

JURNAL CYBER PR
Fakultas Ilmu Komunikasi
Univesitas Prof. Dr. Moestopo (Beragama)

Self Identity Pelari Kalcer Gen Z melalui Aplikasi Strava

Iin Soraya*, Herman, Laurensia Retno

Universitas Bina Sarana Informatika/Fakultas Ilmu Komunikasi dan Bahasa

Jl. Kayu Jati V No. 2 Pemuda, Jakarta Timur

*Email Korespondensi: iin.ina@bsi.ac.id

Abstract - The development of this media also supports runners to easily record running performance. One of the media that supports runners is the Strava application, this application is dedicated to morning running can function as a way to provide training and schedule guidance, but the use of the Strava application has shifted the meaning of running activities from just a health sport to a lifestyle, self-image and self-existence, this gave rise to a phenomenon in Indonesia called Kalcer Runners. For Kalcer runners, Strava becomes a digital space to affirm who they are, not only as individuals who run, but as part of a community with a certain lifestyle so as to form a self-identity among Gen Z. This study aims to analyze the self-identity of Kalcer runners among Gen Z using the Strava application. This study uses a qualitative approach, through digital observation and in-depth interviews with Gen Z runners who actively use Strava. The results show that Strava not only functions as a tool for monitoring sports activities, but also as a symbolic space to build self-image, gain social recognition, and form a community based on a healthy and aesthetic lifestyle. The identity of Kalcer runners.

Keywords: Self-Identity; Symbolic Interaction Theory; Kalcer Runner

Abstrak - Perkembangan media ini juga mendukung para pelari untuk mudah dalam merekam performa lari. Salah satu media yang mendukung bagi para pelari adalah aplikasi Strava, aplikasi ini didedikasikan untuk lari pagi dapat berfungsi sebagai cara untuk memberikan panduan pelatihan dan jadwal, namun Penggunaan aplikasi Strava memiliki pergeseran makna aktivitas lari dari sekadar olahraga kesehatan menjadi gaya hidup, citra diri dan eksistensi diri, hal ini memunculkan fenomena di Indonesia dengan sebutan Pelari Kalcer. Bagi pelari kalcer, Strava menjadi ruang digital untuk menegaskan siapa diri mereka, bukan hanya sebagai individu yang berlari, tetapi sebagai bagian dari komunitas dengan gaya hidup tertentu sehingga membentuk suatu identitas diri (self Identity) dikalangan Gen Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis identitas diri pelari kalcer dikalangan Gen Z dengan menggunakan aplikasi strava. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, melalui observasi digital dan wawancara mendalam terhadap pelari Gen Z yang aktif menggunakan Strava. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantauan aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai ruang simbolik untuk membangun citra diri, memperoleh pengakuan sosial, serta membentuk komunitas berbasis gaya hidup sehat dan estetik. Identitas pelari kalcer.

Kata Kunci: Identitas Diri; Teori Interaksi Simbolik; Pelari Kalcer

PENDAHULUAN

Olahraga lari sebagai salah satu bentuk olahraga yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya yang besar. Dalam beberapa tahun terakhir, olahraga lari semakin diminati oleh masyarakat Indonesia. Minat ini terlihat dari meningkatnya jumlah komunitas lari, maraknya event lari seperti fun run, marathon, dan trail run, menjamurnya

komunitas lari, dan tingginya permintaan terhadap running gears dan fashion pendukung, serta semakin banyaknya masyarakat yang menjadikan lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi faktor utama berkembangnya olahraga lari di Indonesia. Selain itu, olahraga lari dinilai efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, mengurangi stres, serta membantu menjaga berat badan ideal (Rifki, et al, 2024). Kemudahan akses, fleksibilitas waktu, dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia juga membuat olahraga ini semakin populer.

Perkembangan media sosial turut berperan dalam meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga lari. Banyak pelari yang membagikan aktivitas, pencapaian, serta pengalaman mereka, sehingga mendorong orang lain untuk ikut mencoba dan bergabung. Perkembangan media ini juga mendukung para pelari untuk mudah dalam merekam performa lari. Salah satu media yang mendukung bagi para pelari adalah aplikasi Strava. Aplikasi Strava merupakan aplikasi yang didedikasikan untuk lari pagi dapat berfungsi sebagai cara untuk memberikan panduan pelatihan, jadwal, dan motivasi bagi penggunanya. Selain itu, Strava adalah aplikasi populer yang mendukung olahraga lari, yang dapat menyediakan fitur pelacakan kemajuan, menghubungkan pengguna dengan komunitas lari, dan memberikan tips kesehatan yang relevan. aplikasi yang dirancang secara interaktif memungkinkan pengguna bergabung dengan komunitas pelari lainnya, berbagi kemajuan mereka, dan mendapatkan dukungan sosial, yang sangat penting untuk mempertahankan semangat dan konsistensi. Dengan memantau data

seperti jumlah langkah, jarak tempuh, kecepatan, dan pembakaran kalori, program ini memberikan umpan balik langsung kepada pengguna dan memungkinkan mereka untuk melacak perkembangan kebugaran mereka dari waktu ke waktu. Hal ini diyakini dapat meningkatkan keterlibatan dan konsistensi masyarakat dalam lari pagi (Nur, et al, 2024).

Namun saat ini penggunaan aplikasi Strava memiliki pergeseran makna dan fungsi oleh penggunanya di Indonesia, Aplikasi ini tidak lagi dimaknai semata-mata sebagai alat pencatat jarak lari, tetapi juga sebagai medium untuk membagikan aktivitas olahraga, memperoleh pengakuan sosial melalui fitur unggahan aktivitas, leaderboard, dan interaksi antar pengguna. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran makna dari fungsi utilitarian menuju fungsi sosial dan simbolik dalam membangun identitas diri bagi para pelari yang menggunakan aplikasi strava.

Penggunaan aplikasi Strava memiliki pergeseran makna aktivitas lari dari sekadar olahraga kesehatan menjadi gaya hidup, lari tidak lagi semata-mata dipandang sebagai aktivitas olahraga, melainkan telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup modern. Munculnya berbagai komunitas lari, aplikasi pelacak aktivitas, serta konten media sosial yang menampilkan pencapaian lari, perlengkapan olahraga, dan partisipasi dalam event lari turut membentuk citra lari sebagai simbol gaya hidup aktif, sehat, dan trendi.

Bagi sebagian penggunaan aplikasi Strava di Indonesia, aktivitas mengunggah jarak lari di Strava telah menjadi bentuk aktualisasi diri dan representasi gaya hidup sehat. Data jarak tempuh dan rute lari tidak hanya berfungsi sebagai informasi personal, tetapi juga sebagai konten yang dikonsumsi publik, baik untuk menunjukkan konsistensi olahraga, disiplin diri, maupun status sosial tertentu. Hal ini memperlihatkan bahwa Strava telah bertransformasi menjadi ruang sosial digital yang memadukan aktivitas fisik dengan praktik komunikasi dan pencitraan diri.

Aktivitas lari telah mengalami pergeseran makna yang signifikan dalam masyarakat kontemporer, melampaui sekadar rutinitas fisik menjadi bagian integral dari gaya hidup (*lifestyle*), citra diri dan eksistensi diri, hal ini memunculkan fenomena di Indonesia dengan sebutan Pelari Kalcer. Pelari kalcer (pelari culture), yaitu kelompok atau individu yang

menjadikan aktivitas lari sebagai bentuk ekspresi identitas dan bagian dari gaya hidup modern (Manurung, et al, 2025). “Kalcer” sendiri adaptasi gaul dari kata culture yang mencerminkan bagaimana budaya populer kini diterjemahkan ke dalam gaya hidup sehari-hari.

Pelari kalcer merupakan individu yang menjadikan lari bukan sekadar aktivitas olahraga, tetapi bagian dari gaya hidup dan identitas personal, hal ini seiring dengan tren gaya berpakaian pelari yang makin menonjol dan menjadi perhatian (Tempodotco, 2025).

Ia memaknai lari sebagai ruang ekspresi diri, konsistensi, dan keseimbangan hidup di tengah dinamika perkotaan. Bagi pelari kalcer, berlari tidak selalu tentang kecepatan atau podium, melainkan tentang proses, kebiasaan sehat, dan pengalaman yang dijalani di setiap langkah.



Gambar 1. Gambaran Pelari Kalcer, (Widiyanto, 2025a)

Identitas pelari kalcer tercermin dari kedisiplinan dalam menjaga rutinitas latihan, kesadaran akan kesehatan fisik dan mental, serta keterbukaan terhadap komunitas. Ia menghargai kebersamaan, sering terlibat dalam lari bersama (*running crew*), dan menjadikan interaksi sosial sebagai bagian penting dari perjalanan berlari. Nilai solidaritas, saling mendukung, dan inklusivitas menjadi ciri kuat dalam dirinya.

