

## EKSISTENSI DIGITAL DALAM OLAHRAGA LARI : STUDI KASUS FOMO PADA PENGGUNA STRAVA

Dira Laura Dewi<sup>1</sup>, Shafa Aulia Setyaningrum<sup>2</sup>, Diva Prisca Shabilla<sup>3</sup>, Sifa Ristiani<sup>4</sup>, Nazaliya Masfufah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[diralauradewi11@students.unnes.ac.id](mailto:diralauradewi11@students.unnes.ac.id), <sup>2</sup>[shafaaulia07@students.unnes.ac.id](mailto:shafaaulia07@students.unnes.ac.id),  
<sup>3</sup>[divaprisca18@students.unnes.ac.id](mailto:divaprisca18@students.unnes.ac.id), <sup>4</sup>[ristianisifa@students.unnes.ac.id](mailto:ristianisifa@students.unnes.ac.id),  
<sup>5</sup>[nazaliyamasfufah124@students.unnes.ac.id](mailto:nazaliyamasfufah124@students.unnes.ac.id)

### Abstract

*The Strava fomo trend on social media has had a positive impact on most people, sparking an increased interest in exercise. However, this trend presents its own challenges, such as a lack of consistency among individuals after the FOMO trend faded. This study aims to determine how the Strava fomo trend on social media has increased individual interest in exercise, particularly running. What positive impacts are felt directly by individuals and even their surrounding environment This study used a qualitative method with a descriptive approach. Data sources were obtained from two sources: primary and secondary sources obtained from social media analysis and journal analysis. The study was conducted by observing the consistency and presence of fomo among various groups on the sports app.*

**Keywords:** Strava, fomo, running, social media

### Abstrak

Tren fomo strava pada media sosial memberikan dampak yang positif bagi sebagian besar masyarakat karena meningkatnya minat olahraga pada setiap individu menjadi tergugah. Namun, hal tersebut tentu memiliki tantangan tersendiri seperti tidak adanya konsistensi pada individu setelah tren fomo tidak lagi booming. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatnya minat individu untuk berolahraga khususnya pada lari karena adanya tren fomo strava pada media sosial. Dampak positif apa yang dirasakan secara langsung oleh setiap individu bahkan pada lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan sumber data diperoleh dari dua sisi, yaitu sumber primer dan sumber sekunder yang di dapat dari analisis media sosial dan analisis jurnal. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan konsistensi dan eksistensi berbagai kalangan pada fomo aplikasi olahraga tersebut.

**Kata Kunci:** strava, fomo, lari, media sosial

Submitted: 2026-05-10

Revised: 2026-05-27

Accepted: 2026-06-05

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat khususnya penggiat olahraga. Seiring berjalannya waktu, olahraga sudah banyak diminati masyarakat tak hanya pada penggiat olahraga saja. Lari, salah satu olahraga yang paling diminati oleh masyarakat luas yang memiliki banyak manfaat salah satunya bagi kesehatan kardiovaskular. Meningkatnya peminat lari di Indonesia sangat pesat terbukti dari data Goodstats, per Mei 2025 mengalami peningkatan hingga 330% dari Januari 2024 (56.460) hingga Mei 2025 menjadi 242.627 peminat (Goodstats, 2025). Hal tersebut dipengaruhi adanya tren lari pada salah satu aplikasi olahraga, yaitu strava yang menjadikan peminat lari meningkat pesat baik individu maupun club.

Strava merupakan aplikasi olahraga yang didedikasikan salah satunya untuk lari yang berfungsi untuk mengetahui jarak, HR, pace, dan waktu bagi penggunanya. Hal ini menjadi pendukung seseorang untuk berolahraga karena jarak dan pace yang diketahui. Aplikasi strava dapat memberikan semangat dan motivasi tinggi untuk peningkatan progres latihan. Selain itu, dapat berinteraksi antar pelari satu dengan yang lain melalui komunitas pada strava. Pada awal tahun 2024, Strava mengalami peningkatan pengguna hingga 26% dan mencapai 120 juta orang di seluruh

dunia.

