

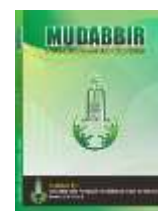


# JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Sense of Community pada Komunitas Walisongo Runner

Muhammad Anas Al Irsyad<sup>1</sup>, Ainaya Al Fatimah<sup>2</sup>, Imam Aqil Macca Safrin Lalaki<sup>3</sup>,  
Adiva Fauziah Diswan<sup>4</sup>, Annisa Arya Ramadhanti<sup>5</sup>, Siti Hikmah Anas<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: Email: <sup>1</sup>[irsyad270605@gmail.com](mailto:irsyad270605@gmail.com), <sup>2</sup>[mahogra.ainaya@gmail.com](mailto:mahogra.ainaya@gmail.com),  
<sup>3</sup>[imamaqil21@gmail.com](mailto:imamaqil21@gmail.com), <sup>4</sup>[adivaafd@gmail.com](mailto:adivaafd@gmail.com), <sup>5</sup>[annisaaryatask@gmail.com](mailto:annisaaryatask@gmail.com),  
<sup>6</sup>[hikmahanas@walisongo.ac.id](mailto:hikmahanas@walisongo.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *sense of community* terbentuk dalam Komunitas Walisongo Runner, sebuah komunitas lari yang baru dibentuk oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif anggota komunitas yang telah bergabung minimal tiga bulan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan dianalisis melalui tahap transkripsi, pengkodean, kategorisasi, hingga interpretasi tematik berdasarkan empat dimensi *sense of community* dari McMillan dan Chavis (1986), yaitu *membership*, *influence*, *integration and fulfillment of needs*, serta *shared emotional connection*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat dimensi tersebut muncul secara kuat dalam dinamika komunitas. Anggota merasakan penerimaan sosial, relasi egaliter tanpa hierarki formal, pengaruh timbal balik dalam meningkatkan motivasi berolahraga, pemenuhan kebutuhan fisik-sosial-emosional, serta keterhubungan emosional melalui pengalaman bersama. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas rutin seperti lari bersama dan kegiatan sosial mampu memperkuat identitas kelompok, solidaritas, serta kesejahteraan psikologis para anggotanya. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian *sense of community* pada konteks komunitas olahraga yang baru terbentuk, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan komunitas olahraga kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *sense of community* terbentuk dalam komunitas Walisongo Runner, dengan menelaah pengalaman anggota, faktor-faktor yang memengaruhi rasa memiliki, serta dinamika sosial yang muncul dalam komunitas lari yang baru berkembang.

**Kata Kunci:** Sense of Community, Walisongo Runner, Komunitas

## ABSTRACT

*This study aims to understand how a sense of community is formed within the Walisongo Runner Community, a running community newly established by students of UIN Walisongo Semarang. By using a descriptive qualitative approach through phenomenological methods, this study explores the subjective experiences of community members who have been involved for at least three months. Data were obtained through semi-structured in-depth interviews and analyzed through stages of transcription, coding, categorization, up to thematic interpretation based on the four dimensions of sense of community by McMillan and Chavis (1986), namely membership, influence, integration and fulfillment of needs, and shared emotional connection. The results show that all four dimensions strongly manifest in the dynamics of the community. Members experience social acceptance, egalitarian relationships without formal hierarchy, reciprocal influence in increasing motivation to exercise, the fulfillment of physical-social-emotional needs, as well as emotional connection through shared experiences. These findings confirm that routine activities such as running together and social activities can strengthen group identity, solidarity, and the psychological well-being of its members. This study provides theoretical contributions to the development of research on the sense of community in the context of newly formed sports communities, while also offering practical recommendations for the development of campus sports communities. This study aims to examine how a sense of community is formed within the Walisongo Runner community, by exploring the experiences of its members, the factors that influence their sense of belonging, and the social dynamics that emerge in this newly developing running community.*

**Keywords:** *Sense of Community, Walisongo Runner, Community*

## PENDAHULUAN

Tren gaya hidup sehat di Indonesia yang ditandai dengan meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas olahraga mendorong lahirnya berbagai komunitas olahraga, salah satunya adalah komunitas lari. Komunitas lari tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang dapat mempererat interaksi antaranggota. Anggota komunitas lari seringkali terdorong oleh motivasi sosial seperti kebutuhan untuk memperoleh dukungan, membangun relasi, dan merasakan kebersamaan dalam komunitasnya, alasan-alasan inilah yang membuat banyak pelari memilih untuk bergabung dalam komunitas lari (Adi et al., 2024). Studi lain menemukan bahwa aktivitas lari dalam konteks komunitas juga memunculkan fenomena sosial yang lebih luas, seperti terbentuknya identitas kelompok, rutinitas bersama, dan rasa memiliki yang kuat di antara para pelari (Manurung et al., 2025).

