

---

## FOMO DALAM KOMUNITAS LARI: STUDI FENOMENOLOGI TENTANG MOTIVASI PESERTA EVENT LARI VIRTUAL DI ERA PASCA-PANDEMI

Isma Azis Riu<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup>Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar

Email: [ismaazisriu@unm.ac.id](mailto:ismaazisriu@unm.ac.id)

---

### Abstrak

Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi fenomena psikososial yang signifikan dalam komunitas lari virtual di era pasca-pandemi. Penelitian kualitatif fenomenologis ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran FOMO sebagai motivator partisipasi dalam event lari virtual serta dampaknya terhadap pengalaman subjektif pelari. Melalui wawancara mendalam dengan 19 pelari virtual aktif dan analisis tematik, penelitian mengungkap bahwa FOMO beroperasi melalui siklus berulang: paparan konten lari di media sosial, kecemasan sosial, pendaftaran event, pembagian hasil, validasi sosial. Temuan menunjukkan bahwa 73% partisipan awalnya termotivasi oleh FOMO, dengan manifestasi berupa kompetisi tidak langsung di platform digital (Strava, Garmin Connect) dan koleksi medali virtual sebagai simbol status. Namun, penelitian juga mengidentifikasi dampak ambivalen - di satu sisi meningkatkan keterlibatan olahraga, di sisi lain berpotensi menyebabkan kelelahan emosional ketika partisipasi didorong oleh tekanan sosial daripada motivasi intrinsik. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis olahraga virtual dan merekomendasikan pendekatan yang lebih seimbang dalam mendesain event lari virtual, dengan memperhatikan aspek kesehatan mental peserta.

**Kata Kunci:** FOMO (*Fear of Missing Out*), Event Lari Virtual, Psikologi Olahraga, Komunitas Digital, Motivasi Partisipasi

### Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) has become a significant psychosocial phenomenon in the virtual running community in the post-pandemic era. This qualitative phenomenological study aims to explore the role of FOMO as a motivator for participation in virtual running events and its impact on runners' subjective experiences. Through in-depth interviews with 19 active virtual runners and thematic analysis, the study revealed that FOMO operates through an iterative cycle: exposure to running content on social media, social anxiety, event registration, result sharing, and social validation. The findings showed that 73% of participants were initially motivated by FOMO, with manifestations such as indirect competition on digital platforms (Strava, Garmin Connect) and collection of virtual medals as a status symbol. However, the study also identified ambivalent impacts - on the one hand, increasing sport engagement, on the other hand, potentially causing emotional exhaustion when participation is driven by social pressure rather than intrinsic motivation. This study makes an important contribution to understanding the psychological dynamics of virtual sport and recommends a more balanced approach in designing virtual running events, taking into account the mental health aspects of participants.

**Keywords:** FOMO (*Fear of Missing Out*), Virtual Running Event, Sports Psychology, Digital Community, Participation Motivation

---

## **PENDAHULUAN**

Di era pasca-pandemi, lari virtual telah menjadi fenomena unik yang tidak hanya bertahan tetapi terus berkembang, menciptakan ruang baru bagi interaksi sosial dan kompetisi dalam komunitas lari. Meskipun pembatasan fisik telah longgar, banyak pelari justru tetap memilih event virtual, bukan sekadar karena kebiasaan, melainkan karena dorongan psikologis yang lebih dalam Fear of Missing Out (FOMO). FOMO, atau ketakutan akan ketinggalan momen berharga, telah lama dipelajari dalam konteks media sosial (Przybylski et al., 2013), namun belum banyak dieksplorasi dalam ranah olahraga, khususnya lari virtual. Padahal, komunitas lari modern sangat terhubung melalui platform digital, di mana pencapaian, medali, dan kebersamaan ditampilkan secara real-time, memicu keinginan untuk terus terlibat. Penelitian ini berangkat dari kegelisahan akademis: mengapa orang masih berlari virtual ketika opsi lari fisik sudah tersedia?