Selain itu, pelari kalcer dengan menggunakan aplikasi strava juga lekat dengan unsur gaya dan budaya. Pilihan sepatu lari, outfit atau pakaian, musik, spot foto hingga dokumentasi lari di media sosial menjadi sarana untuk mengekspresikan karakter dan selera, Pelari kalcer biasanya menggabungkan semangat berlari dengan aspek gaya hidup, komunitas, dan estetika yang unik. Dengan menampilkan Peta rute yang dibagikan (*Strava Art*) dan pencapaian jarak (*badge*) menjadi simbol status dan validasi sosial (*digital validation*).

Bagi pelari kalcer, Strava menjadi ruang digital untuk menegaskan siapa diri mereka, bukan hanya sebagai individu yang berlari, tetapi sebagai bagian dari komunitas dengan gaya hidup tertentu. Pilihan rute, konsistensi unggahan, penggunaan caption, hingga interaksi sosial di dalam aplikasi mencerminkan nilai, preferensi, dan identitas yang ingin ditampilkan. Identitas pelari kalcer kemudian tidak hanya terbentuk melalui pengalaman fisik di ruang nyata, tetapi juga melalui representasi digital di ruang virtual.

Identitas diri (*Self Identity*) pelari terbentuk melalui proses sosial yang berkelanjutan, di mana individu memaknai pengalaman berlari sebagai bagian dari siapa diri mereka. Strava memfasilitasi proses ini dengan menyediakan ruang digital yang memungkinkan pelari merepresentasikan diri mereka, baik sebagai pelari pemula, pelari kompetitif, maupun bagian dari komunitas pelari tertentu. Interaksi sosial yang terjadi di dalam aplikasi turut memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas lari dan membentuk identitas kolektif dalam budaya pelari.

Konstruksi identitas memiliki peranan yang sangat penting dalam sebuah pembentukan identitas yang dimiliki oleh individu. Media sosial menghadirkan beragam komunitas virtual yang membantu seseorang dalam mengkonstruksi identitasnya (Gerungan, & et.al., 2022). Identitas merupakan sebuah konsep yang dibangun secara sosial, historis, dan kultural. Identitas melibatkan pemikiran tentang diri sendiri dan peran seseorang dalam masyarakat yang lebih luas. Identitas diciptakan melalui interaksi sosial dengan keluarga, teman sebaya, organisasi, lembaga, serta hubungan dengan orang lain (Jeyanthi, 2022).

Identitas diri merupakan bentuk dari kesadaran akan diri sendiri yang berasal dari pengamatan dan penilaian orang lain, dimana dinilai sebagai komponen dari semua aspek konsep diri dan menjadi suatu kesatuan (Eka, et al, 2023). Pengamatan terhadap setiap individu pasti akan berbeda satu dengan yang lain, mereka mempunyai sudut pandang tersendiri. Dalam perbedaan yang ada maka akan menimbulkan identitas diri setiap individu

Identitas yang dimiliki oleh individu meliputi peran, status sosial, hubungan dengan keluarga, suku, gender, pendidikan, agama, dan bahasa (Wiryawan, 2022). Identitas yang terbentuk dalam diri seseorang didasarkan pada pertukaran antara kondisi struktural dan historis yang melingkupi orang tersebut. Dalam diri manusia terdapat dua identitas yaitu identitas sosial dan identitas personal. Identitas sosial sendiri mencakup jenis kelamin, etnis, orientasi seksual, kelas sosial, agama, sedangkan identitas pribadi mencakup hal yang unik dan membedakan diri dengan orang lain (Wiryawan, 2022).

Selain itu, budaya pelari yang berkembang melalui Strava menunjukkan adanya pergeseran makna olahraga dari aktivitas fisik individual menjadi praktik sosial yang sarat dengan simbol, status, dan pengakuan. Identitas pelari tidak lagi hanya dibentuk di ruang fisik seperti lintasan atau jalan raya, tetapi juga di ruang digital melalui unggahan aktivitas dan interaksi daring.

Pergeseran makna ini menarik untuk dikaji karena mencerminkan perubahan cara masyarakat memaknai teknologi olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Studi mengenai penggunaan Strava di Indonesia dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana teknologi tidak hanya memengaruhi perilaku fisik, tetapi juga membentuk konstruksi makna, relasi sosial, dan budaya digital. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji proses dan faktor-faktor yang melatarbelakangi pergeseran makna aplikasi Strava dari alat pengecekan jarak lari menjadi medium sosial bagi penggunaannya di Indonesia.

Interaksi antara fenomena Pelari Kalcer Gen Z dan platform Strava menciptakan suatu dilema yang menarik, yaitu tentang pembentukan *Self Identity* (Identitas Diri). Bagi Gen Z, identitas sering kali dibangun melalui afiliasi kelompok dan representasi digital. Dalam konteks ini, lari di Strava berfungsi sebagai arena sosial simbolik tempat identitas, pengakuan, dan status dipertaruhkan. Di satu sisi, aplikasi ini memotivasi gaya hidup sehat; di sisi lain, muncul kecenderungan untuk berorientasi pada "citra digital yang dikurasi" daripada pencapaian otentik. Hal ini terlihat dari pergeseran fokus lari dari kesehatan menjadi ajang pamer, bahkan memicu praktik kontroversial seperti "Joki Strava" demi mencetak angka impresif dan mempertahankan citra bugar yang sempurna.. Data Strava sendiri menunjukkan Gen Z memiliki rata-rata jarak lari yang lebih rendah dibandingkan generasi lain, namun memimpin tren lari sosial, mengindikasikan bahwa motivasi utama mereka mungkin lebih berakar pada aspek sosial dan kultural, bukan semata-mata performa fisik.

Erikson, (1989) dalam (Safitri, 2025) juga mengatakan bahwasannya identitas diri merupakan persamaan dirinya dalam waktu dan pengamatan lingkungan yang sama dengannya, serta orang lain pun mengakui bahwa terdapat persamaan dengan identitas tersebut Identitas diri mewujudkan suatu hal yang sangat berharga dalam diri suatu individu. Pemikiran tersebut berpacu pada apa yang dimiliki, diidentifikasi dan diposisikan dalam lingkungan sosialnya. Identitas adalah bagian dari diri kita yang dilihat dan dikenali oleh orang lain. Upaya penting

yang harus dilakukan untuk menjelajahi identitas adalah melalui interaksi sebaya. (Safitri, 2025)

Ciri khas merupakan bagian dari identitas diri yang dipunyai oleh setiap individu, hal ini juga yang memberi perbedaan antar manusia. Dalam masa perkembangan manusia pasti akan melewati masa remaja, seperti diketahui secara umum, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diidentifikasi dengan berbagai pergeseran fisik. Transisi yang terjadi pada masa remaja berpotensi mengalami perkembangan positif atau negatif. Oleh karena itu identitas diri merupakan upaya individu untuk mempertahankan, suatu gaya keindividualitasan diri sendiri. (Safitri, 2025)

Identitas diri terbentuk dan dipertahankan biasanya terjadi di fase transisi remaja ke tahap dewasa awal, dimana fase dewasa awal ialah masa peralihan masa remaja yang identik dengan pencarian identitas diri, berbeda dengan masa dewasa awal mulai dari usia 18-25 identitas diri pada masa ini terbentuk secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia dan perkembangan usia mental (Safitri, 2025). Fase dewasa awal saat ini adalah Generasi Z, Gen Z atau generasi net tidak dapat lepas dan dipisahkan dari perkembangan dan kemajuan teknologi media sosial. Media sosial memfasilitasi Gen Z untuk melakukan komunikasi, sosialisasi, mempresentasikan diri, serta mengekspresikan diri mereka pada akun yang dimilikinya. Generasi Z (Gen Z) yang dikenal sebagai generasi digital native. Aplikasi strava telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu membangun dan mengekspresikan identitas diri. Identitas diri Generasi Z tidak hanya dibentuk melalui interaksi sosial secara langsung, tetapi juga melalui representasi diri di ruang digital, termasuk pada platform berbasis aktivitas dan gaya hidup. platform yang mengalami peningkatan popularitas di kalangan Generasi Z adalah aplikasi Strava. Melalui fitur unggahan aktivitas, statistik performa, serta interaksi sosial seperti komentar dan kudos, Strava berperan sebagai medium ekspresi diri. Bagi Generasi Z, penggunaan Strava dapat dipahami sebagai bentuk konstruksi identitas diri yang berkaitan dengan citra sehat, disiplin, produktif, dan kompetitif. Aktivitas olahraga yang direkam dan dibagikan tidak hanya mencerminkan kondisi fisik, tetapi juga menjadi simbol nilai-nilai personal dan sosial yang ingin ditampilkan kepada lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, Strava berfungsi sebagai sarana representasi diri yang memungkinkan pengguna membangun identitas digital berdasarkan performa dan pencapaian fisik. penggunaan Strava tidak hanya berdampak pada aspek kebugaran, tetapi juga pada proses pembentukan identitas diri dan persepsi sosial Generasi Z.

