai motivasi pelari konvensional menunjukkan bahwa keberlanjutan aktivitas berlari lebih banyak dipengaruhi oleh motivasi intrinsik, pengalaman berolahraga, manfaat kesehatan yang dirasakan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Standage & Ryan, 2020). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa baik penggunaan teknologi digital maupun pengalaman berlari secara konvensional sama-sama memiliki potensi dalam membangun motivasi berlari, meskipun melalui mekanisme yang berbeda.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pemanfaatan Strava dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi berolahraga maupun mengkaji motivasi pelari konvensional secara terpisah, penelitian yang secara khusus membandingkan perspektif kedua kelompok tersebut, terutama pada remaja, masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada efektivitas fitur aplikasi digital atau faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berlari tanpa mengungkap bagaimana remaja memaknai pengalaman berlari melalui pendekatan digital dan konvensional. Padahal, perbedaan perspektif tersebut penting untuk dipahami karena dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang membentuk motivasi berlari pada remaja di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan membandingkan perspektif remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional di Kabupaten Sumedang sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga, aktivitas fisik, serta pemanfaatan teknologi digital dalam mendorong partisipasi olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perspektif remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam meningkatkan motivasi berlari di Kabupaten Sumedang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pemanfaatan teknologi digital dan pendekatan konvensional membentuk motivasi berlari pada remaja. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga dan aktivitas fisik, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi komunitas lari, praktisi olahraga, pendidik, serta pihak terkait dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga dan membangun gaya hidup aktif di kalangan remaja.

KAJIAN TEORI

Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang menentukan keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Menurut Standage dan Ryan, motivasi yang berkualitas tidak hanya mendorong individu untuk memulai aktivitas olahraga, tetapi juga berperan dalam mempertahankan konsistensi serta komitmen terhadap latihan dalam jangka Panjang (Standage & Ryan, 2020). Sejalan dengan itu, Esmaeilzadeh menjelaskan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik cenderung menunjukkan tingkat partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal (Esmaeilzadeh et al., 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku olahraga yang berkelanjutan karena mampu mendorong individu untuk tetap aktif meskipun menghadapi berbagai tantangan selama menjalankan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai motivasi menjadi dasar yang penting dalam mengkaji perilaku berlari pada remaja, baik yang memanfaatkan aplikasi digital maupun yang memilih berlari secara konvensional.

Untuk menjelaskan bagaimana motivasi terbentuk dan dipertahankan dalam aktivitas fisik, penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai landasan teoritis. Menurut Ryan dan Deci, kualitas motivasi seseorang dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika ketiga kebutuhan tersebut terpenuhi, individu cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat sehingga mampu mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga secara berkelanjutan (Ryan & Deci, 2024). Selanjutnya, Ntoumanis menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut berhubungan positif dengan peningkatan partisipasi, ketekunan, dan kesejahteraan psikologis dalam berbagai konteks aktivitas fisik (Ntoumanis et al., 2021). Oleh karena itu, *Self-Determination Theory* menjadi kerangka yang relevan untuk memahami bagaimana pengalaman berlari, baik melalui pemanfaatan aplikasi digital maupun pendekatan konvensional, dapat memengaruhi motivasi remaja dalam mempertahankan aktivitas olahraga.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu melakukan dan memaknai aktivitas olahraga, salah satunya melalui pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis *Global Positioning System* (GPS) seperti Strava. Menurut Russell et al., Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi untuk merekam aktivitas olahraga, tetapi juga menyediakan berbagai fitur interaktif, seperti *challenge*, *leaderboard*, *kudos*, dan komunitas virtual yang mendorong pengguna untuk tetap aktif berolahraga (Russell et al., 2023). Selanjutnya, Aryatama et al. menjelaskan bahwa penggunaan Strava mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi anggota komunitas lari di Indonesia karena memberikan umpan balik terhadap performa latihan, kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama pelari, serta pengalaman berolahraga yang lebih menarik (Aryatama, 2024). Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, berbagai fitur tersebut berpotensi mendukung terpenuhinya kebutuhan akan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, sehingga dapat memperkuat motivasi individu untuk mempertahankan aktivitas berlari secara berkelanjutan.

