

FENOMENA TEMAN LARI DALAM GAYA HIDUP SEHAT

Sadila Risqi Amalia¹, Firdaus Yuni Dharta², Ana Fitriana Poerana³

Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2,3}

sadilarisqiamalia020904@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena teman lari di kawasan Galuh Mas Karawang dalam gaya hidup sehat. Penelitian ini membahas tentang motif individu mengikuti aktivitas teman lari, pengalaman individu selama mengikuti aktivitas komunitas, serta makna aktivitas teman lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif individu mengikuti aktivitas teman lari terbagi menjadi *because motive* dan *in order to motive*. *Because motive* muncul karena adanya pengalaman masa lalu, ketertarikan terhadap olahraga lari, kebutuhan mengurangi stres, serta keinginan mendapatkan lingkungan sosial yang positif. *In order to motive* berkaitan dengan tujuan menjaga kesehatan, meningkatkan kedisiplinan, memperluas relasi sosial, serta mencapai tujuan pribadi. Pengalaman individu dalam komunitas menunjukkan adanya rasa kebersamaan, dukungan sosial, kenyamanan, serta pengalaman positif yang berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial antar anggota. Aktivitas teman lari juga dimaknai sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, kedisiplinan hidup, pola makan sehat, serta konsistensi dalam menjalankan aktivitas positif.

Kata Kunci: Fenomena Komunitas Lari, Fenomenologi, Gaya Hidup Sehat, Komunitas Teman Lari Kamu, Pengalaman Individu.

ABSTRACT

This study aims to understand the phenomenon of running buddies in the Galuh Mas Karawang area in a healthy lifestyle. This study discusses the motives of individuals participating in running buddy activities, individual experiences during community activities, and the meaning of running buddy activities as part of a healthy lifestyle. This study uses a qualitative research method with Alfred Schutz's phenomenological approach. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The results show that individual motives for participating in running buddy activities are divided into because motive and in order to motive. Because motive arises from past experiences, interest in running, the need to reduce stress, and the desire to have a positive social environment. In order to motive is related to the goals of maintaining health, improving discipline, expanding social relations, and achieving personal goals. Individual experiences in the community show a sense of togetherness, social support, comfort, and positive experiences that impact mental health and social relationships among members. Running buddy activities

are also interpreted as part of a healthy lifestyle that focuses not only on physical health but also mental health, discipline, a healthy diet, and consistency in engaging in positive activities.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Individual Experience, Phenomenology, Running Community Phenomenon, Your Running Buddy Community.*

PENDAHULUAN

Fenomena komunitas lari di kawasan Galuh Mas Karawang menunjukkan bahwa olahraga tidak lagi dipahami hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan ruang interaksi sosial masyarakat. Komunitas Teman Lari Kamu menjadi salah satu komunitas yang aktif mengadakan kegiatan lari bersama dan mampu menarik antusiasme masyarakat dari berbagai kalangan usia serta latar belakang. Aktivitas lari bersama ini memperlihatkan adanya perubahan pola hidup masyarakat pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dengan olahraga rutin. Selain meningkatkan kebugaran tubuh, aktivitas lari juga memberikan manfaat sosial berupa terbentuknya hubungan interpersonal, solidaritas, dan dukungan sosial antar anggota komunitas (Giriwijoyo, 2013). Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga lari telah menjadi bagian dari budaya hidup sehat masyarakat perkotaan modern.

Fenomena ini penting untuk diteliti karena komunitas lari tidak hanya berfungsi sebagai wadah olahraga, tetapi juga membentuk pengalaman sosial, motivasi, dan kebiasaan hidup sehat anggotanya. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas komunitas lari dari sisi manfaat kesehatan dan interaksi sosial secara umum. Penelitian Rahman et al., (2024) membahas motif serta manfaat pelajar mengikuti

ajang lari di Semarang, sedangkan penelitian Manurung et al., (2025) meneliti tentang pelari kalcer: Antara identitas, eksistensi, dan gaya hidup. Selain itu, Hardiansyah (2025) menyoroti fenomena sosial olahraga lari di Samarinda. Penelitian Aqilah (2024) 2024 meneliti jaringan sosial dalam komunitas Indorunners Makassar. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman subjektif individu dalam komunitas lari, terutama terkait motif, pengalaman, dan makna aktivitas lari sebagai gaya hidup sehat di kawasan Galuh Mas Karawang, masih terbatas.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz untuk memahami pengalaman subjektif anggota komunitas Teman Lari Kamu. Fenomenologi digunakan untuk melihat bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya melalui tindakan sosial yang dilakukan sehari-hari (Schutz, 1967). Penelitian ini menggunakan konsep gaya hidup sehat, komunitas lari, motif, pengalaman, dan makna untuk menganalisis bagaimana aktivitas lari bersama mampu membentuk kebiasaan hidup sehat dan hubungan sosial antar anggota komunitas (Hikmah, 2021). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap pengurus serta anggota komunitas Teman Lari Kamu di kawasan Galuh Mas Karawang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motif individu mengikuti aktivitas teman lari, pengalaman individu selama bergabung dalam komunitas, serta makna aktivitas lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat di kawasan Galuh Mas Karawang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat akademis sebagai referensi dalam kajian komunikasi dan fenomenologi sosial, serta memberikan manfaat praktis bagi komunitas olahraga dalam membangun aktivitas yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan hubungan sosial masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai pentingnya komunitas olahraga sebagai sarana pembentukan gaya hidup sehat di tengah masyarakat modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam mengikuti aktivitas komunitas lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Fenomenologi digunakan untuk melihat bagaimana individu memaknai pengalaman, motif, dan tindakan sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari (Schutz, 1967). Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berorientasi pada angka, melainkan berupaya memahami fenomena sosial secara mendalam melalui pengalaman langsung para informan (Moleong, 2005). Objek penelitian ini adalah fenomena aktivitas komunitas Teman Lari Kamu di kawasan Galuh Mas Karawang, sedangkan subjek

