



Aktivitas Lari Rekreasional, *Social Media Sharing*, dan Penurunan Stres: A Systematic Literature Review

Grimaldi Satrio Fattu¹, IGAA Noviekayati², Suhadianto³

Universitas 17 Agustus 1945, Indonesia^{1,2,3}

*Email : fattugrimaldy@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², suhadianto@untag-sby.ac.id³

Diterima: 04-07-2026 | Disetujui: 11-07-2026 | Diterbitkan: 13-07-2026

ABSTRACT

Stress has become one of the most prevalent mental health issues in modern society due to increasing occupational demands, academic pressures, and social challenges. Recreational running has been widely recognized as an effective physical activity for reducing stress and improving psychological well-being. Along with the rapid development of digital technology, recreational runners increasingly share their running experiences through social media, giving rise to the phenomenon of social media sharing, which may influence the psychological benefits of running. This study aimed to identify, evaluate, and synthesize existing evidence regarding the effect of recreational running on stress reduction and to examine the potential role of social media sharing within this relationship. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) approach following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 guidelines. Literature searches were conducted using several scientific databases, including Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, Wiley Online Library, Taylor & Francis Online, and Google Scholar. A total of ten articles, consisting of five international and five Indonesian journals, met the inclusion criteria and were analyzed using thematic analysis. The findings indicate that recreational running consistently contributes to stress reduction, mood improvement, and enhanced psychological well-being. Furthermore, social media sharing may strengthen motivation and social support among recreational runners, although excessive engagement may also increase social comparison and performance pressure. The review also reveals a limited number of studies integrating recreational running, social media sharing, and stress reduction into a single conceptual framework. Therefore, further empirical research is recommended, particularly among recreational running communities in Indonesia.

Keywords: recreational running, stress reduction, mental health, social media sharing, systematic literature review.

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat modern akibat meningkatnya tuntutan kehidupan, pekerjaan, maupun aktivitas sosial. Salah satu strategi yang banyak digunakan untuk mengurangi stres adalah aktivitas lari rekreasional. Seiring berkembangnya teknologi digital, aktivitas lari juga semakin sering dibagikan melalui media sosial sehingga memunculkan fenomena *social media sharing* yang diduga turut memengaruhi manfaat psikologis dari aktivitas tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian mengenai pengaruh aktivitas lari rekreasional terhadap penurunan stres serta menelaah peran *social media sharing* dalam hubungan tersebut. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Proses pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah, yaitu Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, Wiley Online Library, Taylor & Francis Online, dan Google Scholar. Sebanyak sepuluh artikel yang terdiri atas lima jurnal internasional dan lima jurnal Indonesia memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas lari rekreasional secara konsisten berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, serta kesejahteraan psikologis. Selain itu, *social media sharing* berpotensi meningkatkan motivasi berolahraga dan dukungan sosial, namun juga dapat memunculkan *social comparison* yang mengurangi manfaat psikologis apabila digunakan secara tidak adaptif. Kajian ini mengidentifikasi bahwa penelitian yang mengintegrasikan aktivitas lari rekreasional, *social media sharing*, dan penurunan stres masih terbatas sehingga diperlukan penelitian empiris lebih lanjut, khususnya pada komunitas pelari di Indonesia.

Kata kunci: aktivitas lari rekreasional, penurunan stres, kesehatan mental, *social media sharing*, *systematic literature review*.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Fattu, G. S., Noviekayati, I., & Suhadianto, S. (2026). Aktivitas Lari Rekreasional, Social Media Sharing, dan Penurunan Stres: A Systematic Literature Review. *Journal of Literature Review*, 2(2), 734-744. <https://doi.org/10.63822/efrwrh40>

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat modern. Perubahan gaya hidup, meningkatnya tuntutan pekerjaan, aktivitas akademik, serta tekanan sosial menyebabkan individu menghadapi berbagai stresor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Apabila tidak dikelola secara efektif, stres dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan fisik, penurunan produktivitas, hingga munculnya berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Lazarus & Folkman, 1984; Cohen et al., 1983). Oleh karena itu, diperlukan strategi *coping* yang adaptif untuk membantu individu mengurangi dampak negatif stres serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Salah satu strategi *coping* yang banyak diteliti dalam beberapa tahun terakhir adalah aktivitas fisik, khususnya aktivitas lari rekreasional (*recreational running*). Berbeda dengan olahraga kompetitif yang berorientasi pada prestasi, lari rekreasional dilakukan secara sukarela dengan tujuan menjaga kesehatan, memperoleh kesenangan, meningkatkan interaksi sosial, serta memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan ketegangan psikologis yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Deci & Ryan, 2000). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari mampu menurunkan tingkat stres melalui mekanisme fisiologis berupa pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati (*mood*), penurunan kecemasan, serta berkurangnya kecenderungan melakukan ruminasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi (Cao & Jiang, 2025; Chekroud et al., 2018). Selain manfaat biologis tersebut, aktivitas lari juga berperan sebagai bentuk *active coping* yang membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber stres menuju aktivitas yang memberikan pengalaman positif (Cao & Jiang, 2025).

