

REPRESENTASI DIRI GEN Z MELALUI PENGGUNAAN APLIKASI STRAVA DALAM AKTIVITAS LARI DI KOTA DENPASAR

LUH MADE VIANA PARAMACINTYA ARYADHI¹, JONATHAN JACOB PAUL LATUPEIRISSA²

^{1,2} UNIVERSITAS PENDIDIKAN NASIONAL DENPASAR

e-mail : vianaparama595@gmail.com ³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi Strava dalam aktivitas lari terhadap representasi diri Generasi Z di Kota Denpasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 40 responden Generasi Z pengguna aktif aplikasi Strava di Kota Denpasar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan skala Likert dan dianalisis menggunakan metode Partial Least Square-Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Strava berpengaruh signifikan terhadap representasi diri Generasi Z dengan nilai T-statistic sebesar 3,088 dan P-values sebesar 0,002. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aplikasi Strava tidak hanya digunakan sebagai media pencatat aktivitas olahraga, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi digital dalam membangun identitas diri dan gaya hidup pengguna di ruang virtual. Melalui fitur unggahan aktivitas, visualisasi performa, kudos, komentar, dan interaksi sosial lainnya, pengguna cenderung menampilkan citra diri sebagai individu yang aktif, sehat, disiplin, dan produktif. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa teori dramaturgi Erving Goffman masih relevan dalam menjelaskan praktik representasi diri Generasi Z di era media digital.

Keywords: *Identitas Digital, Komunikasi Digital, Media Sosial*

1. PENDAHULUAN

Media digital tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi ruang sosial tempat individu membentuk citra diri dan memperoleh pengakuan dari orang lain. Generasi Z, yang tumbuh dan berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan internet dan media sosial, menjadi kelompok yang paling dekat dan terpengaruh oleh revolusi digital ini. Kedekatan tersebut menjadikan Generasi Z sangat aktif dalam memanfaatkan platform digital untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan menunjukkan eksistensinya di ruang publik

digital. Melalui berbagai media sosial, mereka tidak hanya mencari validasi, tetapi juga secara aktif membentuk citra diri, seperti yang terlihat dalam penggunaan Instagram untuk membangun personal branding atau presentasi gaya hidup sehat (Zain & Dwivayani, 2024). Bahkan, fenomena "Fragmented Self" di Instagram menunjukkan bagaimana Gen Z menyesuaikan presentasi diri mereka di berbagai platform digital untuk membentuk identitas yang berbeda-beda (Agustin & Angeliqa, 2023). Penelitian mengenai representasi diri Generasi Z di media digital umumnya lebih banyak berfokus pada platform

media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan Facebook. Sementara itu, penelitian yang membahas aplikasi kebugaran berbasis self-tracking seperti Strava sebagai media baru dalam pembentukan representasi diri yang masih sangat relative terbatas, khususnya pada konteks Generasi Z di Kota Denpasar. Padahal Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi kebugaran saja, melainkan juga sebagai media sosial untuk menampilkan performa, membangun citra diri yang sehat, serta adanya pengakuan sosial melalui interaksi digital (Røsten & Rogstad, 2026). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk memahami bagaimana praktik penggunaan Strava digunakan oleh Generasi Z dalam membentuk representasi dirinya di ruang digital.

Seiring dengan perkembangan media digital, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat juga mengalami peningkatan yang signifikan. Salah satu bentuk gaya hidup sehat yang semakin populer di kalangan masyarakat perkotaan, khususnya Generasi Z, adalah olahraga lari. Aktivitas lari kini tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup modern yang sarat dengan nilai-nilai produktivitas, kedisiplinan, dan pencitraan diri yang positif (Manurung et al., 2025). Fenomena ini semakin diperkuat oleh kehadiran aplikasi kebugaran berbasis digital yang memungkinkan individu untuk merekam, memantau, serta membagikan aktivitas olahraga mereka secara daring, yang dikenal sebagai praktik self-tracking (Alevizou et al., 2024). Penggunaan aplikasi seluler ini juga menunjukkan pengaruh positif terhadap gaya hidup sehat, terutama di kalangan Generasi Z.