penelitian terdiri dari pengurus dan anggota komunitas yang aktif mengikuti kegiatan lari bersama.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan empat informan yang terdiri dari dua pengurus dan dua anggota komunitas Teman Lari Kamu. Data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, dokumentasi, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan komunitas lari dan gaya hidup sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang lebih lengkap mengenai motif, pengalaman, dan makna aktivitas lari dalam komunitas (Sugiyono, 2019).

Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih serta menyederhanakan data hasil wawancara dan observasi sesuai fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan penelitian mengenai fenomena komunitas Teman Lari Kamu dalam gaya hidup sehat (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui fenomena komunitas Teman Lari Kamu di kawasan Galuh Mas Karawang dalam membentuk gaya hidup sehat melalui pengalaman subjektif para anggotanya. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz untuk memahami bagaimana individu memaknai aktivitas lari berdasarkan pengalaman, motif, dan interaksi

sosial yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap empat informan yang terdiri dari dua pengurus dan dua anggota komunitas Teman Lari Kamu di kawasan Galuh Mas Karawang.

Komunitas Teman Lari Kamu merupakan komunitas olahraga yang aktif menyelenggarakan kegiatan lari bersama secara rutin di kawasan Galuh Mas Karawang. Aktivitas lari dilakukan pada malam hari dan akhir pekan dengan melibatkan berbagai kalangan masyarakat dari usia remaja hingga dewasa. Kehadiran komunitas ini tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga ruang interaksi sosial yang menciptakan hubungan kebersamaan antar anggota. Hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas lari bersama tidak hanya dimaknai sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat, sarana mengurangi stres, membangun relasi sosial, dan meningkatkan kedisiplinan hidup.

Pertanyaan penelitiannya yaitu “Bagaimana motif yang melatarbelakangi individu mengikuti aktivitas teman lari di kawasan Galuh Mas Karawang?” Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa motif individu mengikuti komunitas Teman Lari Kamu terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *because motive* dan *in order to motive* sesuai konsep fenomenologi Alfred Schutz (Schutz, 1967).

Because motive merupakan motif yang didasarkan pada pengalaman masa lalu individu. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan telah memiliki ketertarikan terhadap

aktivitas olahraga sebelum bergabung dengan komunitas Teman Lari Kamu. Ketertarikan tersebut muncul karena kebiasaan berolahraga sejak sekolah, hobi terhadap olahraga lari, serta pengalaman pribadi yang mendorong mereka mencari aktivitas positif dalam kehidupan sehari-hari. Informan Yonifa menjelaskan bahwa dirinya telah menyukai olahraga lari sejak duduk di bangku sekolah dasar sehingga aktivitas lari menjadi rutinitas yang terus dilakukan hingga saat ini. Selain itu, informan Dadan mengungkapkan bahwa dirinya tertarik mengikuti komunitas lari karena ingin mendapatkan lingkungan sosial baru yang positif dan mendukung pola hidup sehat

Motif masa lalu lainnya muncul dari kebutuhan individu dalam mengurangi stres dan mengatasi tekanan emosional. Salah satu informan menjelaskan bahwa dirinya memiliki pengalaman pribadi yang cukup berat sehingga aktivitas lari menjadi media untuk mengalihkan pikiran dan memperbaiki kondisi mental. Aktivitas olahraga kemudian dipahami sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan dan rasa nyaman melalui interaksi bersama komunitas. Kondisi ini menunjukkan komunitas lari memiliki fungsi sosial dan psikologis yang penting bagi para anggotanya.