Popularitas lari rekreasional mengalami peningkatan yang sangat pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Fenomena ini ditandai dengan semakin banyaknya komunitas lari yang terbentuk di berbagai daerah, meningkatnya jumlah peserta pada berbagai kegiatan *fun run*, *city run*, maupun *marathon*, serta berkembangnya budaya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat masyarakat perkotaan. Komunitas lari tidak hanya menjadi sarana untuk berolahraga, tetapi juga berfungsi sebagai media pembentukan dukungan sosial (*social support*), memperluas relasi, meningkatkan motivasi berolahraga, serta memberikan ruang bagi individu untuk memperoleh pengalaman psikologis yang lebih positif melalui interaksi antaranggota komunitas (Warburton & Bredin, 2017; Rebar et al., 2015).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Aktivitas lari tidak lagi hanya dilakukan sebagai pengalaman personal, tetapi juga didokumentasikan dan dibagikan melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, Strava, maupun Garmin Connect. Melalui media sosial, pelari dapat membagikan foto, rute lari, jarak tempuh, kecepatan, hingga pencapaian pribadi kepada jaringan sosialnya. Perilaku tersebut dikenal sebagai *social media sharing*, yaitu aktivitas membagikan pengalaman pribadi melalui media digital sebagai bentuk ekspresi diri sekaligus sarana membangun interaksi sosial (Meier & Reinecke, 2022).

Fenomena *social media sharing* menghadirkan perspektif baru dalam kajian psikologi olahraga dan psikologi media digital. Berdasarkan teori *Social Sharing of Emotion*, individu cenderung membagikan pengalaman emosional yang menyenangkan kepada orang lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan emosi positif yang dirasakan (Rimé, 2009). Ketika unggahan aktivitas lari memperoleh respons positif berupa *likes*, komentar, maupun bentuk dukungan lainnya, individu dapat memperoleh validasi sosial yang meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat motivasi intrinsik, serta memperpanjang

pengalaman emosional positif yang diperoleh setelah berolahraga (Meier & Reinecke, 2022; Rimé & Verduyn, 2022). Proses tersebut dikenal sebagai *capitalization*, yaitu kecenderungan memperkuat emosi positif melalui interaksi sosial setelah suatu pengalaman yang menyenangkan (Meier & Reinecke, 2022).

Meskipun demikian, media sosial juga memiliki sisi yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan media sosial dalam aktivitas olahraga dapat memunculkan kecenderungan melakukan *social comparison*, tekanan untuk mempertahankan performa, serta kecemasan ketika individu merasa pencapaiannya lebih rendah dibandingkan pengguna lain (Grüning & Richlan, 2026; Vogel et al., 2014). Dengan demikian, pengaruh *social media sharing* terhadap kesehatan mental tidak selalu bersifat positif, melainkan bergantung pada orientasi penggunaan media sosial, karakteristik individu, serta kualitas interaksi sosial yang diterima (Russell et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *social media sharing* berpotensi berperan sebagai faktor yang memperkuat maupun memperlemah manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas lari rekreasi.

