

Lari sihat atau FOMO?

SEJAK kebelakangan ini, aktiviti sukan larian semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat di negara ini.

Fenomena ini menjadi ketara apabila setiap minggu ada sahaja acara dianjurkan dari 'fun run' hingga ke maraton penuh dengan jarak 42 kilometer.

Berdasarkan pemerhatian penulis, pendaftaran acara larian juga pantas 'disapu' peserta, sama seperti membeli tiket konsert artis popular.

Malah, ada yang sanggup datang dari jauh dengan menempuh perjalanan beratus kilometer hanya untuk menyertai acara larian.

Seperti acara The Standard Chartered Marathon 2025 yang bakal diadakan pada 4 dan 5 Oktober ini, mencatatkan lebih 40,000 penyertaan dengan penjualan tiket habis dijual dalam tempoh tujuh jam.

Bagaimanapun, trend ini menjadi perdebatan di media sosial yang mempersoalkan niat sebenar segelintir pihak menyertai aktiviti larian.

"Mahu sihat atau 'FOMO' (*fear of missing out*) sahaja," itu antara kata-kata dilontarkan netizen yang menarik perhatian menulis untuk memahami peningkatan trend ini.

Menurut Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia, Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, secara psikologi, generasi muda mempunyai pertimbangan sosial melibatkan persekitaran.



“

Perkara ini berlaku disebabkan perasaan takut ketinggalan melihat kehidupan atau pencapaian orang lain di media sosial termasuk keinginan untuk turut serta dalam aktiviti popular.”

SITI FATIMAH

“Perkara ini berlaku disebabkan perasaan takut ketinggalan melihat kehidupan atau pencapaian orang lain di media sosial termasuk keinginan untuk turut serta dalam aktiviti popular untuk tidak rasa terpinggir.

“Generasi sekarang banyak menghabiskan banyak masa di media sosial untuk sentiasa mengikuti perkembangan terkini,” katanya kepada *Kosmo!* baru-baru ini.

Beliau berkata, budaya

FOMO ini terjadi kerana perbandingan sosial secara meluas sehingga menjejaskan gaya hidup dan keyakinan diri.

“Selain itu, puncanya adalah keinginan untuk mengekalkan hubungan sosial dan rasa diterima dalam kalangan rakan sebaya atau komuniti.

“Namun, budaya FOMO boleh mendorong orang ramai untuk membuat pinjaman atau berbelanja lebih daripada kemampuan, semata-mata untuk mengikut trend,” jelasnya.

Sementara itu, pempengaruh sukan dikenali 'Kak Fit' mengakui bahawa trend sukan larian semakin meningkat dan memberi kesan yang positif.

Kak Fit atau nama sebenarnya Nurfitri Najwa Aman Shah turut mengakui bahawa media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi orang ramai untuk mula berlari.

“Semakin ramai yang dah lari dan semakin banyak acara. Ini satu fenomena yang baik sebab orang mula ada kesedaran untuk jaga kesihatan diri,” jelasnya.

Justeru, jawapan sama ada orang ramai bersukan adalah untuk kesihatan atau hanya mengikut trend media sosial sebenarnya terletak pada diri sendiri.

Biarpun bermula disebabkan mengikut trend, namun ia boleh berubah menjadi satu amalan sekali gus membantu seseorang individu untuk melibatkan diri dalam sukan.