Penelitian ini adanya *in order to motive* atau motif tujuan yang berorientasi pada harapan individu di masa depan. Informan Ridho menyampaikan bahwa dirinya mengikuti aktivitas lari untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mendukung pertumbuhan tinggi badan. Informan Yonifa memiliki tujuan menjadi abdi negara sehingga

dirinya secara konsisten menjalankan latihan lari untuk meningkatkan kemampuan fisik. Informan lainnya mengikuti komunitas lari dengan tujuan memperluas relasi sosial, memperoleh teman baru, dan membangun pola hidup yang lebih disiplin

PEMBAHASAN

Motif individu dalam mengikuti aktivitas teman lari di kawasan Galuh Mas Karawang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari pengalaman masa lalu maupun tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Dalam fenomenologi Alfred Schutz, motif tindakan individu dibagi menjadi dua, yaitu *because motive* dan *in order to motive* (Schutz, 1967). *Because motive* merupakan motif yang didasarkan pada pengalaman masa lalu individu. Hasil wawancara, beberapa informan memiliki ketertarikan terhadap aktivitas lari sebelum bergabung dengan komunitas Teman Lari Kamu. Ketertarikan tersebut muncul karena hobi berolahraga, kebutuhan untuk mengurangi stres, serta keinginan mendapatkan lingkungan sosial yang baru. Pengalaman masa lalu tersebut kemudian mendorong individu untuk bergabung dan aktif mengikuti kegiatan lari bersama komunitas.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Schutz yang menjelaskan bahwa tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang pernah dialami sebelumnya sehingga membentuk alasan tertentu dalam melakukan suatu tindakan sosial (Mulyana, 2001). *In order to motive* atau motif tujuan yang berorientasi pada harapan dan tujuan di masa depan. Dalam penelitian ini, tujuan individu mengikuti aktivitas teman

lari diantaranya untuk menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kedisiplinan hidup, memperluas relasi sosial, hingga mencapai tujuan pribadi seperti persiapan menjadi abdi negara. Aktivitas lari dipandang sebagai sarana untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat serta membangun kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Perspektif fenomenologi Alfred Schutz, tindakan individu dalam mengikuti aktivitas teman lari dipengaruhi oleh pengalaman subjektif yang dimiliki masing-masing informan. Schutz menjelaskan bahwa tindakan sosial individu tidak terjadi secara spontan, melainkan memiliki latar belakang pengalaman masa lalu *because motive* serta tujuan yang ingin dicapai di masa depan *in order to motive* (Scuthz, 1967). Dalam penelitian ini, pengalaman masa lalu seperti hobi olahraga, pengalaman stres, dan kebutuhan akan lingkungan sosial yang positif menjadi dasar individu mengikuti komunitas lari. Tujuan menjaga kesehatan, meningkatkan kedisiplinan, serta memperluas relasi sosial menjadi orientasi tindakan yang ingin dicapai para informan melalui aktivitas komunitas Teman Lari Kamu.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena teman lari di kawasan Galuh Mas Karawang dalam gaya hidup sehat, aktivitas komunitas Teman Lari Kamu tidak hanya menjadi kegiatan olahraga semata, tetapi juga berkembang menjadi bagian dari kehidupan sosial dan gaya hidup sehat masyarakat. Motif individu dalam mengikuti aktivitas teman lari dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu (*because*

motive) dan tujuan yang ingin dicapai di masa depan (*in order to motive*). Motif tersebut mencakup ketertarikan terhadap olahraga lari, keinginan memperoleh lingkungan sosial yang positif, mengurangi stres, menjaga kesehatan, meningkatkan kedisiplinan hidup, memperluas relasi sosial, serta mencapai tujuan pribadi tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilah, D. F. (2024) Jaringan Sosial Dan Penerapan Healthy Lifestyle Pada Komunitas Lari Indorunners Kota Makassar. Skripsi thesis, Universitas Hasanuddin.
<https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/45097/>
- Giriwijoyo. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT Rosdakarya.
- Hardiansyah M, M. A. (2025). Fenomena Sosial Olahraga Lari: Studi Kasus Pada Gelora Kadrie Oening Kota Samarinda. *Journal of Community Development and Disaster Management*, 7(1), 507–522.
<https://doi.org/10.37680/jcd.v7i1.7686>
- Hikmah, M. (2021). Konstruksi makna healthy lifestyle pada komunitas indorunners surabaya. *The Commercium*. 4(1).
<https://doi.org/10.26740/tc.v4i1.40667>
- Kusumaningsih, L. P. S. (2025). Tren Lari sebagai Gaya Hidup Sehat Masa Kini dan Kesehatan Mental Kaum Urban. *Prosepsi*. 2(2).
<https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/article/download/1005/823/3054>
- Manurung, A. Y., Saragih, H. W., Hutajulu, I. R., Siregar, I. M. Y., & Rafi, M. (2025). Pelari kalcer: Antara identitas, eksistensi, dan gaya hidup. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(1), 693–702. <https://doi.org/10.70294/jimu.v4i01.1365>
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, D. Z. S. ., Mayasari, & Poerana, A. F. . (2025). Pengalaman Adaptasi Mahasiswa Asing Dalam Menghadapi Culture Shock Di Universitas Singaperbangsa Karawang. *KENDALI: Economics and Social Humanities*, 4(2), 568–573.
<https://doi.org/10.58738/kendali.v4i2.1158>
- Rahman, F. A., Pratama, M. Y., & Kuryanto, M. S. (2024). Ajang lari sebagai olahraga rekreasi (Studi fenomenologis tentang pelajar yang mengikuti ajang lari di Kota Semarang). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*.
<https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4199>
- Schutz, A. (1967). *The Phenomenology of the Social World*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.