Meskipun penelitian mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental telah berkembang secara signifikan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antara aktivitas olahraga dengan penurunan stres atau peningkatan kesejahteraan psikologis (Chekroud et al., 2018; Cao & Jiang, 2025). Sementara itu, penelitian mengenai media sosial umumnya menitikberatkan pada perilaku penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental tanpa mengaitkannya secara khusus dengan aktivitas olahraga (Meier & Reinecke, 2022). Penelitian yang mengintegrasikan aktivitas lari rekreasi, *social media sharing*, dan penurunan stres dalam satu model konseptual masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan empiris kuantitatif sehingga belum tersedia sintesis literatur yang secara komprehensif menjelaskan bagaimana hubungan ketiga variabel tersebut berkembang dalam berbagai konteks penelitian.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan antara aktivitas lari rekreasi, *social media sharing*, dan penurunan stres. Melalui pendekatan SLR, berbagai temuan empiris dari penelitian sebelumnya dapat dibandingkan secara sistematis sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari pengaruh aktivitas lari terhadap penurunan stres serta bagaimana *social media sharing* berkontribusi dalam hubungan tersebut (Page et al., 2021). Selain mengidentifikasi konsistensi hasil penelitian, SLR juga dapat mengungkap kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih terbuka sehingga dapat menjadi dasar pengembangan penelitian empiris pada masa mendatang.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan telaah sistematis terhadap berbagai penelitian mengenai pengaruh aktivitas lari rekreasi terhadap penurunan stres serta menelaah peran *social media sharing* sebagai faktor yang berpotensi memoderasi hubungan tersebut. Hasil kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi olahraga, psikologi kesehatan, dan psikologi media digital, sekaligus memberikan landasan konseptual bagi penelitian selanjutnya mengenai integrasi aktivitas fisik dan perilaku digital dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan aktivitas lari rekreasional, *social media sharing*, dan penurunan stres. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian, mengidentifikasi konsistensi maupun perbedaan hasil penelitian, serta menemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih memerlukan kajian lebih lanjut. Proses penyusunan tinjauan sistematis mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 yang dikembangkan oleh Page et al. (2021), sehingga setiap tahapan penelitian dilakukan secara transparan, sistematis, dan dapat direplikasi.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah bereputasi, yaitu Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, Wiley Online Library, Taylor & Francis Online, serta Google Scholar sebagai sumber pendukung untuk memperoleh artikel yang relevan. Penelusuran artikel menggunakan kombinasi kata kunci (*keywords*) yang disusun dengan operator Boolean AND dan OR, antara lain "*recreational running*", "*physical activity*", "*stress reduction*", "*mental health*", "*social media sharing*", "*social sharing of emotion*", "*running community*", dan "*digital fitness platform*". Penggunaan kombinasi kata kunci tersebut bertujuan untuk memperoleh artikel yang secara langsung membahas hubungan antara aktivitas fisik, perilaku berbagi di media sosial, dan kesehatan mental.

Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian empiris yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah *peer-reviewed* pada periode 2020–2026, tersedia dalam bentuk *full text*, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta memiliki fokus penelitian yang berkaitan dengan aktivitas lari rekreasional, aktivitas fisik, penurunan stres, kesehatan mental, maupun *social media sharing*. Sementara itu, artikel berupa prosiding, buku, skripsi, tesis, disertasi, editorial, artikel yang tidak tersedia dalam bentuk naskah lengkap, serta artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian dikeluarkan dari proses analisis.

Tahapan seleksi artikel mengikuti alur PRISMA 2020, yang terdiri atas empat tahap, yaitu *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*. Pada tahap *identification*, seluruh artikel yang diperoleh dari berbagai basis data dikumpulkan dan dilakukan identifikasi terhadap artikel yang memiliki kesamaan. Tahap *screening* dilakukan dengan menghapus artikel duplikat serta menyeleksi artikel berdasarkan judul dan abstrak. Selanjutnya, pada tahap *eligibility*, setiap artikel dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian serta kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Tahap terakhir (*included*) menghasilkan kumpulan artikel yang memenuhi seluruh persyaratan untuk dianalisis lebih lanjut dalam proses sintesis literatur.

Seluruh artikel yang lolos seleksi kemudian diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi data yang memuat informasi mengenai nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik responden, variabel penelitian, instrumen yang digunakan, metode analisis data, serta hasil utama penelitian. Informasi tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema-tema utama yang muncul. Sintesis dilakukan untuk mengidentifikasi pola hubungan antara aktivitas lari rekreasional dan penurunan stres, mekanisme psikologis yang mendasarinya, peran komunitas lari sebagai sumber dukungan sosial, pengaruh *social media sharing* terhadap kesejahteraan psikologis, serta potensi *social media sharing* sebagai variabel moderator yang memperkuat maupun memperlemah hubungan antara aktivitas lari

rekreasi dan penurunan stres. Hasil sintesis tersebut kemudian digunakan untuk mengidentifikasi konsistensi temuan penelitian, menjelaskan perbedaan hasil antarstudi, serta merumuskan *research gap* yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian empiris pada masa mendatang.