Meskipun perkembangan teknologi telah menghadirkan berbagai aplikasi pendukung olahraga, sebagian individu tetap memilih berlari secara konvensional tanpa memanfaatkan aplikasi digital. Menurut Bohlen et al. keberlanjutan aktivitas

fisik tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, tetapi juga oleh kebiasaan, pengalaman berolahraga, serta kepuasan pribadi yang diperoleh selama melakukan aktivitas tersebut (Bohlen et al., 2022). Sejalan dengan itu, Warburton dan Bredin menjelaskan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik secara rutin cenderung mempertahankan perilaku berolahraga karena merasakan manfaat langsung terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup (Warburton & Bredin, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa motivasi pelari konvensional dapat terbentuk melalui pengalaman berlari yang dilakukan secara konsisten, pencapaian tujuan pribadi, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar tanpa bergantung pada pemanfaatan aplikasi digital. Dengan demikian, baik pengguna Strava maupun pelari konvensional memiliki mekanisme yang berbeda dalam membangun motivasi, tetapi keduanya tetap berorientasi pada keberlanjutan aktivitas fisik.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, motivasi berlari dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, pengalaman individu, lingkungan sosial, serta pemanfaatan teknologi dalam aktivitas olahraga menjelaskan bahwa kualitas motivasi akan berkembang ketika kebutuhan psikologis dasar individu dapat terpenuhi, sedangkan (Bohlen et al., 2022) menegaskan bahwa keberlanjutan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal, sosial, dan lingkungan yang saling berkaitan. Dalam konteks penelitian ini, pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dipandang memiliki cara yang berbeda dalam memenuhi kebutuhan psikologis tersebut. Pengguna Strava memperoleh dukungan melalui fitur digital yang memfasilitasi pemantauan performa dan interaksi sosial, sedangkan pelari konvensional lebih mengandalkan pengalaman berlari secara langsung, pencapaian target pribadi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Perbedaan karakteristik tersebut menjadi dasar teoritis yang penting untuk memahami bagaimana masing-masing kelompok memaknai motivasi berlari dan mempertahankan partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga.

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan, motivasi berlari dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, pengalaman individu, lingkungan sosial, dan perkembangan teknologi dalam aktivitas olahraga. Ryan dan Deci menjelaskan bahwa motivasi yang berkualitas akan berkembang apabila kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, dapat terpenuhi (Ryan & Deci, 2024). Sementara itu, Esmaeilzadeh et al. menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang lebih kuat dengan keberlanjutan partisipasi dalam aktivitas fisik dibandingkan motivasi yang hanya didorong oleh faktor eksternal (Esmaeilzadeh et al., 2022). Dalam konteks penelitian ini, pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional diperkirakan memiliki pengalaman yang berbeda dalam memenuhi kebutuhan psikologis tersebut, sehingga menghasilkan perspektif yang berbeda dalam membangun dan mempertahankan motivasi berlari. Oleh karena itu, *Self-Determination Theory* digunakan sebagai landasan konseptual untuk menganalisis dan menginterpretasikan perbedaan perspektif kedua kelompok tersebut pada remaja di Kabupaten Sumedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami dan membandingkan perspektif remaja pengguna

aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam memaknai motivasi berlari di Kabupaten Sumedang. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun partisipan terhadap fenomena yang mereka alami (Alaslan, 2022; Creswell & Poth, 2024). Metode fenomenologi digunakan karena berfokus pada eksplorasi pengalaman hidup (*lived experiences*) individu sehingga mampu mengungkap esensi pengalaman yang melatarbelakangi cara partisipan memaknai aktivitas berlari (Creswell & Poth, 2024). Oleh karena itu, pendekatan ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman terhadap perbedaan perspektif remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam meningkatkan motivasi berlari, tanpa melakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 remaja yang terdiri atas 10 pengguna aplikasi Strava dan 10 pelari konvensional di Kabupaten Sumedang dengan rentang usia 15–21 tahun. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu agar partisipan yang dipilih memiliki pengalaman dan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Alaslan, 2022; Campbell et al., 2020). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) berusia 15–21 tahun, (2) berdomisili di Kabupaten Sumedang, (3) aktif melakukan aktivitas lari secara rutin, dan (4) termasuk dalam kelompok pengguna aplikasi Strava atau pelari konvensional yang tidak menggunakan aplikasi pencatat aktivitas lari. Melalui teknik tersebut, peneliti memperoleh partisipan yang mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai pengalaman dan perspektif mereka dalam memaknai motivasi berlari sesuai dengan fokus penelitian (Campbell et al., 2020).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam (*in-depth interview*), *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi. Observasi dilakukan pada tahap awal penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas berlari serta karakteristik partisipan dalam konteks penelitian. Selanjutnya, wawancara mendalam dengan pedoman wawancara semi-terstruktur digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh partisipan terkait motivasi berlari (Alaslan, 2022; Creswell & Poth, 2024). Setelah seluruh proses wawancara selesai, *Focus Group Discussion* (FGD) dilaksanakan untuk mengonfirmasi, memperdalam, dan memvalidasi temuan hasil wawancara melalui interaksi antarpartisipan sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perbedaan perspektif antara remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional (Scheelbeek et al., 2020). Selain itu, dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan dokumen pendukung digunakan sebagai data pelengkap untuk memperkuat temuan penelitian. Seluruh proses wawancara dan FGD dilakukan setelah memperoleh persetujuan partisipan, direkam menggunakan perangkat perekam suara, kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan utama dalam proses analisis data (Creswell & Poth, 2024).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan sejak proses pengumpulan data hingga tahap penarikan kesimpulan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Proses analisis diawali dengan kondensasi data (*data condensation*), yaitu menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, serta mengorganisasi data hasil