Sejalan dengan permasalahan diatas teori interaksi simbolik George Herbert Mead, yang menjelaskan bahwa identitas diri terbentuk melalui proses sosial yang melibatkan pikiran, diri, dan masyarakat. Menurut Morissan (2009) Karya Mead yang paling terkenal yang berjudul *Mind, Self, and Society*, menggarisbawahi tiga konsep yang dibutuhkan dalam menyusun sebuah diskusi tentang teori interaksionisme simbolik. Ketiga konsep ini saling memengaruhi satu sama lain dalam teori interaksionisme simbolik. Ketiga konsep tersebut adalah pikiran manusia (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*). Pikiran manusia (*mind*) dan interaksi sosial diri (*self*) dengan yang lain digunakan untuk menginterpretasikan dan memediasi masyarakat (*society*) dimana kita hidup. Ketiga konsep tersebut memiliki aspek-aspek yang berbeda, namun berasal dari proses umum yang sama, yang disebut „tindakan sosial“ (*social act*). Tindakan sosial (*social act*) adalah suatu unit tingkah laku lengkap yang tidak dapat dianalisis ke dalam subbagian tertentu. (Soraya, 2019)

Teori interaksionisme simbolik berorientasi pada prinsip bahwa orang-orang merespon makna yang mereka bangun sejauh mereka berinteraksi satu sama lain. setiap individu merupakan agen aktif dalam dunia sosial, yang tentu saja dipengaruhi oleh budaya dan organisasi sosial, bahkan ia jua menjadi instrument penting dalam produksi budaya, masyarakat dan hubungan yang bermakna yang mempengaruhi mereka. (Soraya, 2019)

Michael L. Hecht sebagai pencetus dari teori ini menyatakan bahwa identitas terdiri dari empat lapisan layer (Gudykunst, 2005, p. 262-263 & Littlejohn & Foss, 2007, p. 89), yaitu *personal layer* (berkaitan dengan individu menanggapi identitasnya pada situasi sosial), *enactment layer* (bagaimana individu memperlihatkan identitasnya), *relational layer* (identitas terbentuk ketika berinteraksi dengan orang lain), dan *communal layer* (kelompok yang diikuti adalah bagian dari identitas). Kemudian pada lapisan tersebut terdapat dua dimensi yang saling berinteraksi, yaitu *subjective dimension* (berkaitan dengan bagaimana diri sendiri melihat identitasnya) dan *ascribed dimension* (berkaitan dengan cara pandang orang lain terhadap identitas kita) (Santosa, 2024).

Pada penelitian ini mengkaji literatur dengan menampilkan penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian ini. Penelitian terdahulu berjudul Instagram Sebagai Pembentukan Identitas Diri Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Instagram Sebagai Pembentukan Identitas Diri Di kalangan Mahasiswa FISIP UNPAS). Tujuan dari penelitian yang peneliti teliti yaitu mengetahui Instagram Sebagai Pembentukan Identitas Diri Di Kalangan FISIP UNPAS. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, studi kasus deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori yang digunakan yaitu menggunakan Teori Dramaturgi (Goffman) dengan dua elemen yang digunakan peneliti yaitu (1) *Front Stage* (2) *Back Stage*. Hasil penelitian yang peneliti teliti berfokus pada pembahasan mengenai kondisi mahasiswa yang menggunakan Instagram sebagai pembentukan identitas diri dikarenakan adanya perasaan gengsi ketika mereka berada di media sosial, disitulah mereka menunjukan sikap nya di depan publik melalui media sosial Instagram kepada orang-orang disekitarnya agar mereka mendapatkan pengakuan dari orang lain dan untuk membuktikan bahwa mereka berhak melakukan apapun di media sosial tanpa takut menjadi dirinya sendiri. Mahasiswa yang begitu maraknya menggunakan media sosial Instagram ini membuat mereka semakin menunjukan identitas dirinya dan menikmati gaya hidupnya yang mereka jalankan. Tidak hanya gaya hidupnya saja yang mereka tunjukan tetapi mereka sering kali mendapatkan sebuah pekerjaan maupun uang dari media sosial Instagram ini. (Fendira, 2024)

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang memfokuskan penggunaan media Instagram Sebagai Pembentukan Identitas Diri dengan menggunakan Teori Dramaturgi. Untuk itu riset gap dalam penelitian ini belum banyak studi yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana penggunaan aplikasi Strava membentuk identitas diri pelari Gen Z dalam konteks budaya digital. Oleh karena itu, state of the art penelitian ini yang menjadi topik yang baru muncul yaitu muncul budaya pelari yang memiliki pergeseran makna pelari yang bukan hanya untuk kesehatan tetapi membentuk identitas gaya hidup yaitu pelari kalcer.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan maka permasalahan penelitian ini adalah bagaimana Self Identity pada pelari Kalcer Gen Z dalam Aplikasi Strava. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk ingin mengkaji pembentukan Self Identity pada pelari Kalcer Gen Z dalam Aplikasi Strava, dengan menggunakan teori interaksional simbolik dimana para pembentukan self identity pelari kalcer dibangun melalui proses interaksional simbolik, dengan menggunakan simbol, bahasa, tanda dan gestur sebagai simbol sosial yang dijabarkan melalui konsep mind, self dan society, serta menggambarkan proses pembentukan self identity melalui aplikasi Strava dengan menjelaskan empat tahap proses pembentukan *identitas personal layer*, *enactment layer*, *relational layer*, dan *communal layer*.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pembentukan self identity pelari kalcer Generasi Z melalui penggunaan aplikasi Strava, yang tidak dapat diukur hanya melalui angka, tetapi melalui

makna, pengalaman, dan narasi subjek penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menafsirkan praktik digital, simbol, serta interaksi sosial yang muncul dalam aktivitas berlari dan berbagi data di Strava.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami dan mengungkap makna pengalaman subjektif individu terkait suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman hidup (*lived experiences*) pelari kalcer Generasi Z dalam memaknai identitas diri mereka melalui aktivitas berlari dan penggunaan aplikasi Strava.

Fenomenologi memandang pengalaman personal sebagai sumber utama pembentukan makna. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana informan merasakan, memahami, dan merefleksikan praktik berlari, pencatatan aktivitas, serta interaksi sosial di Strava sebagai bagian dari konstruksi self identity. Melalui desain fenomenologi, penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi temuan, melainkan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai esensi pengalaman pelari kalcer Gen Z dalam membangun dan menampilkan identitas diri di ruang digital.

Objek penelitian adalah konstruksi self identity pelari kalcer Gen Z yang tercermin melalui aktivitas digital di aplikasi Strava, termasuk unggahan data lari, caption, visual, serta interaksi sosial yang terjadi di dalam platform tersebut. Subjek penelitian adalah pelari kalcer Generasi Z yang aktif menggunakan aplikasi Strava, dengan menggunakan strava Fajar widyanto. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik berikut: (1) Observasi Digital Peneliti melakukan observasi non-partisipan terhadap aktivitas pengguna Strava, meliputi unggahan lari, statistik performa, caption, penggunaan fitur tertentu, serta pola interaksi sosial. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi simbol, narasi, dan praktik yang merepresentasikan identitas diri pelari. (2) Wawancara Mendalam Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada sejumlah informan terpilih. Wawancara bertujuan untuk menggali motivasi penggunaan Strava, makna berlari bagi informan, serta bagaimana aplikasi Strava berperan dalam pembentukan dan penegasan identitas diri sebagai pelari kalcer. (3) Dokumentasi: Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, berupa tangkapan layar (*screenshots*) aktivitas Strava, unggahan visual, deskripsi aktivitas, serta arsip digital lain yang relevan dengan fokus penelitian. Data dokumentasi digunakan sebagai bahan analisis untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Teknis Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis data kualitatif interaktif dari Miles dan Huberman dalam (Soraya dan Fahmi, 2021) dengan tahapan sebagai berikut: (1) Reduksi Data: Menyeleksi dan menyederhanakan data hasil wawancara secara mendalam dengan pelari kalcer. Observasi aktivitas Strava (unggahan aktivitas lari, caption, statistik lari, foto, dan interaksi sosial) yang dilakukan oleh para pelari kalcer, dan dokumentasi berupa tangkapan layar (*screenshot*) aktivitas dan profil Strava informan. (2) Penyajian Data: Menyusun data dalam bentuk narasi, matriks, ada tahap ini, data yang telah direduksi disusun berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti: Strava sebagai media dalam membentuk identitas diri, Pembentukan identitas diri pelari kalcer di ruang digital. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana Generasi Z memaknai aktivitas lari dan membangun identitas diri melalui fitur-fitur Strava. (3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi: Menafsirkan makna data untuk menemukan pola, tema, dan konstruksi identitas diri pelari kalcer Gen Z melalui aplikasi Strava. Selain itu verifikasi dengan cara: Mengelaborasi hasil wawancara dengan observasi aktivitas Strava, melakukan triangulasi sumber dan teknik, serta mengkaji ulang data untuk memastikan konsistensi temuan