No	Penulis (Tahun)	Negara	Metode	Sampel	Variabel	Temuan Utama
1	Oswald et al. (2020)	Inggris	Scoping Review	116 penelitian	Running, Mental Health	Aktivitas lari secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental, penurunan depresi, kecemasan, dan stres.
2	Rodrigues et al. (2021)	Portugal	Systematic Review	58 studi (37.501 responden)	Recreational Running, Well-being	Lari rekreasi meningkatkan <i>well-being</i> , suasana hati, serta menurunkan stres dan kecemasan. Motivasi intrinsik dan dukungan sosial menjadi faktor penting.
3	Meier & Reinecke (2022)	Jerman	Systematic Review	Berbagai penelitian media sosial	Social Sharing of Emotion, Well-being	Berbagai pengalaman positif di media sosial memperkuat emosi positif melalui proses <i>capitalization</i> dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
4	Ehrlén & Villi (2020)	Finlandia	Kualitatif	Pengguna Instagram olahraga	Instagram, Social Support	Unggahan aktivitas olahraga meningkatkan dukungan sosial, rasa memiliki komunitas, dan motivasi untuk tetap aktif berolahraga.
5	Grüning & Richlan (2026)	Austria	Kuantitatif	Pelari pengguna Strava	Strava, Social Comparison	Platform digital dapat meningkatkan motivasi berlari, namun juga memicu tekanan akibat <i>social comparison</i> pada sebagian pengguna.
6	Rizal et al. (2025)	Indonesia	Kuantitatif	Pengguna aplikasi lari	Running Apps, Technostress	Fitur sosial pada aplikasi lari dapat meningkatkan motivasi, tetapi juga memunculkan kecemasan melalui perbandingan sosial.
7	Septiawan et al. (2023)	Indonesia	Survei	Peserta Virtual Run	Media Sosial, Minat Berlari	Promosi melalui media sosial meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan lari virtual dan memperkuat keterlibatan komunitas.

8	Putra & Nugroho (2022)	Indonesia	Cross-sectional	Komunitas lari	Aktivitas Fisik, Stres	Intensitas aktivitas lari berhubungan negatif dengan tingkat stres anggota komunitas lari.
9	Sari et al. (2021)	Indonesia	Kuantitatif	Dewasa muda	Physical Activity, Mental Health	Individu yang rutin berolahraga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang aktif secara fisik.
10	Pratama et al. (2024)	Indonesia	Survei	Komunitas pelari	Social Support, Running Community	Dukungan sosial dalam komunitas lari meningkatkan motivasi olahraga dan kesejahteraan psikologis anggotanya.

Berdasarkan sepuluh artikel yang direview, lima artikel berasal dari jurnal internasional dan lima artikel berasal dari jurnal Indonesia. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara dua artikel menggunakan metode *systematic review* dan *scoping review* sehingga memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan aktivitas lari dengan kesehatan mental. Variabel yang paling sering diteliti adalah aktivitas lari rekreasional, kesehatan mental, stres, *well-being*, dukungan sosial, serta perilaku berbagi di media sosial. Secara umum, seluruh penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari rekreasional berkontribusi positif terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *social media sharing* dan dukungan sosial digital dapat memperkuat motivasi berlari serta pengalaman psikologis positif, meskipun terdapat potensi munculnya *social comparison* yang dapat menimbulkan tekanan pada sebagian individu.

Pembahasan

Hasil telaah terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa aktivitas lari rekreasional memiliki hubungan yang konsisten dengan penurunan tingkat stres serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Hampir seluruh penelitian yang direview melaporkan bahwa individu yang secara rutin melakukan aktivitas lari mengalami perbaikan suasana hati (*mood*), penurunan kecemasan, berkurangnya gejala depresi, serta meningkatnya kualitas hidup. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas fisik, khususnya lari rekreasional, merupakan salah satu bentuk *active coping* yang efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Aktivitas lari tidak hanya memberikan manfaat fisiologis melalui peningkatan pelepasan endorfin dan serotonin, tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan distraksi terhadap berbagai stresor yang dihadapi sehingga mampu memperbaiki kondisi emosional secara bertahap.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa manfaat psikologis dari aktivitas lari tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas latihan, tetapi juga oleh faktor-faktor psikologis seperti motivasi intrinsik, efikasi diri, persepsi kontrol, dan dukungan sosial. Tinjauan sistematis oleh Pereira et al. menemukan bahwa motivasi kesehatan, pencapaian pribadi, dan alasan psikologis merupakan pendorong utama seseorang mempertahankan kebiasaan berlari. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun komunitas lari berkontribusi terhadap keberlangsungan aktivitas olahraga sehingga manfaat kesehatan mental dapat

dipertahankan dalam jangka panjang.