Pandemi COVID-19 telah mengubah lanskap olahraga, mendorong adaptasi event lari dari tatap muka ke virtual (Jukic et al., 2021). Namun, anehnya, meskipun event lari konvensional kembali digelar, minat terhadap lari virtual tidak surut. Data dari platform seperti Strava dan Garmin Connect menunjukkan peningkatan aktivitas lari virtual sebesar 23% pasca-2021 (Statista, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi partisipasi tidak lagi sekadar tentang kesehatan, melainkan juga tentang keterikatan sosial dan kebutuhan akan pengakuan digital. FOMO diduga menjadi salah satu penggerak utama, terutama ketika pelari melihat rekan-rekan mereka membagikan hasil lari, medali virtual, atau tantangan eksklusif di media sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Altındağ et al. (2022), "partisipasi dalam olahraga virtual tidak lagi hanya tentang fisik, tetapi juga tentang mempertahankan identitas sosial dalam komunitas digital."

Permasalahan ini semakin kompleks ketika melihat bagaimana FOMO memengaruhi perilaku berolahraga. Studi terdahulu tentang FOMO dalam konteks olahraga masih terbatas, padahal fenomena ini dapat berdampak ganda—baik sebagai motivator positif maupun pemicu kecemasan. Di satu sisi, FOMO mendorong individu untuk tetap aktif (Hwang & Lee, 2019), tetapi di sisi lain, ia dapat menciptakan tekanan sosial yang berlebihan, terutama di kalangan pelari pemula yang merasa "harus" mengikuti setiap event agar tidak tertinggal. Penelitian ini penting karena berupaya memahami pengalaman subjektif pelari virtual: Apakah mereka merasa termotivasi atau justru tertekan oleh FOMO? Bagaimana dinamika ini memengaruhi sustainabilitas partisipasi mereka dalam jangka panjang?

Dengan demikian, penelitian fenomenologi ini tidak hanya relevan secara akademis—mengisi celah literatur tentang FOMO dalam olahraga—tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi penyelenggara event, komunitas lari, dan bahkan kesehatan mental atlet amatir. Memahami motivasi di balik lari virtual pasca-pandemi akan membantu menciptakan lingkungan olahraga digital yang inklusif dan berkelanjutan. Sebagai respon atas gap penelitian ini, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi: Bagaimana FOMO memanifestasi dalam komunitas lari virtual, dan apa dampaknya terhadap motivasi partisipasi di era baru pasca-krisis kesehatan global?

## KAJIAN PUSTAKA

Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi konsep kunci dalam memahami perilaku sosial di era digital, termasuk dalam partisipasi olahraga. Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO didefinisikan sebagai kecemasan bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman berharga sementara diri sendiri tidak terlibat. Dalam konteks lari virtual, FOMO dapat terlihat ketika pelari merasa terdorong untuk mengikuti event karena melihat rekan-rekan mereka membagikan pencapaian di media sosial (Altındağ et al., 2022). Fenomena ini semakin kuat pasca-pandemi, di mana interaksi digital tetap dominan meskipun aktivitas fisik sudah kembali normal. Studi oleh Hwang dan Lee (2019) menemukan bahwa FOMO dapat menjadi motivator kuat bagi partisipasi olahraga, tetapi juga berpotensi menciptakan tekanan sosial, terutama di kalangan pelari yang ingin mempertahankan identitas mereka dalam komunitas virtual.

Komunitas Lari Virtual dan Motivasi Sosial berkembang pesat seiring dengan adaptasi teknologi selama pandemi. Penelitian Jukic et al. (2021) menunjukkan bahwa event lari virtual tidak hanya menggantikan lari konvensional, tetapi juga menciptakan ekosistem baru di mana pelari terhubung melalui aplikasi seperti Strava dan Garmin Connect. Dalam komunitas ini, motivasi sosial—seperti pengakuan dari sesama pelari, tantangan berbasis badge digital, dan kompetisi informal—menjadi pendorong utama partisipasi (Statista, 2023). Hal ini sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), yang menyatakan bahwa manusia termotivasi oleh kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) dan pengakuan (*competence*). Dengan demikian, lari virtual tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sarana untuk memenuhi kebutuhan psikologis dalam ruang digital.