Keabsahan data dalam penelitian menggunakan triangulasi data. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data ialah triangulasi yang mengarahkan peneliti mengumpulkan data dari beragam sumber yang tersedia, hal ini

direkomendasikan karena data yang sejenis akan lebih efektif dan efisien dalam penemuan kebenarannya apabila digali dari sumber yang berbeda. (Wiyati, Eni Kardi, 2023) Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa sumber, yaitu wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi. Data hasil wawancara dengan informan utama dibandingkan dengan hasil wawancara informan pendukung untuk melihat konsistensi informasi yang diperoleh. Selain itu, hasil wawancara juga diverifikasi dengan temuan observasi langsung di lapangan serta dokumen yang relevan, seperti arsip, laporan, dan catatan resmi yang berkaitan dengan fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pembentukan identitas diri (*self identity*) pelari kalcer Generasi Z melalui penggunaan aplikasi Strava dengan menggunakan pendekatan interaksionisme simbolik George Herbert Mead yang mencakup tiga konsep utama, yaitu pikiran manusia (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*).

Interaksional simbolik berusaha memahami sebuah makna dalam perilaku manusia, pentingnya konsep diri dan hubungan antar individu dengan masyarakat, dalam penggunaan aplikasi strava interaksi antar pengguna secara non verbal, disini interaksi muncul dari berbagai simbol-simbol digital yaitu yang terdapat dalam fitur dalam aplikasi strava seperti jarak tempuh, pace (kecepatan), segmen dan peringkat (*leaderboard*), badge, kudos (*like*) dan statistik latihan, dengan hal-hal ini dimaknain bagi para pengguna aplikasi strava sebagai bentuk interaksi dengan pengguna lain. Dengan adanya interaksi ini sebagai bentuk perhatian dan ketertarikan bagi para pengguna lain terhadap apa yang telah di unggah, sehingga menjadi suatu bentuk penerimaan masyarakat terhadap dirinya.

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi aktivitas Strava, serta analisis unggahan dan interaksi sosial para informan.

1. Pikiran Manusia (Mind): Strava sebagai Medium Makna dan Refleksi Diri

Strava berperan penting dalam proses kognitif pelari kalcer Gen Z dalam memaknai aktivitas lari. Fitur-fitur seperti pencatatan jarak, waktu tempuh, pace, dan statistik performa menjadi simbol yang ditafsirkan oleh individu sebagai indikator kemampuan diri dan perkembangan personal.

“Saya menggunakan aplikasi Strava karena Strava bukan hanya aplikasi pencatat lari, tetapi juga ruang komunitas. Sebagai pelari kalcer, saya melihat lari bukan sekadar olahraga, tapi bagian dari gaya hidup dan budaya. Di Strava, saya bisa merekam aktivitas, melihat progres, sekaligus terhubung dengan pelari lain yang punya semangat serupa. Fitur seperti segment, challenge, dan feed aktivitas membuat lari terasa lebih hidup dan relevan dengan budaya urban yang saya jalani. Selain itu, Strava membantu saya mengekspresikan identitas sebagai pelari—mulai dari rute yang saya pilih, konsistensi latihan, sampai interaksi dengan komunitas. Jadi, Strava mendukung lari saya bukan hanya secara fisik, tapi juga secara sosial untuk memdan kultural.” (Widiyanto, 2025b)

Pelari Gen Z tidak sekadar berlari untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan refleksi diri dan validasi simbolik. Data performa di Strava diproses dalam pikiran (*mind*) sebagai bentuk pencapaian, disiplin, dan konsistensi. Proses ini memperlihatkan bahwa makna lari terbentuk melalui interpretasi simbol-simbol digital yang disediakan oleh aplikasi.



Gambar 2. Pelari Kalcer (Widiyanto, 2025a)

“simbol-simbol digital yang disediakan oleh aplikasi strava, saya gunakan jumlah kilometer yang tercatat tidak hanya dimaknai sebagai jarak tempuh, tetapi sebagai simbol konsistensi dan pencapaian pribadi; pace (kecepatan) dimaknai sebagai simboli kemampuan dan perkembangan diri (progres diri); segmen dan peringkat (leaderboard) dimaknai sebagai bentuk kompetisi sosial dan prestis yang dicapai diantara pelari lain; sementara badge sebagai achievement dan challenge dimaknai sebagai pencapaian personal sekaligus motivasi untuk terus berlari; kudos (like) sebagai pengakuan sosial dan dukungan dari sesama pelari; dan statistik latihan menjadi simbol pengakuan, motivasi, dan status di dalam komunitas pelari.” (Widiyanto, 2025b)

Selain itu, simbol-simbol digital lain dalam aplikasi strava yang dapat menciptakan pengakuan sosial seperti notifikasi seperti kudos dan komentar menjadi rangsangan sosial yang memicu para pelari kalcer menilai aktivitas mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mind tidak bersifat individual murni, melainkan terbentuk melalui interaksi simbolik dengan orang lain di ruang digital, yang menjadikan aktivitas lari tidak lagi sekadar olahraga fisik, tetapi juga praktik sosial dan kultural yang sarat makna.

Mind tidak lepas dari kemampuan seseorang berpikir dalam melakukan interaksi dengan menggunakan simbol yang memiliki makna dengan suatu tindakan. Kaitan dengan penelitian ini kemampuan para pelari kalcer dalam berinteraksi dengan menggunakan simbol-simbol digital berupa fitur-fitur yang ada dalam aplikasi strava sehingga menciptakan makna. Penggunaan fitur dalam aplikasi strava oleh para pelari kalcer memunculkan bukan fungsi aslinya dari fitur pada aplikasi strava melainkan berupa motivasi, pengakuan dan dukungan sosial antar pelari sehingga menciptakan simbol pengakuan sosial.

2. Diri (Self): Konstruksi Identitas Pelari Kalcer Gen Z

Dalam konsep self, identitas pelari kalcer Gen Z terbentuk melalui dua dimensi, yaitu “I” dan “Me”. Dimensi I tercermin dari dorongan personal untuk berlari sebagai ekspresi kebebasan, kesenangan, dan gaya hidup. Sementara itu, dimensi Me terlihat dari bagaimana pelari menyesuaikan perilaku dan citra diri mereka berdasarkan ekspektasi komunitas Strava.

Self sebagai cara seseorang untuk merefleksikan dirinya untuk dilihat oleh orang lain atau melihat diri kita dari pantulan atau pandangan orang lain, hal ini dilakukan dengan pengambilan peran yang disebut cermin diri.

“saya menggunakan Strava karena berfungsi sebagai media untuk memonitor aktivitas fisik, seperti jarak tempuh, waktu, dan konsistensi olahraga. Selain itu juga untuk

merefleksikan dan mengekspresikan diri di ruang digital, seperti mencari validasi sosial. Namun, refleksi diri melalui Strava juga memiliki keterbatasan. Fokus yang terlalu besar pada angka, perbandingan sosial, atau pengakuan publik dapat menggeser makna refleksi diri dari proses internal menjadi sekadar pencapaian eksternal. Strava dapat menjadi sarana refleksi diri bagi Saya, terutama dalam hal kesadaran tubuh, disiplin, dan gaya hidup, tetapi efektivitasnya bergantung pada bagaimana pengguna memaknai dan menggunakan aplikasi tersebut.” (Widiyanto, 2025b)

Penggunaan aplikasi Strava berperan signifikan dalam memperkuat dimensi dorongan personal tersebut. Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatat aktivitas lari, tetapi juga sebagai ruang digital yang memungkinkan pelari mengekspresikan identitas dirinya. Melalui fitur pencatatan jarak, waktu, rute, serta unggahan aktivitas, pelari kalcer Gen Z dapat merepresentasikan pengalaman berlari mereka secara personal dan autentik.