observasi, wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian (Miles et al., 2014). Selanjutnya, hasil transkripsi wawancara dan FGD dibaca secara berulang untuk mengidentifikasi kode (*coding*), mengelompokkan data berdasarkan kategori yang memiliki makna serupa, kemudian menyusunnya ke dalam tema-tema yang merepresentasikan perspektif remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional (Creswell & Poth, 2024; Ngenye & Kreps, 2020). Data yang telah dikelompokkan selanjutnya disajikan (*data display*) dalam bentuk narasi sehingga memudahkan proses interpretasi dan perbandingan temuan antarpartisipan. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*) secara terus-menerus dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, FGD, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi sumber sehingga diperoleh temuan yang kredibel serta mampu menjawab tujuan penelitian (Creswell & Poth, 2024; Miles et al., 2014).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional untuk mengidentifikasi kesesuaian maupun perbedaan perspektif terhadap motivasi berlari (Alaslan, 2022; Creswell & Poth, 2024). Selain itu, proses triangulasi dilakukan secara berkesinambungan selama pengumpulan dan analisis data guna meningkatkan kredibilitas, konsistensi, dan kepercayaan terhadap temuan penelitian (Ngenye & Kreps, 2020).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 20 partisipan yang terdiri atas 10 remaja pengguna aplikasi Strava dan 10 pelari konvensional di Kabupaten Sumedang dengan rentang usia 15–21 tahun. Seluruh partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian dan memiliki pengalaman aktif dalam kegiatan berlari. Berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi, diperoleh data yang kemudian dianalisis sehingga menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) motivasi berlari pada remaja pengguna aplikasi Strava, (2) motivasi berlari pada pelari konvensional, (3) persamaan perspektif kedua kelompok dalam memaknai aktivitas berlari, dan (4) perbedaan perspektif antara pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam meningkatkan motivasi berlari. Keempat tema tersebut menggambarkan bagaimana penggunaan teknologi digital maupun pengalaman berlari secara konvensional membentuk cara remaja memaknai aktivitas berlari, mempertahankan konsistensi latihan, serta memenuhi kebutuhan motivasional mereka. Uraian setiap tema disajikan secara sistematis pada bagian berikut berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari seluruh partisipan.

Tabel 1. Distribusi dan Karakteristik Lokasi Berlari Remaja di Kabupaten Sumedang

Karakteristik	Pengguna Aplikasi Strava (n=10)	Pelari Konvensional (n=10)
Rentang usia	15–21 tahun	15–21 tahun
Domisili	Kabupaten Sumedang	Kabupaten Sumedang
Status aktivitas	Remaja aktif berlari	Remaja aktif berlari

Karakteristik	Pengguna Aplikasi Strava (n=10)	Pelari Konvensional (n=10)
Frekuensi berlari	2–5 kali/minggu*	2–5 kali/minggu*
Tujuan utama berlari	Kebugaran, peningkatan performa, pencapaian target latihan	Kebugaran, kesehatan, rekreasi
Media pencatatan aktivitas	Aplikasi Strava	Tidak menggunakan aplikasi digital
Bentuk motivasi yang dominan**	Monitoring performa, <i>challenge</i> , <i>leaderboard</i> , <i>kudos</i>	Kebiasaan pribadi, kesehatan, kenyamanan berlari
Interaksi sosial	Komunitas digital dan teman sesama pengguna Strava	Komunitas lari secara langsung
Indikator keberhasilan berlari	Jarak tempuh, <i>pace</i> , pencapaian (<i>achievement</i>), rekor pribadi	Konsistensi latihan, kondisi fisik, dan kepuasan pribadi

Keterangan:

*Frekuensi berlari disesuaikan berdasarkan hasil wawancara partisipan.