Komunitas lari bukan hanya sekedar wadah untuk berolahraga, tetapi juga berfungsi sebagai ruang sosial di mana para anggota yang tergabung di dalamnya bisa saling mendukung, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan sosial. Studi yang dilakukan oleh Hardiansyah (2025) menunjukkan bahwa keberadaan komunitas

olahraga seperti komunitas lari bisa meningkatkan keterlibatan olahraga masyarakat dan juga bisa menjadi tempat interaksi sosial yang positif, dimana aktivitas yang dilakukan tidak hanya berlari, tetapi juga meliputi kegiatan sosial, pertemuan informal, hingga partisipasi dalam event lari tertentu. Dalam konteks ini, komunitas lari juga menjadi ruang yang memfasilitasi kebutuhan sosial dan psikologis anggotanya. Komunitas Runner Walisongo, sebagai salah satu komunitas yang juga menunjukkan karakter serupa, dimana komunitas tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk melakukan aktivitas dan segala kegiatan olahraga, tetapi juga memperkuat solidaritas dan juga kerja sama antar anggota melalui kegiatan yang rutin dilakukan.

Komunitas Walisongo Runner merupakan sebuah kelompok olahraga yang baru berdiri pada Agustus 2025, lahir dari tekad sekelompok anak muda Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo yang ingin membangun wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan minat pada olahraga lari. Pada awalnya, para pendiri komunitas ini secara rutin mengikuti kegiatan lari bersama yang diadakan oleh Semarang Runner di kawasan BSB. Namun, ketika komunitas tersebut memindahkan lokasi kegiatan larnya ke tempat yang lebih jauh, para anggota muda ini memutuskan untuk membentuk Walisongo Runner agar aktivitas lari tetap dapat dilakukan secara konsisten di BSB pada malam hari. Sejak berdiri, komunitas ini tidak hanya menjadi ruang berolahraga, tetapi juga berkembang menjadi sarana interaksi sosial, dukungan sesama anggota, serta pembentukan identitas kelompok melalui aktivitas lari bersama dan rutinitas pertemuan informal.

Meskipun Walisongo Runner terbentuk atas dasar semangat kolektif dan kebutuhan anggota untuk memiliki ruang olahraga yang tetap, proses pengembangan komunitas ini masih berada pada tahap awal sehingga dinamika sosial di dalamnya belum sepenuhnya stabil. Sebagai komunitas yang baru berdiri, struktur kepengurusan, pola komunikasi, serta mekanisme dukungan antaranggota masih berkembang secara organik tanpa panduan yang jelas. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi tingkat rasa memiliki (*sense of community*) yang belum tentu terbentuk secara merata pada setiap anggota. Selain itu, belum adanya penelitian yang secara khusus menelaah bagaimana *sense of community* muncul, dipertahankan, atau justru melemah dalam komunitas olahraga kampus yang baru terbentuk menunjukkan adanya celah akademik yang penting untuk dikaji. Dengan demikian, diperlukan penelitian untuk memahami faktor-faktor yang membentuk *sense of community* pada Walisongo Runner, bagaimana pengalaman anggota mempengaruhi keterikatan mereka, serta tantangan apa saja yang menghambat terbentuknya rasa kebersamaan yang kuat dalam komunitas ini.