Di era serba digital ini, tak hanya Strava saja namun banyak aplikasi yang juga sebagai tren lari seperti Instagram dan tiktok. Kedua aplikasi tersebut salah satunya berfungsi untuk mengekspresikan diri. Salah satu tren yang menjadi bahan fomo seseorang yaitu ketika lari diukur dengan strava kemudian menjadi bahan konten di media sosial lain yang diikuti dengan fashion menarik dan tempat yang sering dikunjungi. Namun, kefomoan tersebut memberikan dampak positif bagi sebagian orang yang tidak pernah berolahraga. Seperti meningkatkan aktivitas kebugaran fisik seseorang dan juga mengedukasi pencegahan penyakit dengan berolahraga.

Fomo strava dapat menjadikan minat lari pada masyarakat menjadi meningkat hanya untuk flexing pada sosial media. Namun tak hanya itu, beberapa masyarakat pun ada yang memanfaatkan joki strava hanya untuk flexing dan kepuasan diri pada sosial media yang hanya menjadi bahan pencitraan saja. Fomo pada tren strava menghadirkan dua sisi, positif maupun negatif pada diri maupun untuk orang lain. Flexing strava pada sosial media yang orang – orang ingin perlihatkan yaitu sejauh apa jarak yang di tempuh dan secepat apa pace yang di peroleh, tetapi mereka tidak mampu dan mengandalkan joki untuk flexing sesaat.

Masyarakat yang hanya fomo mereka tidak merasakan manfaat yang di dapat tetapi bagi mereka pelari yang konsisten dan berfokus pada kebugaran fisiknya merasakan manfaat yang sangat besar. Banyak pelari mengatakan bahwa lari dapat mengelola emosional pada diri, menenangkan diri, mengurangi kecemasan dan stress. Aktivitas fisik seperti berlari dapat membantu tubuh untuk mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dengan berlari seseorang memiliki momen dimana untuk memberikan ruang bagi dirinya sendiri untuk memproses pikiran – pikiran yang mengganggu pada dirinya, (Kurniawan dkk, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini disusun menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kualitatif dipilih untuk memahami fenomena sosial berupa Fear of Missing Out (FOMO) pada pengguna aplikasi digital olahraga yaitu Strava. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan bagaimana eksistensi digital terbentuk melalui pengguna sosial media dan aplikasi olahraga.

Sumber data diperoleh berdasarkan sumber primer dan sumber sekunder. Dimana sumber sekunder ini didapatkan melalui unggahan postingan pengguna aplikasi strava ataupun aplikasi olahraga lainnya pada platform digital yaitu Instagram, TikTok, dan Whatsapp. Unggahan tersebut berisi konten terkait aktivitas lari, komunitas lari dan unggahan hasil olahraga. Sedangkan sumber sekunder didapatkan melalui jurnal ilmiah, artikel, dan berita mengenai fenomena sosial yaitu FOMO, eksistensi digital, media sosial, dan olahraga lari.

Teknik pengumpulan data ini dengan cara studi literatur dan observasi pada media sosial. Studi literatur ini dilakukan dengan menelaah berbagai jurnal dan artikel mengenai penggunaan aplikasi olahraga, khususnya aplikasi Strava dan bagaimana pengaruh media sosial terhadap gaya hidup masyarakat di era sekarang. Observasi media sosial sendiri dilakukan dengan mengamati pada platform media sosial seperti TikTok dan Instagram. Munculnya banyak unggahan postingan pengguna terkait aktivitas lari pada fitur Strava serta interaksi pengguna dalam suatu komunitas lari yang menimbulkan tantangan bagi pengguna untuk flexing pace atau jarak lari.