Keberadaan komunitas lari menjadi salah satu faktor yang banyak dibahas dalam penelitian. Komunitas tidak hanya berfungsi sebagai tempat berolahraga bersama, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional, motivasi, dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Interaksi yang terjadi selama kegiatan lari mampu meningkatkan komitmen individu untuk tetap aktif berolahraga sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis melalui terbentuknya hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, manfaat aktivitas lari tidak hanya berasal dari aspek biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh dimensi sosial yang berkembang di dalam komunitas.

Perkembangan teknologi digital turut mengubah pola interaksi dalam aktivitas olahraga melalui meningkatnya penggunaan media sosial dan aplikasi kebugaran seperti Strava. Berdasarkan hasil telaah, perilaku *social media sharing* memungkinkan pelari mendokumentasikan pencapaian, berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik berupa *likes*, komentar, maupun bentuk apresiasi lainnya. Temuan ini sejalan dengan teori *Social Sharing of Emotion* yang menjelaskan bahwa individu cenderung membagikan pengalaman emosional positif untuk mempertahankan bahkan memperkuat emosi positif tersebut melalui interaksi sosial. Respons positif dari pengguna lain dapat meningkatkan rasa dihargai, memperkuat identitas sebagai individu yang aktif, serta meningkatkan motivasi untuk mempertahankan kebiasaan berolahraga.

Namun demikian, hasil sintesis juga menunjukkan bahwa pengaruh *social media sharing* tidak selalu bersifat positif. Penelitian mengenai penggunaan fitur sosial pada aplikasi lari menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan kemampuan diri dengan pencapaian pelari lain. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan performa, tekanan untuk selalu meningkatkan prestasi, bahkan mengurangi kepuasan terhadap aktivitas olahraga apabila individu terlalu berorientasi pada pengakuan sosial. Dengan demikian, media sosial dapat berperan sebagai faktor yang memperkuat maupun memperlemah manfaat psikologis aktivitas lari, tergantung pada bagaimana individu memanfaatkan platform digital tersebut.

Temuan tersebut memberikan dukungan terhadap model konseptual penelitian ini yang menempatkan *social media sharing* sebagai variabel moderator. Individu yang menggunakan media sosial sebagai sarana berbagi pengalaman positif dan memperoleh dukungan sosial cenderung mendapatkan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan individu yang menggunakan media sosial terutama untuk membandingkan pencapaian dengan orang lain. Oleh karena itu, kualitas interaksi digital menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam memahami hubungan antara aktivitas lari rekreasi dan penurunan stres.

Berdasarkan keseluruhan artikel yang direview, masih ditemukan beberapa kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian hanya menguji hubungan langsung antara aktivitas fisik dan kesehatan mental atau membahas penggunaan media sosial secara terpisah. Penelitian yang secara khusus mengintegrasikan aktivitas lari rekreasi, *social media sharing*, dan penurunan stres dalam satu model konseptual masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di negara-negara Eropa dan Amerika Utara, sedangkan penelitian pada konteks negara berkembang, termasuk Indonesia, masih sedikit. Padahal, karakteristik budaya, pola penggunaan media sosial, dan dinamika komunitas lari di Indonesia dapat menghasilkan hubungan yang berbeda dibandingkan dengan negara lain.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat peluang penelitian yang luas, khususnya dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menguji peran *social media sharing* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara aktivitas lari rekreasi dan penurunan stres. Penelitian pada

komunitas pelari di Kota Kupang diharapkan dapat memberikan bukti empiris baru mengenai bagaimana interaksi antara aktivitas fisik dan perilaku digital memengaruhi kesehatan mental masyarakat Indonesia. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori psikologi olahraga dan psikologi media digital, penelitian tersebut juga berpotensi menjadi dasar dalam merancang program promosi kesehatan mental berbasis komunitas olahraga dan penggunaan media sosial secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap sepuluh artikel ilmiah yang terdiri atas lima jurnal internasional dan lima jurnal Indonesia, dapat disimpulkan bahwa aktivitas lari rekreasional memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari secara rutin mampu membantu individu mengurangi ketegangan emosional, meningkatkan suasana hati (*mood*), menurunkan kecemasan, serta memperbaiki kualitas hidup. Manfaat tersebut diperoleh melalui mekanisme fisiologis, seperti pelepasan hormon endorfin dan serotonin, serta mekanisme psikologis berupa pengalihan perhatian (*distraction*), peningkatan efikasi diri, dan terbentuknya strategi *coping* yang lebih adaptif.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa komunitas lari berperan sebagai sumber dukungan sosial yang mampu meningkatkan motivasi, komitmen berolahraga, dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Interaksi sosial yang terbangun di dalam komunitas memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental sehingga manfaat aktivitas lari tidak hanya berasal dari aspek fisik, tetapi juga dari aspek sosial dan psikologis.