Aplikasi Strava merupakan salah satu aplikasi kebugaran yang banyak digunakan oleh pelari untuk mendokumentasikan aktivitas lari mereka. Strava tidak hanya menyediakan fitur pencatatan jarak, waktu, dan kecepatan lari, tetapi juga dilengkapi dengan fitur sosial seperti unggahan aktivitas, pemberian “kudos”, komentar, tantangan, dan perbandingan performa antar pengguna. Fitur-fitur tersebut menjadikan Strava tidak hanya sebagai alat bantu olahraga, tetapi juga sebagai media sosial berbasis aktivitas lari yang memungkinkan terjadinya interaksi dan pembentukan representasi diri di ruang digital (Evgenieva et al., 2025). Motif presentasi diri, baik yang bersifat agentik maupun komunal, menjadi prediktor penting dalam kebiasaan berbagi aktivitas kebugaran di platform seperti Strava (Hayley Russell1, 2022).

Di Kota Denpasar, penggunaan media digital dan aplikasi kebugaran semakin berkembang seiring dengan tingginya penetrasi internet serta gaya hidup masyarakat perkotaan yang dinamis. Generasi Z di Denpasar menunjukkan kecenderungan aktif dalam mengikuti tren olahraga lari dan menggunakan aplikasi Strava sebagai bagian dari aktivitas tersebut. Melalui unggahan aktivitas lari dan interaksi sosial di Strava, Generasi Z berpotensi membangun representasi diri sebagai individu yang aktif, sehat, dan produktif. Namun demikian, sejauh ini penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh intensitas dan motivasi penggunaan aplikasi Strava dalam aktivitas lari terhadap representasi diri Generasi Z di Kota Denpasar masih relatif terbatas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mampu mengukur secara empiris pengaruh intensitas dan motivasi penggunaan aplikasi Strava terhadap

Submit Date: 04 Agustus 2026 Accepted Date: 21 Agustus 2026 Published Date : 18 Oktober 2026

representasi diri Generasi Z, serupa dengan studi kuantitatif yang telah dilakukan pada platform seperti TikTok untuk mengukur kepuasan citra tubuh atau kesehatan mental Generasi Z (Faizah et al., 2024). Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih objektif dan terukur mengenai hubungan antarvariabel. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh intensitas dan motivasi penggunaan aplikasi Strava dalam aktivitas lari terhadap representasi diri Generasi Z di Kota Denpasar.

yang terintegrasi. Redaksi akan melakukan penyuntingan pada artikel yang masuk agar sesuai dengan format yang telah ditentukan dan akan dikirim kepada reviewer yang berkompeten dan ditunjuk oleh dewan redaksi. Artikel sebaiknya berupa hasil penelitian dan disusun

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk memahami representasi diri Generasi Z melalui penggunaan aplikasi Strava dalam aktivitas lari di kota Denpasar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena peneliti memperoleh data empiris terkait adanya perilaku penggunaan aplikasi serta praktik representasi diri di ruang digital. Penelitian ini juga menggunakan teori Dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman untuk menjelaskan bagaimana individu menampilkan dirinya di ruang sosial. Dalam perspektif dramaturgi, individu dipahami sebagai actor yang melakukan presentasi diri di hadapan audiens melalui proses impression management. Konsep ini sangat relevan dengan individu yang menggunakan aplikasi Strava, yang Dimana

pengguna tidak hanya merekam aktivitas olahraga tetapi juga menampilkan performa, pencapaian, serta gaya hidup kepada pengguna lain melalui fitur unggahan aktivitas, kudos, komentar, dan visualisasi data olahraga. Melalui praktik tersebut, Strava dapat dipahami sebagai media komunikasi digital yang memungkinkan Generasi Z membangun citra diri dan memperoleh pengakuan sosial di ruang virtual (Ditania et al., 2025); (Røsten & Rogstad, 2026). Penelitian ini berfokus pada bagaimana penggunaan aplikasi Strava berkaitan dengan praktik representasi diri Generasi Z di ruang digital. Aktivitas berbagi hasil olahraga, visualisasi performa, serta interaksi sosial dalam aplikasi dipahami sebagai bentuk presentasi diri yang dilakukan pengguna kepada audiens digitalnya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya melihat pengguna Strava sebagai bagian dari praktik komunikasi digital dan pembentukan identitas sosial pengguna (Clemons et al., 2024); (Fletcher, 2025).