**Disusun berdasarkan hasil analisis observasi, wawancara mendalam, dan *Focus Group Discussion* (FGD).

Seluruh remaja pengguna aplikasi Strava memandang aplikasi tersebut sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas berlari. Bagi mereka, Strava tidak hanya berfungsi sebagai media pencatat aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk memantau perkembangan performa latihan melalui berbagai indikator seperti jarak tempuh, *pace*, durasi, kalori, serta pencapaian (*achievement*) yang diperoleh setelah setiap sesi latihan. Partisipan menjelaskan bahwa informasi tersebut membantu mereka mengevaluasi hasil latihan, menetapkan target berikutnya, dan mempertahankan konsistensi berlari. Selain itu, fitur *leaderboard*, *challenge*, dan *kudos* memberikan pengalaman sosial yang mendorong partisipan untuk tetap aktif berlari, baik melalui interaksi dengan sesama pengguna maupun dorongan untuk mencapai performa yang lebih baik. Secara umum, para pengguna Strava memaknai aplikasi tersebut sebagai media yang tidak hanya mendokumentasikan aktivitas olahraga, tetapi juga memperkuat motivasi melalui kombinasi pemantauan performa, pencapaian pribadi, dan dukungan sosial dari komunitas lari.

Pengalaman para partisipan menunjukkan bahwa penggunaan Strava tidak hanya membantu mendokumentasikan aktivitas berlari, tetapi juga membentuk kebiasaan untuk melakukan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dicapai. Sebagian besar partisipan mengaku secara rutin membandingkan data latihan terkini dengan aktivitas sebelumnya untuk mengetahui perkembangan performa mereka. Informasi mengenai peningkatan *pace*, jarak tempuh, maupun pencapaian target latihan memberikan kepuasan tersendiri dan mendorong mereka untuk terus meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, adanya fitur *challenge* dan interaksi dengan pengguna lain melalui *kudos* menciptakan suasana yang lebih kompetitif sekaligus suportif, sehingga aktivitas berlari tidak lagi dipandang sebagai rutinitas individu, melainkan sebagai pengalaman yang melibatkan pencapaian personal dan dukungan dari komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa bagi remaja pengguna Strava, motivasi berlari tidak hanya dibangun melalui aktivitas fisik itu sendiri, tetapi juga melalui pengalaman memantau perkembangan diri, memperoleh apresiasi, dan berpartisipasi dalam komunitas lari berbasis digital.

Berbeda dengan remaja pengguna aplikasi Strava, pelari konvensional memaknai aktivitas berlari sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat yang lebih

berorientasi pada pengalaman pribadi dibandingkan pencapaian yang diukur melalui teknologi digital. Sebagian besar partisipan menyampaikan bahwa motivasi mereka untuk berlari berasal dari keinginan menjaga kebugaran tubuh, mengurangi kejenuhan akibat aktivitas sehari-hari, serta memperoleh rasa nyaman dan kepuasan setelah berolahraga. Bagi kelompok ini, konsistensi berlari dibangun melalui komitmen pribadi, kedisiplinan, dan rutinitas yang telah terbentuk, tanpa bergantung pada pencatatan performa maupun interaksi melalui aplikasi digital. Meskipun tidak menggunakan media pencatat aktivitas, para partisipan tetap memiliki target latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing. Dengan demikian, pengalaman berlari bagi pelari konvensional lebih dimaknai sebagai aktivitas yang memberikan manfaat fisik dan psikologis, serta menjadi bagian dari gaya hidup yang dipertahankan secara mandiri.