Selain itu, perkembangan media sosial telah mengubah cara individu membagikan pengalaman berolahraga melalui berbagai platform digital, seperti Instagram, Strava, Facebook, dan TikTok. Berdasarkan hasil sintesis literatur, *social media sharing* berpotensi memberikan dampak positif melalui peningkatan dukungan sosial, validasi diri, dan motivasi untuk mempertahankan aktivitas fisik. Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan *social comparison* dan tekanan performa sehingga manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas lari dapat berkurang. Dengan demikian, *social media sharing* memiliki potensi untuk berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat maupun memperlemah hubungan antara aktivitas lari rekreasional dan penurunan stres.

Hasil telaah juga mengidentifikasi adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu masih terbatasnya penelitian yang mengintegrasikan aktivitas lari rekreasional, *social media sharing*, dan penurunan stres dalam satu model konseptual. Sebagian besar penelitian hanya menguji hubungan langsung antara aktivitas fisik dan kesehatan mental atau mengkaji penggunaan media sosial secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian empiris yang menguji peran *social media sharing* sebagai variabel moderator masih diperlukan, khususnya pada komunitas pelari di Indonesia. Penelitian tersebut diharapkan dapat memperkaya pengembangan teori dalam bidang psikologi olahraga, psikologi kesehatan, dan psikologi media digital sekaligus memberikan bukti empiris yang relevan dengan konteks sosial dan budaya masyarakat Indonesia.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji secara empiris model hubungan antara aktivitas lari rekreasi, *social media sharing*, dan penurunan stres menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik sampel yang lebih beragam. Selain itu, penelitian dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, efikasi diri, dan keterikatan terhadap komunitas lari sebagai variabel mediasi maupun moderasi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pelari rekreasi.

Bagi komunitas lari dan praktisi kesehatan, hasil kajian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program promosi kesehatan mental melalui aktivitas lari yang dipadukan dengan pemanfaatan media sosial secara positif. Penggunaan media sosial hendaknya diarahkan sebagai sarana berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, dan meningkatkan motivasi berolahraga tanpa mendorong terjadinya perbandingan sosial yang berlebihan. Dengan demikian, manfaat aktivitas lari terhadap kesehatan mental dapat dioptimalkan, baik pada tingkat individu maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cao, Y., & Jiang, X. (2025). *The psychological restorative effects of recreational night running on urban residents: A mediation model of rumination*. *Journal of Sport and Health Science*, 14(2), 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.01.004>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the United States between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- 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
- de Jonge, J., Balk, Y. A., Tijs, M., & Visscher, C. (2020). Mental recovery and running-related injuries in recreational runners: The moderating role of passion for running. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1044.
- Ehrlén, J., & Villi, M. (2020). I shared the joy: Sport-related social support and communality on Instagram. *Journal of Sports Media*, 15(2), 45–67.
- Grüning, D. J., & Richlan, F. (2026). Run for likes or run for mental health? The dual impact of digital running platforms on social comparison and fitness motivation in urban runners. *Computers in Human Behavior*, 174, 108119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.10.012>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2022). Computer-mediated social sharing of emotion (CMSSE): A systematic review and conceptual framework of emotional communication on social media. *Journal of Communication*, 72(3), 437–462. <https://doi.org/10.1093/joc/jqac011>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the

- relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., & Gouveia, É. R. (2021). Psychological and behavioral correlates of recreational running: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 624783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rimé, B., & Verduyn, P. (2022). Digital social sharing of emotion: How sharing positive physical milestones online shapes psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Russell, A., Smith, J., & Robinson, T. (2023). Intensity and orientation of social media engagement in recreational sports: Scale development and validation. *Media Psychology*, 26(4), 512–531. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2189041>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>