Konsep *Sense of Community* (SOC) menurut Sarason (1974) serta McMillan dan Chavis (1986) menggambarkan perasaan keterikatan individu terhadap suatu kelompok sosial yang ditandai dengan rasa memiliki, dukungan, dan identitas bersama. SOC terdiri dari empat elemen, yaitu 1.) *membership*, atau rasa menjadi bagian dari komunitas melalui batasan, simbol, dan kelekatan emosional; 2.) *influence*, yakni kemampuan

anggota memengaruhi komunitas dan dipengaruhi olehnya; 3.) *integration and fulfillment of needs*, yaitu terpenuhinya kebutuhan sosial, emosional, hingga motivasional melalui keberadaan komunitas; serta 4.) *shared emotional connection*, yaitu pengalaman bersama yang menumbuhkan rasa kedekatan dan solidaritas. Dalam komunitas lari, keempat elemen ini tampak dalam aktivitas latihan bersama, dukungan terhadap perkembangan tiap anggota, hingga pengalaman emosional seperti mengikuti event. Dinamika tersebut memperkuat SOC dan menjadikan komunitas lari bukan sekadar kelompok olahraga, tetapi juga lingkungan sosial yang mendukung identitas, motivasi, dan kesejahteraan psikologis para anggotanya (McMillan & Chavis, 1986; Sarason, 1974).

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan memperluas kajian *Sense of Community* yang dikembangkan oleh McMillan & Chavis (1986), dalam konteks komunitas olahraga, khususnya komunitas lari yang memang masih jarang diteliti. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat membantu pengurus Walisongo Runner memahami aspek-aspek apa yang perlu diperkuat untuk dapat meningkatkan ketertarikan, kenyamanan, dan juga loyalitas dari para anggotanya. Kemudian, penelitian ini juga dapat menjadi ruang bagi komunitas lainnya untuk dapat mengembangkan program pemberdayaan komunitas yang bukan hanya berfokus pada aktivitas fisik saja, tetapi juga pada kesehatan psikologis dan kualitas hubungan sosial antar anggotanya.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *sense of community* terbentuk dalam komunitas Walisongo Runner yang masih berada pada tahap awal perkembangan. Fokus penelitian diarahkan pada faktor-faktor yang membentuk rasa memiliki, keterikatan, serta pengalaman sosial anggota dalam menjalani aktivitas komunitas. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika, tantangan, dan mekanisme dukungan sosial yang memengaruhi kekuatan hubungan antaranggota sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses pembentukan identitas kelompok di dalam komunitas tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna dari pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, sebagaimana dijelaskan bahwa fenomenologi bertujuan memahami esensi pengalaman manusia melalui narasi langsung partisipan (Machfudz et al., 2023). Pendekatan ini relevan untuk meneliti pengalaman *sense of community* dalam konteks komunitas olahraga. Partisipan penelitian merupakan anggota aktif Komunitas Walisongo Runner yang telah mengikuti kegiatan komunitas minimal tiga bulan. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive*

sampling yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan kesesuaian pengalaman dengan fokus penelitian. Teknik ini lazim digunakan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang kaya dan relevan (Etikan et al., 2016). Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation yaitu kondisi ketika wawancara tidak lagi menghasilkan informasi baru. Konsep ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh telah mencukupi secara kualitas (Hennink et al., 2017).

Penelitian dilaksanakan di lokasi yang menjadi pusat aktivitas Komunitas Walisongo Runner yaitu area kampus UIN Walisongo Semarang dan titik berkumpul aktivitas lari yang menjadi ruang interaksi sosial antaranggota. Data penelitian ini dikumpulkan hanya melalui wawancara mendalam dengan format semi terstruktur. Teknik wawancara mendalam dipilih karena mampu menggali pengalaman personal dan persepsi mendalam partisipan mengenai fenomena penelitian (Kallio et al., 2016). Wawancara direkam dengan persetujuan partisipan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sebagai human instrument yakni peneliti berperan mengumpulkan, menafsirkan, dan memahami data. Instrumen pendukung berupa pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan empat dimensi sense of community dari McMillan dan Chavis yaitu membership, influence, integration and fulfillment of needs, dan shared emotional connection (McMillan & Chavis, 1986). Pedoman wawancara dirancang untuk menggali pengalaman nyata anggota komunitas dalam setiap aspek tersebut.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah transkripsi wawancara secara lengkap. Tahap kedua adalah pengkodean yaitu proses mengidentifikasi bagian penting dari narasi partisipan. Tahap ketiga adalah kategorisasi atau pengelompokan kode menjadi tema yang selaras dengan dimensi penelitian. Tahap terakhir adalah interpretasi data untuk menemukan makna mendalam dari pengalaman partisipan. Tahapan ini sesuai dengan model analisis fenomenologi yang dijelaskan dalam literatur kualitatif kesehatan masyarakat (Castleberry & Nolen, 2018). Validitas data diperiksa menggunakan tiga teknik utama. Teknik pertama adalah member check yaitu meminta partisipan meninjau kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti agar kesesuaian makna tetap terjaga. Teknik ini direkomendasikan untuk meningkatkan kredibilitas data kualitatif (Birt et al., 2016). Teknik kedua adalah triangulasi internal yaitu membandingkan konsistensi narasi antara partisipan. Teknik ketiga adalah cross check yaitu menelaah kesesuaian antara bagian data untuk menjaga stabilitas dan keandalan informasi. Prinsip validitas ini sejalan dengan kerangka trustworthiness dalam penelitian kualitatif sebagaimana dijelaskan oleh Lincoln dan Guba (1985).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Membership (Keanggotaan)