Pengalaman yang disampaikan para pelari konvensional menunjukkan bahwa motivasi berlari lebih banyak dipengaruhi oleh kepuasan yang mereka rasakan selama dan setelah melakukan aktivitas tersebut. Sebagian partisipan mengungkapkan bahwa berlari telah menjadi rutinitas yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, membantu mengurangi stres, serta memberikan ketenangan pikiran setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Motivasi untuk tetap berlari tidak bergantung pada pencapaian statistik ataupun pengakuan dari orang lain, melainkan tumbuh dari kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi tubuh dan menikmati proses latihan itu sendiri. Beberapa partisipan juga menjelaskan bahwa keberhasilan berlari tidak diukur dari kecepatan atau jarak tempuh, tetapi dari kemampuan menjaga konsistensi latihan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing. Dengan demikian, pengalaman pelari konvensional memperlihatkan bahwa makna aktivitas berlari lebih berorientasi pada kepuasan intrinsik, keberlanjutan kebiasaan, serta manfaat kesehatan yang dirasakan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun memiliki cara yang berbeda dalam menjalankan aktivitas berlari, hasil wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion* (FGD) menunjukkan bahwa remaja pengguna aplikasi Strava maupun pelari konvensional memiliki sejumlah persamaan dalam memaknai aktivitas tersebut. Kedua kelompok sama-sama memandang berlari sebagai aktivitas yang memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik, sekaligus menjadi sarana untuk menjaga keseimbangan kondisi psikologis di tengah berbagai aktivitas sehari-hari. Para partisipan mengungkapkan bahwa berlari membantu mengurangi rasa jenuh, melepaskan stres, meningkatkan suasana hati, serta memberikan rasa puas setelah menyelesaikan latihan. Selain itu, baik pengguna Strava maupun pelari konvensional menunjukkan komitmen yang sama dalam mempertahankan rutinitas berlari secara konsisten, meskipun cara yang mereka gunakan untuk menjaga motivasi berbeda. Sebagian partisipan menjadwalkan waktu latihan secara rutin, sementara yang lain menyesuaikan waktu berlari dengan aktivitas sekolah, kuliah, maupun pekerjaan. Terlepas dari perbedaan tersebut, seluruh partisipan sepakat bahwa konsistensi merupakan faktor penting dalam memperoleh manfaat berlari secara berkelanjutan. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas berlari dimaknai oleh kedua kelompok sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang memberikan manfaat fisik, psikologis, dan sosial, meskipun pengalaman yang membentuk motivasi mereka berkembang melalui cara yang berbeda.

Di samping memiliki persamaan dalam memaknai aktivitas berlari, penelitian ini juga menemukan perbedaan yang cukup jelas antara remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional dalam membangun serta mempertahankan motivasi berlari. Pengguna Strava cenderung memanfaatkan fitur-fitur digital sebagai bagian dari pengalaman berlari, sehingga perkembangan performa latihan, pencapaian target, partisipasi dalam *challenge*, serta interaksi melalui *kudos* dan *leaderboard* menjadi faktor yang mendorong mereka untuk tetap aktif berlatih. Sebaliknya, pelari konvensional lebih menekankan pada pengalaman pribadi selama berlari, seperti menjaga kebugaran, menikmati proses latihan, memperoleh rasa nyaman setelah berolahraga, serta mempertahankan rutinitas yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Perbedaan tersebut juga terlihat pada cara kedua kelompok mengevaluasi keberhasilan latihan. Pengguna Strava lebih sering mengaitkan perkembangan latihan dengan data yang ditampilkan oleh aplikasi, sedangkan pelari konvensional lebih menilai keberhasilan berdasarkan kondisi fisik yang dirasakan, konsistensi latihan, dan kepuasan pribadi setelah menyelesaikan aktivitas berlari. Meskipun demikian, kedua kelompok menunjukkan tujuan yang sama, yaitu menjadikan aktivitas berlari sebagai kebiasaan yang dapat dipertahankan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Tabel 2. Ringkasan Perbedaan Perspektif Motivasi Berlari antara Pengguna Strava dan Pelari Konvensional

Aspek	Pengguna Strava	Pelari Konvensional
Cara memantau latihan	Melalui data aplikasi (<i>pace</i> , jarak, durasi)	Berdasarkan pengalaman dan kondisi tubuh
Sumber motivasi	Fitur digital, <i>challenge</i> , <i>kudos</i> , <i>leaderboard</i>	Kebiasaan, kesehatan, kepuasan pribadi
Bentuk evaluasi	Data performa dan pencapaian target	Konsistensi latihan dan manfaat yang dirasakan
Interaksi	Komunitas digital	Komunitas atau latihan secara langsung
Makna berlari	Kombinasi antara pencapaian performa dan pengalaman sosial	Aktivitas yang memberikan manfaat fisik, psikologis, dan kepuasan pribadi