Teknik analisis data pada penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan cara mengelompokkan data yang diperoleh berdasarkan fenomena tertentu, seperti motivasi penggunaan Strava, bentuk eksistensi digital, faktor-faktor penyebab FOMO, serta dampak dari tren Strava pada media sosial. Selanjutnya data tersebut dianalisis dan di interpretasikan untuk memperoleh pemahaman mengenai hubungan antara eksistensi digital dan fenomena FOMO pada penggunaan Strava.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan terhadap platform media sosial (Instagram dan TikTok) serta tinjauan pustaka yang telah dilakukan, telah diperoleh informasi menyeluruh mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan pengguna aplikasi Strava. Hasil penelitian tersebut dibagi menjadi tiga tema utama yaitu:

### 1. Dorongan dan Bentuk Keberadaan Digital di Platform Sosial

Pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas berlari di zaman sekarang bukan hanya sekadar olahraga untuk menjaga kebugaran, tetapi telah bertransformasi menjadi barang dagangan dalam bentuk konten digital. Keberadaan digital pengguna Strava di platform sosial biasanya terlihat dalam bentuk tangkapan layar rute berlari, pencapaian jarak, dan kecepatan atau pace, yang dipadukan dengan foto diri mengenakan pakaian olahraga yang trendi di lokasi-lokasi terkenal.

Pembentukan keberadaan ini dipicu oleh dorongan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Sekarang, aplikasi Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat penanda aktivitas fisik, tetapi juga telah beralih menjadi ruang digital bagi para "pelari kasual" untuk memperkuat identitas dan gaya hidup mereka. Fitur sosial seperti berbagi rute yang menarik dan interaksi antar pengguna di media sosial terbukti mampu meningkatkan perilaku olahraga yang bergantung pada validasi sosial, di mana individu ingin menunjukkan tingkat produktivitas mereka kepada publik.

### 2. Dinamika FOMO: Antara Dorongan Positif, Pamer, dan Fenomena Joki

Fenomena FOMO dalam dunia lari ini menunjukkan dua sisi yang sangat berbeda:

#### a. Sisi Positif: Pemicu Gaya Hidup Sehat

Bagi sebagian orang, kecemasan untuk tidak mengikuti tren (FOMO) ini memberikan motivasi awal yang baik. Mereka yang sebelumnya tidak berolahraga menjadi terdorong untuk mulai berlari setelah melihat postingan teman atau influencer di media sosial. FOMO di sini berfungsi sebagai dorongan psikologis yang luas sehingga meningkatkan partisipasi di bidang olahraga secara cepat (ditunjukkan oleh peningkatan peserta lari hingga 330% menurut data dari Goodstats). Pemanfaatan fitur komunitas di Strava memiliki dampak signifikan terhadap motivasi berolahraga secara rutin dan meningkatkan kesehatan fisik masyarakat (Aryatama dkk. , 2024).

#### b. Aspek Negatif: Budaya Pamer dan "Jockey Strava"

Di sisi lain, studi ini menunjukkan adanya kontradiksi perilaku di mana perhatian terhadap olahraga beralih dari aspek kesehatan menjadi sekadar penampilan digital (pamer). Tekanan sosial yang tinggi untuk menunjukkan pencapaian yang mengesankan (kecepatan tinggi dan jarak jauh) memicu munculnya fenomena baru di masyarakat, yaitu meningkatnya komersialisasi jasa joki Strava di platform media sosial (Ristianto, 2025).

Orang-orang yang tidak memiliki kemampuan fisik yang cukup membayar orang lain (jockey) untuk berlari menggunakan akun mereka demi mendapatkan statistik yang baik untuk ditunjukkan. Ini menunjukkan bahwa bagi beberapa pengguna, kepuasan psikologis dari pengakuan digital jauh lebih cepat dan lebih diinginkan dibandingkan dengan manfaat kesehatan fisik itu sendiri.

### 3. Konsistensi, Pengaruh Psikologis, dan Rintangan dalam Keberlanjutan Tren

Melalui kajian perbandingan dengan sumber-sumber psikologi olahraga, terungkap adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh psikologis antara "Pelari yang Terpengaruh FOMO" dan "Pelari yang Konsisten":