Pada aspek membership, para anggota Walisongo Runner menggambarkan bagaimana mereka benar-benar merasa menjadi bagian dari komunitas ini. Rasa diterima, dianggap, dan dihargai muncul kuat dalam hampir semua cerita narasumber. Misalnya, N1 mengatakan, *"Jujur dari saya itu merasa dianggap... kehadiran saya juga itu bisa salah satu dari teman-teman itu dinanti,"* yang menunjukkan bahwa keberadaannya memiliki tempat dan makna bagi anggota lain.

Keanggotaan mereka juga terbentuk melalui kedekatan sosial yang sudah ada sebelumnya. N3 menceritakan bahwa ia bergabung karena memang sudah dekat dengan salah satu anggota: *"Ya karena memang suka lari juga. Dan anyway memang dekat juga sama orang ini, jadi ya sekalian lah."* Selain itu, komunitas ini tidak memiliki struktur kepemimpinan yang formal; semua anggota merasa memiliki peran yang sama. Seperti yang ditegaskan N1, *"Nggak ada. Kita sama-sama miliki sama-sama."*

Simbol-simbol komunitas, seperti penggunaan jersey terang dan formasi berlari, turut memperkuat identitas bersama. Keseluruhan suasana ini membuat para anggota merasa nyaman sejak awal. N3 menggambarkan pengalamannya dengan ringkas namun jelas: *"Have fun sih... kegiatannya terstruktur,"* menunjukkan bahwa kebersamaan yang hangat dan terorganisir menjadi fondasi kuat rasa keanggotaan mereka.

### Influence (Pengaruh Timbal Balik)

Pengaruh dalam komunitas ini terlihat saling mengalir, baik dari individu ke komunitas maupun sebaliknya. Banyak anggota merasakan bahwa keberadaan Walisongo Runner mendorong mereka menjadi lebih konsisten berlari dan mengubah pola kebiasaan ke arah yang lebih sehat. N4 mengakui, *"Saya bener-bener dari nol... sekarang saya senang lari... lingkungan mendukung,"* menggambarkan betapa kuatnya pengaruh komunitas dalam membentuk rutinitas barunya. N5 juga merasakan dorongan serupa dengan mengatakan, *"Saya jadi semangatlah buat olahraga... enggak malas."*

Di sisi lain, anggota juga dapat memberikan pengaruh kepada komunitas. N2, misalnya, berperan aktif mengelola media sosial dan komunikasi internal: *"Aku yang jadi admin IG-nya... admin WA Group... jadi ya menurut aku orang yang ikut Walisongo Runner... berpengaruh lah."* Namun, pengaruh yang diberikan anggota tidak hanya dalam bentuk tugas, melainkan juga dukungan emosional. N3 menyampaikan bagaimana komunitas membantu mengangkat suasana hatinya ketika sedang tidak baik: *"Ketika punya feeling nggak enak... semua kita lampiaskan ke wadah tersebut... kita bisa jogging bareng-bareng."*

Pengaruh yang timbul dalam komunitas ini bersifat dua arah — anggota menjadi lebih baik berkat komunitas, sekaligus memberi warna dan energi untuk menguatkan komunitas itu sendiri.

