

ABSTRAK

Perkembangan media sosial di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir telah memunculkan berbagai fenomena sosial, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FoMO). Meskipun sering dikaitkan dengan dampak negatif, FoMO juga dapat memicu perilaku positif, seperti dorongan untuk menjalani gaya hidup sehat. Fenomena ini terlihat pada tren meningkatnya partisipasi anak muda dalam olahraga lari, yang didorong oleh eksistensi dan tren di media sosial. Berdasarkan data Garmin Fitness Report 2024, partisipasi masyarakat dalam olahraga lari meningkat sebesar 65%, dengan kelompok usia 18–25 tahun menjadi salah satu kontributor utama. Usia ini, yang dikenal sebagai fase emerging adulthood, merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan kebiasaan jangka panjang. Namun, belum banyak media edukatif, khususnya dalam bentuk animasi, yang secara eksplisit mengangkat sisi positif dari FoMO olahraga lari. Oleh karena itu, perancangan storyboard animasi *Turning Point* ini bertujuan untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya membentuk pola hidup sehat melalui visualisasi dampak positif FoMO. Proyek ini diharapkan dapat menjadi media yang relevan, menarik, dan edukatif bagi kalangan muda dalam memaknai FoMO secara konstruktif.

Kata kunci: FoMO, olahraga lari, emerging adulthood, gaya hidup sehat, animasi.