“Saya menggunakan aplikasi Strava karena aplikasi ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatat aktivitas lari, tetapi juga sebagai ruang sosial digital. Strava memungkinkan pelari merekam jarak, kecepatan, rute, dan pencapaian lari secara detail. Selain itu, fitur berbagi aktivitas, memberi kudos, dan mengikuti pelari lain membuat Strava menjadi wadah untuk saling terhubung, membangun relasi, serta menunjukkan konsistensi dan gaya hidup aktif. Bagi pelari kalcer, Strava menjadi simbol komitmen terhadap olahraga lari sekaligus bagian dari gaya hidup urban dan modern.” (Widiyanto, 2025b)

Dalam membentuk identitas diri para Gen Z memperlihatkan eksistensi dirinya dengan menonjolkan hal-hal yang dianggap trend, dimana para Gen Z dalam pencarian identitas diri butuh pengakuan diri, maka para Gen Z memiliki kecenderungan ingin mencoba semua hal dengan sangat excited untuk hal-hal baru, tidak heran mereka dapat dengan mudah mengadopsi budaya baru yang dianggap keren agar tidak ketinggalan zaman.



Gambar 3. Pelari Kalcer (Widiyanto, 2025a)

“Aplikasi Strava sebagai aplikasi yang beberapa tahun ini baru muncul yang digunakan oleh para pelari dan menjadi trend bagi para pelari, Saya pastinya mengikuti trend saat ini, untuk menggunakan aplikasi strava pada saat lari, selanjutnya dapat mengupload foto sedang lari dan pencapaian jarak dan waktu hari itu. Aplikasi Strava dapat digunakan Pengguna tidak hanya membagikan aktivitas olahraga, tetapi juga menampilkan karakter dan gaya personal mereka. (1) identitas diri dapat ditunjukkan melalui foto aktivitas. Saat mengunggah hasil olahraga (lari, bersepeda, atau aktivitas

lain), pengguna dapat menambahkan foto yang menampilkan outfit yang dikenakan. Pemilihan warna, merek, desain, dan gaya pakaian olahraga mencerminkan kepribadian, selera fashion, serta nilai yang ingin ditampilkan, seperti kesan sporty, minimalis, profesional, atau kasual. (2) melalui konsistensi gaya berpakaian. Outfit yang digunakan secara konsisten pada setiap unggahan aktivitas akan membentuk personal branding. Misalnya, pengguna yang selalu memakai warna tertentu atau outfit ramah lingkungan akan lebih mudah dikenali oleh komunitas Strava sebagai ciri khas dirinya. (3) lewat deskripsi dan caption aktivitas. Pengguna dapat menjelaskan konsep outfit, alasan pemilihan pakaian, atau kenyamanan yang dirasakan saat berolahraga. Hal ini membantu audiens memahami makna di balik gaya yang ditampilkan, bukan sekadar tampilan visual. (4) Keempat, interaksi sosial seperti likes, komentar, dan followers turut memperkuat identitas. Respons positif dari komunitas terhadap outfit yang digunakan menunjukkan bahwa gaya tersebut menjadi bagian dari citra diri pengguna di Strava.” (Widiyanto, 2025b)

Secara keseluruhan, Dimensi I dalam pembentukan konsep *self* pelari kalcer Gen Z menunjukkan bahwa identitas sebagai pelari terbentuk melalui kombinasi antara motivasi intrinsik, pengalaman kebebasan personal, dan pemanfaatan teknologi digital seperti Strava. Hal ini menegaskan bahwa praktik berlari bagi Generasi Z tidak terlepas dari integrasi antara pengalaman fisik dan representasi digital dalam membangun identitas diri.

Dorongan personal tersebut muncul dari kebutuhan individu untuk melepaskan diri dari rutinitas, tekanan akademik maupun sosial, serta keinginan untuk memiliki ruang personal yang otonom. Aktivitas berlari dipahami bukan semata sebagai olahraga, melainkan sebagai bentuk aktualisasi diri dan sarana refleksi personal. Dalam konteks ini, berlari menjadi medium bagi pelari kalcer Gen Z untuk merasakan kontrol atas tubuh dan waktu mereka sendiri. Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi pencatat aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan identitas diri melalui *style outfit* yang dikenakan dan dibagikan kepada komunitas.

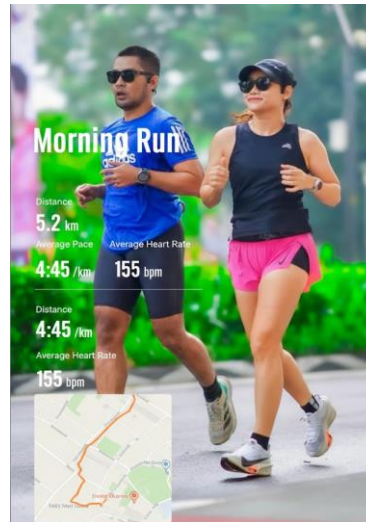
Pelari Gen Z cenderung membangun identitas diri sebagai individu yang aktif, produktif, dan berorientasi pada pencapaian. Unggahan aktivitas lari menjadi representasi diri di ruang publik digital. Mereka secara sadar memilih rute, caption, serta waktu unggah untuk membentuk citra tertentu sebagai “pelari kalcer”, yakni pelari yang tidak hanya fokus pada olahraga, tetapi juga estetika, konsistensi, dan nilai sosial.

Strava berfungsi sebagai cermin sosial yang memungkinkan pelari melihat diri mereka sebagaimana dilihat oleh orang lain. Proses ini memperkuat identitas diri melalui pengakuan sosial (*social recognition*) yang diterima dari komunitas.

3. Masyarakat (*Society*): Komunitas Digital dan Norma Sosial Pelari

Masyarakat sebagai hasil dari proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus antarindividu. Masyarakat tidak dipahami sebagai struktur yang bersifat tetap dan memaksa individu, melainkan sebagai realitas sosial yang dibangun, dipertahankan, dan diubah melalui pertukaran makna dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian, masyarakat merupakan produk dari tindakan sosial yang sarat dengan simbol, bahasa, dan interpretasi.

Pada tingkat *society*, bahwa komunitas Strava membentuk norma, nilai, dan standar tertentu dalam praktik lari pelari Gen Z. Norma tersebut meliputi konsistensi berlari, peningkatan performa, partisipasi dalam tantangan (*challenge*), serta saling memberikan kudos sebagai bentuk solidaritas.



Gambar 4. Pelari Kalcer (Widiyanto, 2025a)

“Dalam menggunakan aplikasi strava saya dapat memamerkan pace lari di Strava. Selain itu juga jarak trek lari yang dipamerkan hingga rute estetik berbentuk hati dan pola unik lainnya. Bukan cuma itu, outfit lari juga menjadi sorotan utama. Mulai dari sepatu plat karbon yang harganya jutaan, baju lari yang ringan, bandana, sampai kacamata hitam yang kekinian, semua ikut tampil di aplikasi strava. tren pelari kalcer sering kali lebih fokus pada penampilan dibanding performa lari. Pada tren ini, catatan pace atau jarak memang penting, tapi penampilan seseorang saat berlari menjadi nilai utama dalam komunitas. Salah satu poin utama dalam laporan Strava adalah adanya peningkatan minat yang signifikan terhadap klub lari dan aktivitas olahraga berkelompok. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mungkin lebih fokus pada pencapaian individu, Saya melihat olahraga sebagai sarana untuk membangun koneksi dan bersosialisasi.”(Widiyanto, 2025b)

Interaksi sosial di Strava menciptakan rasa kebersamaan dan identitas kolektif sebagai bagian dari komunitas pelari. Pelari Gen Z merasa terdorong untuk tetap aktif karena adanya pengawasan sosial yang bersifat simbolik. Ketika seseorang tidak mengunggah aktivitas dalam periode tertentu, muncul perasaan tertinggal atau kehilangan eksistensi dalam komunitas.

Dengan demikian, masyarakat (*society*) dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada komunitas offline, tetapi juga terbentuk secara kuat dalam ruang digital. Strava menjadi arena sosial yang memengaruhi perilaku, motivasi, dan pembentukan identitas pelari kalcer Gen Z secara berkelanjutan.

Pembahasan

Sintesis *Mind*, *Self*, dan *Society* (Teori Interaksional Simbolik) dalam Pembentukan Self Identity

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan identitas diri pelari kalcer Gen Z melalui Strava merupakan proses yang dinamis dan berkelanjutan. *Mind* berperan dalam memaknai simbol dan data aktivitas, *self* terbentuk melalui refleksi dan penyesuaian diri, sementara *society* menyediakan struktur sosial dan norma yang memperkuat identitas tersebut.