### **Integration and Fulfillment of Needs (Pemenuhan Kebutuhan)**

Komunitas ini juga terbukti mampu memenuhi berbagai kebutuhan anggotanya – baik fisik, emosional, sosial, maupun motivasional. Aktivitas lari bersama menjadi sarana bagi beberapa anggota untuk meredakan tekanan dan mengelola stres. N1 menggambarkan hal ini dengan sangat jelas: *“Ketika saya stres... saya olahraga lari sekenceng-kencengnya... untuk pelepasan emosional.”* N3 pun memiliki pengalaman serupa ketika mengatakan, *“Ketika punya feeling nggak enak... semua kita lampiaskan ke wadah tersebut.”*

Dari sisi fisik, para anggota merasakan adanya peningkatan kesehatan dan kebugaran sejak rutin berlari. Kebutuhan sosial juga terpenuhi melalui relasi baru yang terbangun. N1 menyebutkan, *“Relasinya bertambah... kenal orang baru,”* yang menggambarkan bagaimana komunitas membuka peluang bagi jaringan pertemanan yang lebih luas. Selain itu, komunitas ini menjadi tempat yang nyaman bagi anggota untuk mengekspresikan diri. N3 menyebutnya sebagai *“Wadah buat punya mental health... melampiaskan kekesalan.”*

Dengan kata lain, komunitas tidak hanya menjadi tempat berolahraga, tetapi juga ruang aman untuk berkembang secara sosial dan emosional.

### **Shared Emotional Connection (Keterhubungan Emosional Bersama)**

Aspek shared emotional connection terlihat kuat dari cerita para narasumber mengenai pengalaman bersama selama berlari, menghadapi tantangan fisik, hingga membentuk kebiasaan sosial di luar kegiatan lari. N2 mengatakan, *“Kalau latihan sama teman itu lebih asik... kalau sendiri rasanya kurang banget,”* yang menggambarkan bagaimana pengalaman kolektif memperkaya motivasi dan kebersamaan.

Solidaritas juga tampak dalam cara komunitas menerima anggota baru. N4 bercerita, *“Kalau yang ikut baru... kita buat gerbang... pacer paling depan dan sweeper paling belakang... supaya aman,”* menunjukkan adanya budaya saling menjaga sejak awal seseorang bergabung.

Kedekatan emosional tidak hanya tercipta di arena lari, tetapi juga melalui aktivitas sosial. N2 menggambarkan rutinitas setelah latihan: *“Biasanya habis lari kita ngopi... lanjut lah gitu,”* sementara N3 menambahkan bahwa mereka sering menghabiskan waktu bersama di luar jadwal resmi: *“Kadang kita ke kota... lari dulu 5–10 km... nongkrong. Ngopi kalcer.”*

Makna emosional komunitas ini bagi anggotanya begitu kuat. N1 melihat komunitas sebagai *“jatidiri,”* N2 menyebutnya *“tujuan,”* dan N3 bahkan menggambarkannya sebagai sesuatu yang *“perfect... karena semua ada di sini.”* Ungkapan-ungkapan tersebut menunjukkan bagaimana hubungan emosional dalam komunitas telah tumbuh mendalam, melampaui sekadar aktivitas olahraga.

Penelitian ini menemukan bahwa keempat elemen *sense of community* menurut McMillan dan Chavis (1986) *membership, influence, integration and fulfillment of needs*, dan *shared emotional connection* tampak kuat pada pengalaman anggota Walisongo Runner. Para anggota merasakan penerimaan sosial, hubungan timbal balik, serta keterhubungan emosional yang berkembang melalui rutinitas bersama. Fenomena ini selaras dengan temuan literatur bahwa komunitas yang dibangun melalui aktivitas fisik bersama mampu memperkuat kohesi sosial serta menciptakan perasaan identitas kolektif (Warner & Dixon, 2011). Selain itu, pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial yang terjadi dalam komunitas ini menguatkan gagasan Sarason (1974) bahwa rasa memiliki muncul ketika individu menemukan dukungan, kelekatan, dan koneksi yang berulang dalam interaksi sosialnya.

Temuan ini memiliki hubungan kuat dengan penelitian terdahulu mengenai komunitas olahraga. Hardiansyah (2025) menegaskan bahwa komunitas olahraga memfasilitasi interaksi sosial dan memperkuat partisipasi fisik secara konsisten. Pola ini juga muncul dalam penelitian Manurung et al. (2025), yang menunjukkan bahwa aktivitas komunal seperti lari bersama mampu membangun identitas kelompok melalui rutinitas emosional dan sosial yang terbentuk secara kolektif. Pengaruh timbal balik antaranggota pada Walisongo Runner sejalan dengan temuan Adi et al. (2024), yang menyatakan bahwa motivasi sosial merupakan faktor dominan dalam keterlibatan pelari dalam komunitas. Lebih luas lagi, literatur menyebut bahwa komunitas olahraga kampus mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat relasi sosial antaranggota (Hoye et al., 2015), sehingga hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris yang telah ada. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada konteks komunitas baru yang berkembang tanpa struktur kepemimpinan formal, sebuah dinamika yang jarang dibahas dalam studi komunitas olahraga dan justru memperlihatkan bahwa struktur egaliter dapat memupuk pengaruh dan keterlibatan yang lebih merata (Schwier, 2011).