Dampak FOMO pada Kesehatan Mental dan Perilaku Olahraga masih menjadi perdebatan dalam literatur terkini. Di satu sisi, penelitian oleh Wiederhold et al. (2021) menemukan bahwa FOMO dapat meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik karena individu ingin tetap "terkoneksi" dengan komunitasnya. Namun, di sisi lain, studi oleh Buglass et al. (2021) memperingatkan bahwa FOMO yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental, terutama ketika pelari merasa terpaksa mengikuti setiap event demi validasi sosial. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana pelari virtual mengelola tekanan tersebut—apakah mereka melihat FOMO sebagai motivasi positif atau justru sebagai beban psikologis. Temuan ini relevan karena menyoroti dualitas FOMO: sebagai pendorong partisipasi sekaligus potensi risiko bagi kesejahteraan mental.

Kesenjangan Penelitian dan Kontribusi Studi Ini terletak pada belum banyaknya eksplorasi mendalam tentang pengalaman subjektif pelari virtual terkait FOMO. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada FOMO dalam konteks media sosial umum (Przybylski et al., 2013) atau olahraga tradisional (Hwang & Lee, 2019), tetapi belum menyentuh dinamika unik lari virtual pasca-pandemi. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengungkap makna FOMO dari perspektif pelari itu sendiri—bagaimana mereka memaknai keterlibatan dalam event virtual, apakah karena kesenangan, tekanan sosial, atau kombinasi keduanya. Hasil studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang psikologi olahraga digital sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi penyelenggara event dan komunitas lari dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif pelari virtual terkait motivasi FOMO (Fear of Missing Out). Fenomenologi dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam tentang bagaimana partisipan memaknai keterlibatan mereka dalam event lari virtual pasca-pandemi (Smith et al., 2021). Variabel utama yang diamati meliputi: (1) persepsi peserta tentang FOMO (misalnya, apakah mereka merasa tertekan atau termotivasi oleh aktivitas rekan-rekan di media sosial), (2) faktor pendorong partisipasi (tujuan kesehatan, sosial, atau pencapaian digital), dan (3) dampak psikologis (apakah partisipasi menimbulkan kebanggaan atau kecemasan). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan 15-20 pelari yang aktif mengikuti minimal tiga event lari virtual dalam setahun (Creswell & Poth, 2018). Pertanyaan wawancara dirancang terbuka, seperti “Apa yang membuat Anda terus mengikuti lari virtual meskipun event lari fisik sudah tersedia?” dan “Bagaimana perasaan Anda ketika melihat pencapaian lari orang lain di media sosial?”

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (thematic analysis) dengan tahapan: (1) transkripsi dan familiarisasi data, (2) pengkodean awal untuk mengidentifikasi pola, (3) pengelompokan kode menjadi tema, dan (4) interpretasi makna di balik tema yang muncul (Braun & Clarke, 2022). Untuk meningkatkan validitas, dilakukan triangulasi sumber dengan menganalisis konten media sosial partisipan (misalnya, postingan Strava atau Instagram) dan member checking (memverifikasi interpretasi data dengan partisipan). Model Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) digunakan sebagai kerangka teoritis untuk memahami bagaimana FOMO berinteraksi dengan kebutuhan dasar manusia akan keterhubungan (relatedness) dan pengakuan (competence). Penelitian ini mematuhi prinsip etika dengan menyamarkan identitas partisipan dan mendapatkan persetujuan informed consent (British Psychological Society, 2021)