Ketiga konsep ini saling berkelembung dan tidak dapat dipisahkan. Identitas pelari kalcer Gen Z bukan hanya hasil pilihan individu, tetapi juga produk interaksi simbolik dalam ekosistem digital Strava.

Identitas sebagai penghubung utama antara individu dan masyarakat serta komunikasi merupakan mata rantai yang memperbolehkan hubungan ini terjadi. Identitas Menurut Hecht

adalah kumpulan dari kode-kode (berupa simbol-simbol/ kata-kata) yang mengidentifikasi seseorang/objek yang berada dalam keberagaman. (Fitri, 2021)

Teori komunikasi identitas merupakan salah satu teori yang memfokuskan pada pembentukan identitas yang terdapat dalam diri individu. Hecht menguraikan identitas melebihi pengertian sederhana akan dimensi diri dan dimensi yang digambarkan. Kedua dimensi tersebut berinteraksi dalam rangkaian empat tingkatan atau lapisan. 1. Tingkatan pertama adalah Personal Layer, yang terdiri dari rasa akan keberadaan diri kita dalam situasi sosial. 2. Tingkatan kedua adalah Enactment Layer atau pengetahuan orang lain tentang diri kita berdasarkan pada apa yang kita lakukan apa yang kita miliki, dan bagaimana kita bertindak. 3. Tingkatan ketiga dalam identitas kita adalah Relational antara siapa diri kita dalam kaitannya dengan individu lain. Identitas dibentuk dalam interaksi kita dengan orang lain. 4. Tingkatan yang keempat adalah tingkatan communal, yang diikat pada kelompok atau budaya yang lebih besar. Tingkat identitas ini sangat kuat dalam banyak budaya Asia.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses pembentukan self-identity pelari kalcer Generasi Z melalui penggunaan aplikasi Strava dengan menggunakan kerangka Teori Komunikasi Identitas Michael L. Hecht, yang meliputi personal layer, enactment layer, relational layer, dan communal layer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi pelacak aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai medium komunikasi dalam membentuk identitas diri yang kompleks dan berlapis bagi pelari Gen Z, yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Personal Layer: Lari sebagai Makna Diri dan Gaya Hidup

Pada lapisan personal, yang terdiri dari rasa akan keberadaan diri kita dalam situasi sosial. dimana dalam pembentukan identitas terdapat tahapan atau tingkatan yang terdiri dari rasa akan keberadaan diri kita dengan dalam situasi sosial (Personal Layer). Disini melihat identitas diri lebih menekankan kepada seberapa besar seseorang merasa sebagai bagian dari sebuah kelompok budaya tertentu dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi perasaan, persepsi dan perilakunya. Dalam penelitian ini identitas pelari Gen Z dibangun dari pemaknaan individu terhadap aktivitas lari, dimana para Gen Z menggambarkan keadaan dirinya dalam sebuah situasi sosial. Dimana kini para Gen Z sebagai pelari kalcer melakukan berkumpul dalam orang-orang yang memiliki budaya yang sama. Dimana kegiatan lari bukan hanya sebagai kegiatan fisik namun sebagai kegiatan memiliki makna sosial. Informan memandang lari tidak semata sebagai olahraga, melainkan sebagai medium ekspresi diri, sarana regulasi emosi, dan penanda gaya hidup sehat serta produktif.



Gambar 5. Pelari Kalcer dalam Aplikasi Strava (Widiyanto, 2025a)

“Aktivitas lari membantu mereka membentuk citra diri sebagai individu yang disiplin, konsisten, dan memiliki kontrol terhadap tubuh serta waktu. Strava berfungsi sebagai self-tracking tool yang memperkuat kesadaran diri melalui data statistik seperti jarak tempuh, pace, dan frekuensi latihan. Data tersebut menjadi refleksi personal atas pencapaian diri.” (Widiyanto, 2025b)

Pada tahap personal layer kaitannya dengan teori interaksional simbolik, sebagai dasar pemaknaan lapisan terdalam yang berkaitan dengan persepsi diri, nilai, keyakinan, dan makna personal yang dimiliki seseorang. Disini individu menafsirkan pengalaman dan interaksi berdasarkan makna yang telah terbentuk dalam diri mereka. Dengan demikian, Personal Layer berperan sebagai filter awal dalam proses pemaknaan simbol-simbol sosial. Dimana Pelari kalcer Gen Z memaknai aktivitas lari dan penggunaan Strava sebagai bagian dari proses pembentukan jati diri pribadi. Informan mengungkapkan bahwa konsistensi mencatat jarak tempuh, pace, dan capaian personal best menjadi bentuk refleksi diri terhadap disiplin, ketekunan, dan komitmen terhadap gaya hidup sehat.

Dalam tahap ini Strava juga berfungsi sebagai simbol *self-monitoring tool* yang memungkinkan pelari Gen Z melakukan evaluasi diri secara berkelanjutan. Identitas sebagai “pelari” tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui akumulasi data dan pengalaman personal yang terekam dalam aplikasi. Hal ini menunjukkan bahwa pada personal layer, identitas pelari kalcer Gen Z dibangun melalui internalisasi nilai-nilai seperti produktivitas, pencapaian, dan *self-improvement*.

Dengan demikian pada *personal layer*, dalam membangun identitas pribadi dari penggunaan rute favorit, foto aktivitas, hingga caption yang diunggah mencerminkan karakter, konsistensi, dan selera gaya hidup mereka. Profil Strava menjadi semacam digital footprint yang menunjukkan identitas pelari dan individu urban yang aktif. Sebagai digital footprint karena merekam dan menampilkan jejak aktivitas fisik, mobilitas, dan gaya hidup seseorang di ruang digital. Tidak hanya berisi data olahraga, Strava juga menyusun narasi tentang identitas pelari kalcer, nilai-nilai yang dibangunnya, dan gaya hidup yang dijalani.

2. Enactment Layer: Representasi Identitas melalui Performa Digital

Tahapan berikutnya sebagai tingkatan kedua, pengetahuan orang lain tentang diri berdasarkan yang dilakukan dan bagaimana bertindak. Lapisan enactment menunjukkan bagaimana identitas pelari diwujudkan melalui tindakan nyata dan representasi simbolik di Strava. Kaitanya dengan penelitian ini biasanya para Gen Z menggunakan aplikasi strava menggunakan simbol-simbol baru seperti kata-kata atau *style*. Identitas tidak hanya dimiliki, tetapi juga dipertunjukkan melalui unggahan aktivitas lari, caption, pilihan rute, serta visual pendukung seperti foto sepatu lari, suasana kota, atau race day.



Gambar 6. Pelari Kalcer (Widiyanto, 2025a)

“secara sadar mengkurasi aktivitas yang dibagikan, misalnya hanya mengunggah lari dengan jarak tertentu atau pencapaian personal best. Hal ini menunjukkan bahwa Strava berperan sebagai ruang performatif, di mana pelari Gen Z menampilkan versi diri yang ingin dilihat oleh audiensnya.” (Widiyanto, 2025b)

Lapisan enactment merujuk pada bagaimana identitas diekspresikan melalui tindakan, komunikasi, dan simbol. Penelitian menunjukkan bahwa pelari kalcer Gen Z menampilkan identitas mereka melalui unggahan aktivitas lari, caption motivasional, penggunaan foto estetik, serta pemilihan atribut visual seperti sepatu dan outfit lari.

Strava menjadi ruang performatif di mana identitas sebagai pelari kalcer dipertunjukkan. Aktivitas lari yang diunggah tidak hanya dimaknai sebagai catatan olahraga, tetapi juga sebagai pernyataan identitas sosial. Fitur seperti kudos, leaderboard, dan segment memperkuat dimensi performatif ini, karena mendorong pelari untuk menunjukkan konsistensi dan pencapaian kepada audiens digital mereka.