Refleksi dari penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas mahasiswa yang baru terbentuk dapat membangun rasa kebersamaan yang kuat ketika memiliki aktivitas rutin, pengalaman kolektif, dan tujuan yang jelas. Hal ini memperlihatkan bahwa komunitas kecil dengan perkembangan organik pun mampu menyediakan ruang sosial yang bermakna bagi generasi muda. Fenomena ini menguatkan hasil penelitian Mead et al. (2021) yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik berkelompok dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui rasa dukungan sosial yang mereka rasakan. Lebih dari itu, temuan ini menandai bahwa generasi muda semakin membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri dan mengelola stres, sebagaimana dipaparkan dalam studi Rebar et al. (2015) tentang hubungan antara aktivitas fisik dan regulasi emosi.

Secara praktis, implikasi dari temuan ini mencakup pentingnya pengurus komunitas menjaga kesinambungan kegiatan dan memperkuat identitas kelompok melalui simbol dan tradisi internal. Bagi institusi kampus, Walisongo Runner dapat

dijadikan model pengembangan komunitas olahraga berbasis dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa, mengingat penelitian menunjukkan bahwa komunitas olahraga kampus memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan dan kualitas hubungan sosial (Chen & Snyder, 2022). Bagi ranah akademik, penelitian ini memperkaya literatur mengenai *sense of community* pada komunitas olahraga baru, sebuah konteks yang semakin relevan namun masih jarang diteliti secara mendalam.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui sejumlah faktor yang saling terkait. Pertama, aktivitas rutin seperti lari bersama dan kebiasaan berkumpul setelah latihan memperkuat *shared emotional connection*, selaras dengan temuan Warner & Dixon (2013) tentang pentingnya pengalaman emosional dalam memperkuat identitas komunitas olahraga. Kedua, relasi pertemanan yang sudah ada sebelum komunitas terbentuk mempercepat proses penerimaan sosial. Ketiga, tidak adanya hierarki formal menciptakan dinamika egaliter yang mendorong keterlibatan aktif seluruh anggota, sebuah fenomena yang juga dibahas oleh Schwier (2011) dalam kajian komunitas belajar informal. Keempat, kebutuhan psikologis mahasiswa, seperti kebutuhan akan dukungan emosional, rasa diterima, dan ruang ekspresi diri menjadi pendorong kuat terbentuknya rasa kebersamaan. Hal ini relevan dengan studi Bhattacharya et al. (2020) tentang peran komunitas dalam mendukung kesehatan mental generasi muda. Faktor-faktor tersebut menjelaskan mengapa *sense of community* berkembang kuat meskipun komunitas masih berada pada tahap awal.

Berdasarkan temuan tersebut, sejumlah tindakan diperlukan untuk memperkuat keberlanjutan komunitas. Pengurus dapat membentuk struktur organisasi ringan, memperkuat identitas kelompok melalui simbol dan kegiatan khusus, serta menciptakan program orientasi bagi anggota baru agar proses adaptasi sosial berjalan lebih cepat. Kegiatan yang mendukung kesehatan mental, seperti *sharing session* atau refleksi bersama, dapat ditambahkan untuk memperkaya fungsi komunitas. Dokumentasi rutin aktivitas juga penting untuk memperkuat memori kolektif dan memperkuat *shared emotional connection*. Selain itu, penelitian lanjutan seperti studi longitudinal tentang perubahan *sense of community* seiring perkembangan komunitas akan memberikan kontribusi lebih besar terhadap kajian komunitas olahraga kampus. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa komunitas olahraga seperti Walisongo Runner dapat menjadi ruang signifikan bagi pengembangan identitas, kesejahteraan psikologis, dan hubungan sosial generasi muda.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of community* dalam Komunitas Walisongo Runner terbentuk secara kuat meskipun komunitas ini masih berada pada tahap awal pengembangan. Keempat elemen utama *sense of community* – *membership*, *influence*, *integration and fulfillment of needs*, serta *shared emotional connection* – muncul secara konsisten dalam pengalaman para anggota. Rasa diterima, kebersamaan tanpa hierarki formal, serta adanya simbol dan rutinitas bersama memperkuat identitas keanggotaan. Pengaruh timbal balik terlihat dari bagaimana komunitas mendorong perubahan positif pada kebiasaan olahraga anggota, sekaligus bagaimana anggota berperan aktif dalam membangun keberlangsungan komunitas. Selain itu, komunitas ini mampu memenuhi kebutuhan fisik, sosial, emosional, dan motivasional anggotanya, menjadikannya ruang aman untuk berkembang. Keterhubungan emosional tumbuh melalui pengalaman lari bersama, tantangan fisik, serta kegiatan sosial seperti nongkrong dan diskusi informal.