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna aplikasi Strava dan pelari konvensional memiliki tujuan yang sama dalam melakukan aktivitas berlari, yaitu menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta memperoleh manfaat psikologis seperti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Meskipun demikian, kedua kelompok memperlihatkan perbedaan dalam cara mempertahankan motivasi berlari. Pengguna Strava cenderung memperoleh dorongan melalui pemanfaatan fitur digital, seperti pemantauan perkembangan performa, *challenge*, *leaderboard*, dan interaksi melalui komunitas aplikasi. Sebaliknya, pelari konvensional lebih mengandalkan pengalaman pribadi, rutinitas latihan, serta manfaat fisik dan psikologis yang dirasakan secara langsung. Temuan ini sejalan dengan konsep *Self-Determination Theory* (SDT) yang menjelaskan bahwa motivasi akan berkembang secara optimal ketika kebutuhan psikologis dasar berupa *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* terpenuhi dalam lingkungan tempat individu beraktivitas (Standage & Ryan, 2020). Pada penelitian ini, ketiga

kebutuhan tersebut tampak dipenuhi melalui cara yang berbeda. Pada pengguna Strava, kebutuhan tersebut difasilitasi oleh fitur-fitur aplikasi dan interaksi dalam komunitas digital, sedangkan pada pelari konvensional kebutuhan tersebut lebih banyak dipenuhi melalui pengalaman berlari, kebiasaan latihan yang telah terbentuk, serta interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berlari tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan teknologi digital, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menemukan lingkungan yang mampu mendukung keberlanjutan aktivitas fisik sesuai dengan karakteristik dan preferensi masing-masing.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa motivasi berlari pada remaja pengguna Strava tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan untuk berolahraga, tetapi juga oleh pengalaman menggunakan berbagai fitur yang tersedia dalam aplikasi. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan memanfaatkan fitur pencatatan aktivitas, pemantauan *pace* dan jarak tempuh, *challenge*, *leaderboard*, serta *kudos* sebagai sarana untuk mengevaluasi perkembangan latihan sekaligus mempertahankan konsistensi dalam berlari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Russell, Potts, dan Nelson (2023) yang menunjukkan bahwa Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi pencatat aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang mendorong motivasi melalui pengakuan sosial, kompetisi yang sehat, dan interaksi antarpengguna (Russell et al., 2023). Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik yang sedikit berbeda. Jika Russell et al. (2023) menemukan bahwa sebagian pelari menggunakan Strava sebagai sarana membangun identitas sosial sebagai seorang pelari, partisipan dalam penelitian ini lebih menekankan fungsi Strava sebagai media untuk memantau perkembangan performa pribadi dan menjaga konsistensi latihan dibandingkan sebagai sarana menunjukkan pencapaian kepada orang lain. Perbedaan tersebut diduga berkaitan dengan karakteristik partisipan yang didominasi oleh remaja dengan tujuan utama menjaga kebugaran dan membangun kebiasaan berlari, bukan mengejar prestasi kompetitif. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, kondisi ini menunjukkan bahwa Strava mampu mendukung kebutuhan akan *competence* melalui penyajian data performa yang objektif, *relatedness* melalui interaksi dengan komunitas pengguna, serta *autonomy* melalui kebebasan pengguna dalam menentukan target latihan sesuai dengan kebutuhannya (Standage & Ryan, 2020). Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa peran Strava dalam membangun motivasi remaja tidak hanya terletak pada aspek teknologi, tetapi juga pada kemampuannya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan motivasi intrinsik melalui kombinasi antara evaluasi diri, dukungan sosial, dan kebebasan dalam mengatur aktivitas berlari.

Berbeda dengan pengguna Strava, pelari konvensional dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berlari lebih banyak dibangun melalui pengalaman yang diperoleh secara langsung selama menjalani aktivitas berlari. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengungkapkan bahwa kepuasan setelah menyelesaikan latihan, meningkatnya kebugaran, serta manfaat psikologis seperti berkurangnya stres dan meningkatnya suasana hati menjadi alasan utama mereka mempertahankan kebiasaan berlari. Selain itu, interaksi secara langsung dengan teman maupun komunitas lari turut memberikan dorongan untuk tetap konsisten berlatih tanpa bergantung pada aplikasi digital. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Esmaeilzadeh et al., 2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan

motivasi intrinsik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dan lebih mampu mempertahankan perilaku aktif dalam jangka panjang. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada populasi yang lebih luas dan tidak secara khusus membahas pelari, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman positif selama berlari, kepuasan terhadap proses latihan, serta manfaat yang dirasakan secara langsung merupakan faktor yang memperkuat motivasi intrinsik remaja untuk terus berlari. Dalam perspektif Self-Determination Theory (SDT), kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan *autonomy* terpenuhi melalui kebebasan partisipan dalam menentukan waktu, intensitas, dan tujuan latihan sesuai dengan preferensi masing-masing. Sementara itu, kebutuhan akan *competence* berkembang melalui pengalaman peningkatan kemampuan fisik yang dirasakan dari latihan yang dilakukan secara konsisten, sedangkan *relatedness* terbentuk melalui interaksi sosial secara langsung dengan teman maupun komunitas lari yang memberikan dukungan selama proses latihan (Standage & Ryan, 2020). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi pelari konvensional tidak bergantung pada keberadaan teknologi digital, tetapi berkembang melalui pengalaman intrinsik, pembentukan kebiasaan, dan hubungan sosial yang terjalin dalam lingkungan nyata.

Meskipun kedua kelompok menunjukkan pola motivasi yang berbeda, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa baik pengguna Strava maupun pelari konvensional sama-sama memiliki komitmen untuk mempertahankan aktivitas berlari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Perbedaannya terletak pada cara mereka membangun dan mempertahankan motivasi tersebut. Pengguna Strava lebih banyak memanfaatkan fitur digital, seperti pencatatan aktivitas, *challenge*, *leaderboard*, dan *kudos*, sebagai sumber evaluasi dan penguatan motivasi. Sebaliknya, pelari konvensional lebih mengandalkan pengalaman berlari, rutinitas latihan, serta interaksi sosial secara langsung dengan teman maupun komunitas lari. Temuan ini menunjukkan bahwa teknologi digital bukan merupakan faktor utama yang menentukan munculnya motivasi berlari, melainkan salah satu alternatif yang dapat memperkuat motivasi sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu. Hasil penelitian ini juga memperluas temuan (Russell et al., 2023) yang menekankan peran Strava dalam membangun motivasi melalui interaksi sosial dan identitas sebagai pelari. Pada penelitian ini, pengguna Strava justru lebih banyak memanfaatkan aplikasi sebagai sarana memantau perkembangan performa dan menjaga konsistensi latihan dibandingkan sebagai media untuk memperoleh pengakuan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik pengguna, tujuan berolahraga, serta konteks sosial dapat memengaruhi cara individu memanfaatkan teknologi digital dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa motivasi berlari pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan aplikasi olahraga, tetapi juga oleh pengalaman pribadi, kebiasaan latihan, dan lingkungan sosial yang mendukung keberlanjutan aktivitas berlari.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program peningkatan aktivitas fisik pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan untuk meningkatkan motivasi berlari tidak dapat disamaratakan karena setiap individu memiliki sumber motivasi yang berbeda. Bagi remaja yang memiliki ketertarikan terhadap teknologi digital, pemanfaatan aplikasi seperti Strava dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan konsistensi latihan melalui

pemantauan performa, penetapan target, serta interaksi dengan komunitas pengguna. Sebaliknya, bagi remaja yang lebih menyukai aktivitas berlari secara konvensional, motivasi dapat dikembangkan melalui pembentukan kebiasaan latihan, dukungan dari teman sebaya, dan keterlibatan dalam komunitas lari secara langsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Esmailzadeh et al. (2022) yang menegaskan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang lebih kuat dengan keberlanjutan aktivitas fisik dibandingkan motivasi yang bersifat eksternal, sehingga lingkungan yang mampu mendukung munculnya motivasi dari dalam diri individu menjadi faktor penting dalam mempertahankan perilaku aktif (Esmailzadeh et al., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa upaya meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas berlari sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemanfaatan teknologi digital, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan, preferensi, dan karakteristik masing-masing individu agar motivasi yang terbentuk dapat bertahan dalam jangka panjang.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai perbedaan perspektif motivasi berlari antara remaja pengguna Strava dan pelari konvensional. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas serta seluruh partisipan berasal dari Kabupaten Sumedang menyebabkan temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada populasi remaja di wilayah lain yang memiliki karakteristik sosial, budaya, maupun kebiasaan berolahraga yang berbeda. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif partisipan, sehingga hasil yang diperoleh menggambarkan makna dan persepsi individu terhadap motivasi berlari, bukan hubungan sebab akibat antara penggunaan Strava dan tingkat motivasi berlari. Meskipun demikian, pendekatan tersebut memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana motivasi berlari terbentuk melalui pengalaman penggunaan teknologi digital maupun pengalaman berlari secara konvensional. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, memperluas wilayah penelitian, serta menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berlari pada remaja. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi olahraga digital, tingkat pengalaman berlari, maupun karakteristik komunitas lari terhadap pembentukan dan keberlanjutan motivasi berolahraga.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berlari pada remaja terbentuk melalui pengalaman yang berbeda antara pengguna Strava dan pelari konvensional. Bagi pengguna Strava, motivasi berkembang melalui pemanfaatan fitur-fitur digital yang mendukung pemantauan performa, penetapan target latihan, serta interaksi dengan komunitas pengguna. Kehadiran fitur-fitur tersebut memberikan umpan balik yang membantu remaja mengevaluasi perkembangan latihan sekaligus mempertahankan konsistensi dalam berlari. Sebaliknya, pelari konvensional membangun motivasi melalui pengalaman berlari secara langsung, manfaat fisik dan psikologis yang dirasakan, pembentukan kebiasaan latihan, serta dukungan sosial yang diperoleh dari interaksi dengan teman maupun komunitas lari. Temuan