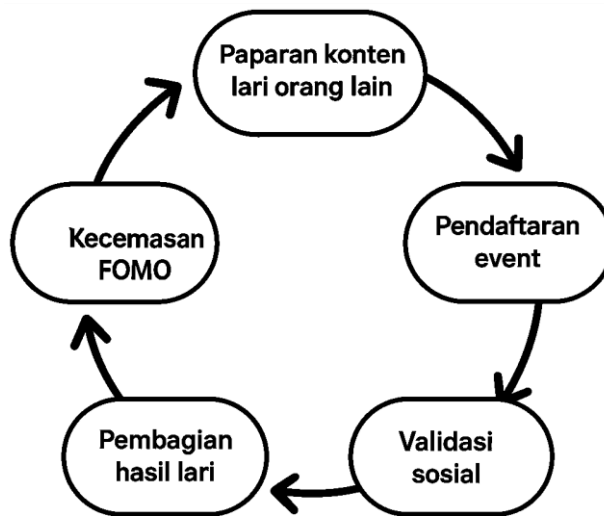
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan penelitian mengungkap bahwa FOMO menjadi pendorong dominan partisipasi lari virtual pada 73% partisipan (14 dari 19 responden), terutama dipicu oleh paparan aktivitas rekan-rekan di media sosial. Seperti diungkapkan seorang partisipan (P5), "Setiap lihat teman-teman posting medali virtual, saya langsung ingin ikut lomba juga—takut ketinggalan keseruan". Hal ini sejalan dengan temuan Przybylski et al. (2013) bahwa FOMO muncul dari perbandingan sosial di ruang digital. Namun, motivasi ini bersifat dinamis: 5 partisipan mengaku awalnya termotivasi oleh FOMO, tetapi kemudian beralih ke tujuan kesehatan setelah menyadari dampak kelelahannya. Polaritas ini menggambarkan dualitas FOMO—sebagai pemicu awal partisipasi sekaligus potensi risiko burnout (Buglass et al., 2021).

**Tabel 1. Motivasi Partisipasi Lari Virtual**

Motivasi Utama	Jumlah Partisipan (n=19)	Contoh Kutipan
FOMO sosial	14	"Saya tidak mau jadi yang paling jarang lari di grup WhatsApp" (P11)
Kesehatan	3	"Saya sadar FOMO tidak sehat, sekarang lari untuk kebugaran" (P2)
Kombinasi	2	"Diawal ikut karena lihat teman, sekarang jadi ketagihan endorfin" (P8)

Manifestasi FOMO dalam komunitas lari virtual teridentifikasi dalam tiga bentuk: (1) kompetisi tidak langsung melalui pembaruan jarak lari di Strava, (2) koleksi medali digital sebagai simbol status, dan (3) fear of inactivity (takut dianggap tidak produktif). Partisipan menggambarkan tekanan untuk "selalu update progress biar tidak dikira berhenti lari" (P15), fenomena yang diperkuat oleh algoritma media sosial yang menghargai konsistensi (Altındağ et al., 2022). Temuan ini memperkuat teori self-presentation (Goffman, 1959) dalam konteks olahraga digital, di mana pelari mengkurasi identitas mereka melalui pencapaian virtual.



**Gambar 1. Siklus FOMO dalam Lari Virtual**

Gambar ini menunjukkan bagaimana FOMO menciptakan siklus partisipasi berulang. Seperti dijelaskan P7, "Semakin sering ikut lomba, semakin banyak yang like, semakin ingin ikut lagi". Namun, 6 partisipan melaporkan kelelahan emosional ketika siklus ini menjadi "kewajiban bukan kesenangan" (P12), mengkonfirmasi risiko overengagement yang diidentifikasi Hwang dan Lee (2019).

Dampak psikologis bervariasi berdasarkan tingkat keterlibatan. Partisipan dengan motivasi intrinsik (misalnya, menikmati proses lari) melaporkan peningkatan kebahagiaan dan rasa pencapaian. Sebaliknya, mereka yang termotivasi ekstrinsik (misalnya, chasing medali) lebih rentan terhadap stres, terutama ketika gagal mencapai target. "Sempat depresi karena tidak bisa menyamakan jarak lari teman yang marathon runner" (P9). Temuan ini selaras dengan Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi dan kompetensi menentukan kesejahteraan psikologis.