Enactment layer kaitannya dengan teori interaksional simbolik, memperlihatkan bahwa identitas pelari Kalcer dibentuk melalui praktik komunikasi nonverbal dan simbolik melalui identitas style yang para pelari kalcer kenakan. Para pelari dapat menciptakan suatu budaya atau identitas diri yang baru, di mana penggunaan simbol-simbol dalam aplikasi Strava memunculkan makna baru, simbol-simbol dalam aplikasi Strava salah satunya ikon jarak tempuh, pace, durasi, elevasi, dan kalori menjadi simbol disiplin, konsistensi, dan pencapaian diri. Angka-angka ini tidak lagi sekadar data teknis, melainkan representasi nilai “kerja keras” dan “kemajuan personal”. Dalam budaya pelari Strava, semakin stabil atau meningkat performanya, semakin tinggi pula pengakuan sosial yang didapat bagi para pelari kalcer. Fitur segment dan simbol mahkota (King/Queen of the Mountain) menjadi simbol kompetisi dan dominasi ruang. Pelari tidak hanya berlari untuk kesehatan, tetapi juga untuk “menguasai” rute tertentu. Hal ini menciptakan identitas baru di mana jalan umum berubah menjadi arena kompetisi virtual, meskipun pelarinya tidak berlari bersama secara fisik. Selain itu Tombol kudos (👍) berfungsi sebagai simbol apresiasi dan legitimasi sosial. Memberi dan menerima kudos menciptakan budaya saling mengakui, mirip dengan “tepuk tangan digital”. Dalam konteks ini, lari bukan lagi aktivitas individual, tetapi menjadi pertunjukan sosial yang dinilai oleh komunitas. Selain itu Peta rute yang dibagikan menjadi simbol eksistensi dan eksplorasi ruang. Pelari menunjukkan di mana mereka berlari, seberapa jauh, dan seberapa menantang rutanya. Ini melahirkan budaya “show your run”, di mana pengalaman berlari memiliki nilai visual dan naratif. Simbol badge dan challenge menciptakan budaya gamifikasi. Pelari terdorong berlari bukan hanya karena kebutuhan fisik, tetapi demi menyelesaikan tantangan

dan mempertahankan konsistensi. Budaya ini membentuk identitas pelari yang produktif, disiplin, dan terus aktif.

Selain simbol yang terdapat dalam fitur aplikasi strava, identitas baru yang terbentuk dari para pelari pada Gen Z juga tercipta budaya baru yang disebut dengan pelari kalcer. Identitas diri para pelari kalcer dengan penggunaan simbol style. Sudah menjadi bagian dari subkultur urban, di mana perlengkapan stylish dan foto-foto keren menjadi simbol status, bukan hanya murni kebugaran fisik, mencerminkan perpaduan antara gaya hidup sehat dan kebutuhan validasi di era digital. Identitas diri para pelari kalcer terlihat dari fashion menimbulkan suatu identitas diri baru bahwa saat ini lari harus menggunakan outfit lari bukan sekedar fungsi dan manfaatnya, namun outfit yang modis, branded, atau edisi terbatas sebagai cerminan diri dan status sosial. Selain itu identitas diri yang muncul adalah tampilan diri di media sosial banyak pelari Gen Z saat ini lari bukan hanya kegiatan berolahraga namun kegiatan yang aktif mendokumentasikan dan membagikan aktivitas lari (lokasi, jarak, pace, outfit) di platform salah satunya pada aplikasi strava dengan tujuan untuk membangun citra positif dan mendapatkan validasi sosial. Selain itu identitas diri yang baru yang muncul dengan menggunakan outfit dan asesoris tertentu yang mahal atau branded seperti dengan menggunakan sepatu dengan merk-merk tertentu, identitas diri yang baru yang muncul bahwa pelari kalcer sebagai simbol status yang digunakan sebagai aspirasi gaya hidup dalam komunitas. Dalam tahap ini juga terdapat identitas baru yang muncul sebagai para pelari kalcer yaitu mengkombinasikan gaya hidup Menggabungkan manfaat kesehatan lari dengan tren konsumtif dan kebutuhan untuk dilihat serta diingat, menjadikannya bagian dari gaya hidup urban.

Dengan demikian, enactment layer memperlihatkan bahwa identitas pelari Gen Z dikonstruksi melalui praktik komunikasi digital yang memadukan olahraga, estetika, dan validasi sosial.

3. Relational Layer: Identitas dalam Interaksi Sosial Digital

Tahapan ke tiga yaitu Relational Layer, pada tahap ini identitas dibentuk dalam interaksi kita dengan orang lain, disini identitas baru dibentuk karena adanya percampuran budaya yang ada dalam lingkungan (multikultural lingkungan). Kaitannya dengan teori interaksional simbolik, dalam penelitian ini dimana para pelari Gen Z terdiri dari latar belakang yang berbeda serta berbeda budaya. Namun dalam interaksinya mereka memiliki kesamaan fashion, gaya hidup dan nilai-nilai yang dibangun sehingga muncul trend baru bagi pelari Gen Z yaitu pelari kalcer. Pada lapisan relasional, identitas pelari kalcer dibentuk melalui hubungan dan interaksi dengan pengguna Strava lainnya melalui simbol atau fitur-fitur yang ada. Dengan penggunaan fitur seperti kudos, komentar, dan following system menjadi mekanisme utama dalam membangun relasi sosial dan validasi sosial.



Gambar 7. Pelari Kalcer (Widiyanto, 2025a)

“respons positif dari pengguna lain memperkuat kepercayaan diri dan rasa memiliki identitas sebagai pelari. Interaksi ini juga membentuk hierarki sosial informal, di mana pelari dengan konsistensi tinggi atau performa unggul memperoleh pengakuan lebih besar.”(Widiyanto, 2025b)

Relational layer menegaskan bahwa identitas pelari tidak bersifat individual semata, tetapi dikonstruksi melalui proses negosiasi sosial dan pengakuan dari orang lain dalam ekosistem digital Strava. Interaksi antar pengguna Strava, baik melalui fitur komentar, kudos, maupun aktivitas lari bersama (*group run*), memainkan peran penting dalam memperkuat identitas pelari kalcer Gen Z. Pelari Gen Z memaknai pengakuan dari sesama pelari sebagai legitimasi identitas mereka. Dukungan sosial dalam bentuk kudos dan komentar positif berkontribusi terhadap rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam komunitas lari. Identitas sebagai pelari tidak hanya dibentuk oleh diri sendiri, tetapi juga dikonstruksi melalui pengakuan dan ekspektasi sosial dari jaringan relasional. Dengan kata lain pada lapisan relational memungkinkan simbol-simbol ini diterima, direspons, dan dimaknai oleh orang lain.

Relational layer ini menunjukkan bahwa Strava berfungsi sebagai ruang intersubjektif, di mana identitas pelari Gen Z dinegosiasikan dan diperkuat melalui relasi sosial yang terbangun secara digital maupun *offline*. Pada lapisan relasional pembentukan identitas diri mengenai makna pelari kalcer terbentuk dan dipertegas melalui respon sosial melalui fitur kudos dan komentar berfungsi sebagai bentuk pengakuan sosial, dan simbol dukungan dan legitimasi identitas pelari, karena bagi pelari kalcer kudos bukan hanya apresiasi performa, tetapi validasi bahwa gaya lari, rute estetik, waktu lari (misalnya *morning run*), dan narasi yang dibangun dianggap “meaningful” oleh komunitas.

4. Communal Layer: Identitas Kolektif Pelari Kalcer Gen Z

Tingkatan yang keempat adalah tingkatan terakhir yaitu Communal Layer, pada lapisan ini diikat pada kelompok atau budaya yang lebih besar. Dalam penelitian ini melihat pelari kalcer merujuk pada identitas diri pelari dalam kontek gaya hidup dan simbol sosial, yang sudah menjadi konteks makna pada komunitas pelari.

Lapisan komunal dalam membentuk identitas diri dalam kaitannya dengan teori interaksional simbolik mencerminkan bagaimana identitas pelari Gen Z terhubung dengan nilai, norma, dan budaya kolektif komunitas lari. Informan mengidentifikasi diri sebagai bagian dari *culture runner* atau pelari Kalcer, yang dicirikan salam bentuk gaya hidup dan simbol sosial

seperti halnya gaya berlari di ruang urban, penggunaan *apparel* tertentu, serta partisipasi dalam running event dan social run. Strava berfungsi sebagai ruang kolektif yang menghubungkan individu ke komunitas yang lebih luas, baik dalam skala lokal maupun global. Identitas pelari Kalcer dibangun melalui kesamaan simbol, bahasa, dan praktik, seperti penggunaan istilah *pace*, *recovery run*, atau *long run*.



“Saya melihat diri saya sebagai pelari kalcer, yaitu seseorang yang menjadikan lari bukan hanya olahraga, tetapi juga bagian dari gaya hidup dan ekspresi budaya. Lari bagi saya adalah ruang untuk mengekspresikan identitas, nilai, dan koneksi dengan komunitas, musik, fesyen, serta lingkungan sekitar. Lari adalah bentuk kebebasan dan refleksi diri. Saat berlari, saya belajar tentang disiplin, konsistensi, dan mengenal batas diri sendiri. Selain itu, lari juga menjadi media untuk menjaga kesehatan mental dan membangun keseimbangan hidup. Lari membentuk saya menjadi pribadi yang lebih disiplin, rendah hati, dan terbuka. Proses latihan mengajarkan saya bahwa hasil tidak datang secara instan, dan setiap orang punya ritme masing-masing—nilai ini juga saya terapkan dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.” (Widiyanto, 2025b)

Pada communal layer, identitas personal pelari melebur menjadi identitas kolektif, di mana lari menjadi praktik budaya dan simbol keanggotaan sosial Generasi Z yang modern, aktif, dan terhubung secara digital.