ini menunjukkan bahwa motivasi berlari tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital, tetapi juga oleh pengalaman pribadi, kebutuhan individu, dan lingkungan sosial yang mendukung keberlanjutan aktivitas fisik.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa Strava bukan merupakan satu-satunya faktor yang mampu meningkatkan motivasi berlari pada remaja, melainkan salah satu alternatif yang dapat memperkuat motivasi sesuai dengan karakteristik dan preferensi penggunaanya. Di sisi lain, motivasi yang kuat juga dapat berkembang tanpa bantuan teknologi melalui pengalaman intrinsik, rutinitas latihan, dan hubungan sosial yang bermakna. Oleh karena itu, upaya meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas berlari perlu mempertimbangkan keberagaman sumber motivasi yang dimiliki setiap individu, sehingga pendekatan yang diterapkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembang aplikasi olahraga, komunitas lari, pendidik, maupun peneliti dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mendorong kebiasaan berolahraga secara berkelanjutan pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Alaslan, A. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
<https://doi.org/10.31237/osf.io/2pr4s>
- Aryatama, B., Shodiq, B., Hufadz, M. I., Ramadhani, A., Tarigan, B. S., & Nabillah, A. A. (2024). Pengaruh Aplikasi Strava Terhadap Kesehatan dan Motivasi Komunitas Lari di Kota Metro. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(2), 66–71.
<https://doi.org/10.24036/jpo673019>
- Bohlen, L. C., Emerson, J. A., Rhodes, R. E., & Williams, D. M. (2022). A systematic review and meta-analysis of the outcome expectancy construct in physical activity research. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(7), 658–672.
<https://doi.org/10.1093/abm/kaab083>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing : JRN*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
<https://books.google.co.id/books?id=nFr2EAAAQBAJ>
- Esmacilzadeh, S., Rodriquez-Negro, J., & Pesola, A. J. (2022). A Greater Intrinsic, but Not External, Motivation Toward Physical Activity Is Associated With a Lower Sitting Time. *Frontiers in Psychology, Volume 13*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.888758>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=3CNrUbTu6CsC>
- Ngenye, L., & Kreps, G. L. (2020). A review of qualitative methods in health communication research. *Qualitative Report*, 25(3), 631–645.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4488>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical,

- and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2021). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Russell, H. C., Potts, C., & Nelson, E. (2023). "If It's not on Strava it Didn't Happen": Perceived Psychosocial Implications of Strava use in Collegiate Club Runners. *Recreational Sports Journal*, 47(1), 15–25. <https://doi.org/10.1177/15588661221148170>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
- Scheelbeek, P. F. D., Hamza, Y. A., Schellenberg, J., & Hill, Z. (2020). Improving the use of focus group discussions in low income settings. *BMC Medical Research Methodology*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12874-020-01168-8>
- Silva, A. G., Simões, P., Queirós, A., Rocha, N. P., & Rodrigues, M. (2020). Effectiveness of mobile applications running on smartphones to promote physical activity: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072251>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-Determination Theory in Sport and Exercise. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 37–56). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2021). Cardiovascular health benefits of physical activity: Time to focus on strengths. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 56(1), 40–50. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2020.12.001>
- World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Retrieved June 7, 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>