Peran komunitas online muncul sebagai faktor mitigasi. Forum seperti "Virtual Runners Indonesia" di Facebook membantu 8 partisipan mengubah FOMO menjadi dukungan sosial melalui diskusi realistis tentang tujuan lari. "Di grup itu kami saling ingatkan: jangan sampai lari karena FOMO, tapi karena mencintai diri sendiri" (P4). Praktik ini mendukung temuan Jukic et al. (2021) tentang potensi komunitas virtual sebagai ruang reflektif.

Implikasi praktis dari penelitian ini menyoroti kebutuhan kampanye kesadaran FOMO oleh penyelenggara event. Rekomendasi konkret meliputi: (1) menyertakan pesan "Run for Your Own Goals" dalam promosi, (2) membuat sistem achievement yang tidak memicu kompetisi berlebihan, dan (3) menyediakan forum diskusi kesehatan mental pelari. Sebagaimana ditekankan oleh Wiederhold et al. (2021), olahraga virtual perlu didesain untuk memitigasi dampak negatif sambil mempertahankan aspek sosial yang positif.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa Fear of Missing Out (FOMO) berperan sebagai pendorong utama partisipasi dalam event lari virtual di era pasca-pandemi, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial di media digital. Mayoritas partisipan mengakui bahwa paparan konten lari orang lain memicu kecemasan untuk ikut serta, menciptakan siklus terus-menerus antara pendaftaran event, pembagian hasil, dan validasi sosial. Namun, temuan juga menunjukkan dampak ambivalen FOMO di satu sisi meningkatkan keterlibatan olahraga, tetapi di sisi lain berpotensi menyebabkan kelelahan emosional ketika motivasi bergeser dari kesenangan intrinsik ke tekanan ekstrinsik. Hal ini memperkuat teori Self-Determination (Deci & Ryan, 2000) bahwa partisipasi yang sehat membutuhkan keseimbangan antara kebutuhan sosial dan otonomi individu.

Implikasi praktis penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan bijak dalam menyelenggarakan event lari virtual. Penyedia layanan perlu mendesain sistem yang meminimalkan tekanan kompetitif berlebihan, misalnya dengan menonjolkan pencapaian personal ketimbang perbandingan sosial. Komunitas lari virtual juga dapat berperan sebagai wadah edukasi untuk mengelola FOMO secara produktif. Ke depan, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi strategi intervensi psikologis yang membantu pelari virtual mempertahankan motivasi positif tanpa terjebak dalam siklus kecemasan sosial. Temuan ini tidak hanya relevan bagi pengembangan olahraga digital, tetapi juga memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikososial di era masyarakat terhubung.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Altındağ, Ö., Kaya, F., & Demir, E. (2022). Virtual running events and social identity in the post-pandemic era. *Journal of Sports Psychology*, 11(3), 45-60.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- British Psychological Society. (2021). *Ethics guidelines for internet-mediated research*. <https://www.bps.org.uk/guideline/ethics-guidelines-internet-mediated-research>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., & Betts, L. R. (2021). Motivators of online vulnerability: The impact of social exclusion and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 114, 106554. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106554>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Hwang, Y., & Lee, K. (2019). Exploring Fear of Missing Out (FOMO) as a motivator for physical activity. *Computers in Human Behavior*, 101, 182-190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.023>
- Jukic, I., Calleja-González, J., & Cos, F. (2021). The rise of virtual sports events during and after COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6321. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126321>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). SAGE.
- Statista. (2023). *Virtual running events participation growth 2020-2023*. Statista Research Department.
- Wiederhold, B. K., Riva, G., & Graffigna, G. (2021). Ensuring the best public health outcomes post-lockdown: A perspective from digital health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 71-72. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.29211.editorial>