“Saya membawa nilai budaya dan komunitas dalam setiap aktivitas lari. Bagi saya, lari adalah tentang berbagi cerita, saling mendukung, dan membangun koneksi, bukan sekadar mengejar prestasi personal. Saya berharap budaya lari bisa semakin berkembang dan diterima sebagai ruang ekspresi yang positif, terutama bagi generasi muda. Saya ingin terus menginspirasi bahwa lari bisa menjadi gaya hidup yang sehat, kreatif, dan bermakna.” (Widiyanto, 2025b)

Pelari kalcer Gen Z mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari komunitas lari urban, baik komunitas lokal maupun global yang difasilitasi oleh Strava. Penggunaan hashtag, partisipasi dalam tantangan (*challenges*), serta keterlibatan dalam komunitas lari tertentu menciptakan identitas kolektif sebagai pelari kalcer yang modern, aktif, dan berorientasi gaya hidup. Identitas ini melampaui individu dan menjadi simbol keanggotaan sosial yang merepresentasikan nilai kebersamaan, kesehatan, dan gaya hidup aktif khas Generasi Z. Communal layer menegaskan bahwa Strava tidak hanya membentuk identitas individual, tetapi

juga mengonstruksi kesadaran kolektif sebagai bagian dari budaya lari (*running culture*) di kalangan Gen Z.

Dari hasil penelitian di atas temuan yang didapatkan dalam teori interaksional simbolik pada dasarnya bahwa makna terbentuk melalui interaksi sosial dan simbol-simbol yang digunakan manusia. Dalam konteks pelari kalcer, aplikasi Strava berperan sebagai ruang interaksi digital yang sarat dengan simbol dan makna sosial. Dalam interaksinya menggunakan aplikasi strava para pelari Gen Z membentuk identitas diri, dalam teori Hecht pada dasarnya suatu identitas diri melekat pada suatu kebiasaan atau budaya yang telah disepakati bersama, dilakukan dalam keseharian dan menjadi bagian dari komunitas. Dalam teori identitas ini juga pada tingkatan komunal layer, identitas diri pelari kalcer sudah disepakati bersama, namun belum dilembagakan. Pada perkembangannya dalam penggunaan media salah satunya dengan menggunakan aplikasi strava pada tahap enactment layer yang akhirnya pada Gen Z atau masyarakat pada umumnya pelari memiliki istilah yaitu pelari kalcer, serta memiliki makna sebagai pelari dengan gaya hidup dan simbol sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa identitas diri pelari kalcer Generasi Z terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang dimediasi oleh aplikasi Strava. Konsep mind tercermin dalam kemampuan pelari Gen Z untuk memaknai simbol-simbol fitur di Strava, seperti data jarak tempuh, kecepatan, unggahan aktivitas, serta fitur kudos dan komentar. Mind tidak bersifat individual murni, melainkan terbentuk melalui interaksi simbolik dengan orang lain di ruang digital, yang menjadikan aktivitas lari tidak lagi sekadar olahraga fisik, tetapi juga praktik sosial dan kultural yang sarat makna. konsep self terbentuk melalui proses refleksi diri, dimana motivasi personal pelari untuk berlari sebagai ekspresi diri dan kepuasan pribadi, Respons berupa pengakuan sosial, mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku dan membangun citra diri sebagai pelari. Konsep society hadir melalui komunitas virtual Strava yang berperan sebagai ruang sosial tempat norma, nilai, dan standar kepelarian dibentuk dan direproduksi. Dalam konteks ini, masyarakat tidak hanya memengaruhi identitas pelari Gen Z, tetapi juga menjadi arena di mana identitas tersebut dikonstruksi dan dinegosiasikan secara berkelanjutan. Pembentukan identitas diri dalam penelitian ini melalui Personal Layer: Lari sebagai Makna Diri dan Gaya Hidup, Enactment Layer: Representasi Identitas melalui Performa Digital, Relational Layer: Identitas dalam Interaksi Sosial Digital, Communal Layer: Identitas Kolektif Pelari Kalcer Gen Z. teori Hecht pada dasarnya suatu identitas diri melekat pada suatu kebiasaan atau budaya yang telah disepakati bersama, dilakukan dalam keseharian dan menjadi bagian dari komunitas. pada tingkatan komunal layer, identitas diri pelari kalcer sudah disepakati bersama sebagai simbol sosial, namun belum dilembagakan. Namun pada tahap enactment layer istilah yaitu pelari kalcer memiliki makna sebagai pelari dengan gaya hidup dan simbol sosial.

Daftar Pustaka

- Eka, A., Yurianto, P., & Febriana, P. (2023). Use of Social Media Discord as a Group Communication Media in the SoT ID Community Penggunaan Sosial Media Discord Sebagai Media Komunikasi Kelompok Dalam Komunitas. *SoT ID*, 1(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.1239>
- Fendira, R. N. (2024). *Instagram Sebagai Pembentukan Identitas Diri Di Kalangan Mahasiswa* [Universitas Pasundan]. <https://repository.unpas.ac.id/72390/>
- Fitri, S. (2021). *Kata Cuan Pada Budaya Betawi Dalam Iklan Youtube* [Universitas Sahid]. <https://repository.bsi.ac.id/repo/files/354094/download/Tesis-Syarif-Fitri---2019620020-Revisi-setelah-Sidang.pdf>

- Gerungan, G., & et. a. (2022). Konstruksi identitas penggemar Boys ' Love Thailand (Studi Netnografi Fujoshi dan Fudanshi pada Facebook). *Jurnal E-Komunikasi*, 10(2), 1–12. <https://perpus.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=53609>
- Jeyanthi, M. (2022). Social Media and Identity Formation – The Influence of Self-Presentation and Social Comparison. *Mind and Society*, 11(02). <https://doi.org/https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
- Manurung, Adithya Yohannes, et al. (2025). Pelari Kalcer : Antara Identitas, Eksistensi, dan Gaya Hidup. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(1), 693–702. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/1365/1044>
- Nur, Aryanto, M. J. dan J. C. Z. (2024). ANALISIS PERANAN APLIKASI STRAVA TERHADAP KEGIATAN OLAHRAGA LARI PAGI. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 4(11), 1–15. <https://ejournal.warunayama.org/kohesi>
- Rifki, N. A. et al. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *JURNAL ANGKA*, 1(2), 415–426. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/898-Article Text-1862-1-10-20240807.pdf
- Safitri, F. R. (2025). *Gambaran Identitas Diri Yang Menggunakan Second Account Instagram Pada Generasi Z Korban Bullying Metodologi* [Universitas Muhammadiyah Gersik]. <http://eprints.umg.ac.id/13903/>
- Santosa, Y. D. dan N. Y. (2024). Gambaran Communication Theory of Identity: Membangun Identitas Seorang Cosplayer. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digita*, 1(4), 1–10. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Artikel+Yasmine+Diani+Santosa.pdf
- Soraya, I. (2019). Fenomena Premanisme Di Instagram (Studi Fenomenologi Kasus Penahanan Ahmad Dani Dalam Akun @Lambe_Turah). *Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32534/jike.v2i2.609>
- Soraya, I. dan H. A. (2021). Dramaturgi dalam Membentuk Personal BrandingSelebgram. *Jurnal Mahardika Adiwidia*, 1(1), 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.36441/pascacommunica.v1i1.466.g418>
- Tempodotco. (2025). *Dua Sisi Pelari kalcer*. 2025. <https://www.instagram.com/reel/DQOKxgCj2RQ/>
- Widiyanto, F. (2025a). *Akun Strava Fajar Widiyanto*. Wwww.Strava.Com.
- Widiyanto, F. (2025b). *Draf wawancara*.
- Wiryawan, Y. G. (2022). Self-Identity Formation of Public Officials on Entertainment. *Lontar : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30656/lontar.v10i2.5603>
- Wiyati, Eni Kardi, R. R. dan B. K. (2023). Konstruksi Logo Vidio Dot Com Sebagai Identitas Platform Digital Start-Up Indonesia. *Cyber PR*, 3(1), 6. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/cyberpr/article/view/3184/1371>