Temuan ini mengindikasikan bahwa komunitas olahraga berbasis aktivitas rutin dan hubungan egaliter dapat menjadi wadah penting untuk meningkatkan kesehatan fisik sekaligus kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga menegaskan bahwa komunitas kecil yang berkembang secara organik mampu menciptakan ikatan sosial yang kuat ketika memiliki tujuan kolektif yang jelas dan pengalaman bersama yang bermakna. Secara praktis, penguatan struktur organisasi ringan, pembentukan tradisi internal, serta program orientasi anggota baru dapat membantu menjaga keberlanjutan komunitas. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali perkembangan *sense of community* secara longitudinal seiring bertambahnya anggota dan berkembangnya kegiatan komunitas.

## REFERENSI

- Adi, A., Rahmawati, D., & Sari, N. (2024). Social motivation and running community engagement among youth runners. *Journal of Physical Activity and Community Health*, 12(1), 45–57. (Open Access)
- Adi, W. F., Rani, A., & Candra, D. (2024). *Motivation of Running Community Members in Semarang City*. *Indonesian Journal Of*, 4(4), 341–349.
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking. *Qualitative Health Research*. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Bhattacharya, S., Nikitin, J., & Freund, A. M. (2020). The role of social belonging in mental health: Evidence from emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00772>
- Castleberry, A., & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative data. *American Journal of Pharmaceutical Education*. <https://doi.org/10.5688/ajpe7177>
- Chen, P., & Snyder, A. (2022). University sport clubs and student wellbeing: A systematic review. *Journal of Student Wellness*, 6(2), 23–41. (Open Access)
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. (2016). Purposive sampling. *International Journal of Education and Research*.
- Hardiansyah, M. A. (2025). *Fenomena sosial olahraga lari: Studi kasus pada Gelora Kadrie Oening Kota Samarinda* (The social phenomenon of running sports: A case study on Gelora Kadrie Oening Samarinda City). *Journal of Community Development and Disaster Management*, 7(1), 507–522. <https://doi.org/10.37680/jcd.v7i1.7686>
- Hennink, M., Kaiser, B., & Marconi, V. (2017). Saturation in qualitative research. *Qualitative Research*. <https://doi.org/10.1177/1468794116679873>
- Hoye, R., Nicholson, M., & Brown, K. (2015). Involvement in sport and social connectedness. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(1), 3–21. (Open Access)
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review of interview studies. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. <https://doi.org/10.1111/scs.12336>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Machfudz, M., Ekowati, V. M., & Supriyanto, A. S. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Repository UIN Malang.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. (Open Access)
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/1520-6629>
- Mead, J., Fisher, Z., Tree, J., & Kemp, A. (2021). Student mental health and physical activity groups: A social support perspective. *BMC Psychology*, 9, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00601-w>

- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta- analysis of physical activity and depression. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 250-256. (Open Access)
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass. (Open Access – archival)
- Schwier, R. A. (2011). The fragility of communities of practice: A conceptual analysis. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 8(2), 1-16. (Open Access)
- Warner, S., & Dixon, M. (2011). Understanding sense of community in youth sport: A participatory research approach. *Journal of Sport Management*, 25(4), 257-271. (Open Access)
- Warner, S., & Dixon, M. A. (2013). Sporting communities: Creating effective and sustainable community in sport organizations. *Sport Management Review*, 16(1), 54-65. (Open Access)