Tabel. 1 Kajian Perbandingan

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>Karakteristik</b>     | Pelari yang Didorong oleh FOMO (Pencitraan)   | Pelari yang Konsisten (Substansial)   |
| <b>Motivasi Utama</b>    | Ekstrinsik (Apresiasi, pengakuan di platform sosial, konten).                                   | Intrinsik (Kesehatan, ketenangan jiwa, pengurangan stres).                                      |
| <b>Konsistensi</b>       | Rendah (Mudah untuk berhenti ketika tren mulai menurun atau tidak lagi Populer).                | Tinggi (Menjadikan berlari sebagai bagian dari rutinitas harian atau mingguan).                 |
| <b>Dampak Psikologis</b> | Memungkinkan munculnya cemas atau stress jika target kecepatan atau jumlah suka tidak tercapai. | Menurunkan kecemasan, mengatur emosi, dan memperbaiki Kesehatan mental (Kurniawan dkk. , 2021). |

Tantangan utama dari kehadiran digital yang dipicu oleh FOMO adalah masalah keteraturan. Saat sebuah tren mulai kehilangan popularitas di TikTok atau Instagram, orang yang hanya didorong oleh FOMO biasanya akan menghentikan kegiatan fisik tersebut. Sebaliknya, mereka yang berhasil bertransformasi dari motivasi ekstrinsik (FOMO) menjadi motivasi internal (kebutuhan fisik dan mental) akan tetap konsisten dan terus berlari dalam jangka panjang, terlepas dari apakah aplikasi Strava sedang populer atau tidak.

**SIMPULAN**

Perkembangan digital dalam olahraga lari telah mengubah aktivitas olahraga dari sekadar kebutuhan kesehatan menjadi bagian dari identitas dan eksistensi diri di ruang digital. Penggunaan aplikasi Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantau aktivitas fisik, tetapi juga menjadi media interaksi sosial, motivasi, serta sarana menunjukkan pencapaian pribadi. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul fenomena Fear Of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari aktivitas, pencapaian, atau tren yang dilakukan pengguna lain.

Pada studi kasus pengguna Strava, FOMO dapat mendorong individu untuk lebih aktif berolahraga dan meningkatkan konsistensi latihan. Akan tetapi, jika tidak dikelola dengan baik, fenomena ini juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, perbandingan sosial yang berlebihan, hingga perubahan tujuan olahraga dari yang semula berfokus pada kesehatan menjadi berorientasi pada pengakuan sosial. Oleh karena itu, penggunaan platform digital dalam olahraga perlu dilakukan secara bijak agar manfaat teknologi dapat dimaksimalkan tanpa mengurangi tujuan utama olahraga, yaitu menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan mental.

**DAFTAR PUSTAKA**

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

Duclos, M. (2021). The health benefits pf Physical Activity. *Revue de l’Infirmiere*, 70(275),16-19. <https://doi.org/10.1016/j.revinnf.2021.08.006>

Dwijayanti, K., Rima Febriati, & Ciendy Priskilla Jati. (2025). Studi Etnografi: Analisis Fear of Missing Out (FoMO) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti Trampoline Dance Fitnees. *Jurnal Pendidikan kesehatan Rekreasi*, 11(2), 105-116. <https://doi.org/10.1016/j.revinnf.2021.08.006>

Kim, B and Lee, E., 2022. What factors affect a user’s intention to use fitness application?The Moderating Effect of Health Status: A Cross-Sectional Study. *INQUIRY the Journal of Health*

Care Organization Provision and Financing, [online]59,p.004

- Kurniawan, A. W., dkk. (2021) Aktivitas Fisik Berlatih Lari untuk Mengelola Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Olahraga*, 9(1), 45-53
- Ristiano, S. D. (2025). Tinjauan Hukum Islam Terhadap Praktik Jasa Joki Strava (Studi Kasus di Akun Instagram @jokistrava\_) (Skripsinya Sarjana, Universitas Islam Negeri Syeh Wasil Kediri).
- Soraya, I. (2025). Self Identity Pelari Kalcer Gen Z melalui Aplikasi Strava. *Jurnal Cyber PR*, 2(2)
- Susanto, H., Suryani, E., Astiarani, Y., & Kurniawan, F. (2021). Relationship between narcissism, self-esteem, and social media addiction di Indonesia preclinical media students. *Althea Medical Journal*, 8(1), <https://doi.org/10.15850/amj.v8n1.2097>