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Denpasar, Bali. Pemilihan Denpasar didasarkan pada karakteristik yang relevan dengan topik penelitian, yaitu adanya perkembangan pesat penggunaan media digital dan aplikasi kebugaran yang signifikan, tingginya penetrasi internet, serta dinamika gaya hidup masyarakat perkotaan yang mendukung tren olahraga lari di kalangan Generasi Z, seperti yang diuraikan dalam bagian pendahuluan. Denpasar, sebagai ibu kota provinsi Bali, merupakan wilayah urban dengan tingkat adaptasi teknologi yang tinggi. Studi menunjukkan bahwa wilayah perkotaan seperti Denpasar merupakan pusat aktivitas bagi generasi muda yang memiliki interaksi tinggi dengan teknologi informasi dan penggunaan aplikasi digital. Hal ini

menciptakan lingkungan yang ideal untuk mengamati fenomena penggunaan aplikasi Strava.

Populasi penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Denpasar dan aktif menggunakan aplikasi Strava untuk aktivitas lari. Responden dipilih berdasarkan keterlibatan mereka dalam penggunaan fitur-fitur Strava yang berkaitan dengan aktivitas berbagi hasil olahraga dan interaksi sosial digital, sehingga memiliki pengalaman yang relevan dengan praktik representasi diri di ruang digital. Kriteria aktif menggunakan aplikasi Strava untuk aktivitas lari berarti responden secara reguler merekam aktivitas lari mereka menggunakan aplikasi Strava, dan mungkin juga terlibat dalam fitur sosial aplikasi tersebut (misalnya, membagikan hasil, memberikan kudos, atau bergabung dengan tantangan). Kriteria ini memastikan bahwa responden memiliki pengalaman langsung dan relevan dengan variabel independen dan dependen yang diteliti, yaitu bagaimana penggunaan Strava memengaruhi representasi diri mereka.

Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan tujuan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai responden penelitian. Penentuan ukuran sampel mengacu pada rekomendasi Hair et al. dalam penelitian multivariat, khususnya pada analisis regresi dan PLS-SEM, yang menekankan pentingnya kecukupan jumlah sampel untuk memperoleh hasil yang valid dan reliabel (Pate et al., 2023).

Pedoman yang sering dikutip adalah rasio minimal 5 hingga 10 observasi per variabel prediktor dalam model regresi. Dalam

penelitian ini, "Indikator Penggunaan Aplikasi Strava" akan dioperasionalkan menjadi beberapa indikator atau sub-dimensi yang akan bertindak sebagai prediktor. Jika, misalnya, "Indikator Penggunaan Aplikasi Strava" memiliki 4 indikator yang akan diuji sebagai prediktor terpisah (atau sebagai komponen dalam pembentukan variabel laten tunggal), maka dengan menggunakan rasio 10 observasi per prediktor, ukuran sampel minimum yang diperlukan adalah **empat puluh responden** (dihitung dengan mengalikan jumlah indikator, yaitu empat, dengan rasio observasi per prediktor, yaitu sepuluh). Ukuran sampel akan ditetapkan berdasarkan pertimbangan ini untuk memastikan validitas statistik dan reliabilitas temuan.

Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan melalui **survei daring (online survey)** menggunakan platform kuesioner digital. Metode ini dipilih karena sangat sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang sangat aktif menggunakan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data secara daring memungkinkan peneliti untuk menjangkau populasi yang lebih luas dan beragam di Kota Denpasar secara efisien, serta meminimalkan bias yang mungkin timbul dari interaksi langsung peneliti dengan responden. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert 1-5 untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap indikator penelitian. Variabel representasi diri diukur melalui indikator presentasi identitas digital, citra diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta adanya kecenderungan pengguna dalam membagikan aktivitas olahraga di ruang digital. Sementara itu, pengguna aplikasi Strava diukur melalui intensitas penggunaan aplikasi, aktivitas berbagi hasil olahraga, interaksi sosial dalam

aplikasi, dan pemanfaatan fitur self-tracking (Fletcher, 2025)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan responden yang termasuk dalam kelompok Generasi Z, yaitu individu yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital, sehingga memiliki pola perilaku, cara berkomunikasi, serta karakteristik yang relevan dengan fokus kajian penelitian ini. Oleh karena itu, Generasi Z dinilai tepat untuk merepresentasikan fenomena yang diteliti. Penentuan jumlah responden dilakukan dengan mempertimbangkan prosedur penentuan ukuran sampel yang dikemukakan oleh Hair et al., yang menyarankan jumlah sampel minimum sebesar 5 hingga 10 kali jumlah indikator penelitian. Dalam penelitian ini digunakan 8 indikator, sehingga jumlah responden minimum yang diperlukan adalah $8 \times 5 = 40$ orang. Berdasarkan perhitungan tersebut, penggunaan 40 responden dalam penelitian ini telah memenuhi ketentuan minimum dan dinilai memadai untuk dilakukan analisis statistik. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan wilayah tempat tinggal di Kota Denpasar disajikan pada tabel berikut, guna memberikan gambaran awal mengenai sebaran responden sebagai bagian dari deskripsi data penelitian.

Lokasi	Jumlah	Presentase
Denpasar Utara	8	20%
Denpasar Barat	12	30%
Denpasar Timur	14	35%
Denpasar Selatan	6	15%
TOTAL	40	100%

Tabel 1.
Jumlah Responden

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebaran responden Generasi Z di Kota Denpasar mencakup seluruh wilayah administratif yang menjadi lokasi penelitian. Kontribusi responden terbesar berasal dari wilayah Denpasar Timur, yaitu sebanyak 14 responden atau setara dengan 35% dari total responden. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi responden paling dominan berasal dari wilayah tersebut. Selanjutnya, wilayah Denpasar Barat menyumbang sebanyak 12 responden dengan persentase sebesar 30%. Denpasar Utara diwakili oleh 8 responden atau sebesar 20% dari keseluruhan sampel, sedangkan Denpasar Selatan memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu 6 responden dengan persentase sebesar 15%. Sebaran responden yang meliputi keempat wilayah Kota Denpasar ini menunjukkan bahwa distribusi sampel telah tersebar secara proporsional. Kondisi tersebut mendukung validitas eksternal penelitian, karena data yang diperoleh mampu merepresentasikan variasi karakteristik responden Generasi Z berdasarkan wilayah tempat tinggal, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti di Kota Denpasar.

A) Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam analisis Partial Least Square Structural Equation Model (PLS-SEM), pengujian keabsahan data dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas konstruk. Uji validitas dalam PLS-SEM terdiri atas validitas konvergen (convergent validity) dan validitas diskriminan (discriminant validity) (Hair et al, 2021). Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap indikator dalam penelitian mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara tepat. Berdasarkan hasil pengujian outer loading, seluruh indikator pada variabel Penggunaan Aplikasi Strava dan Representasi Diri generasi Z menunjukkan nilai loading factor diatas 0,70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator penelitian dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam pengukuran konstruk penelitian.

	Penggunaan Aplikasi Strava	Representasi Diri Gen Z
X1_1	0.909	
X1_2	0.945	
X1_3	0.968	
X1_4	0.942	
X2_1	0.979	
X2_2	0.963	
X2_3	0.964	
X2_4	0.962	
X3_1	0.971	
X3_2	0.921	
X3_3	0.964	
X3_4	0.959	
X4_1	0.944	
X4_2	0.967	
X4_3	0.911	
X4_4	0.960	
Y1_1		0.915
Y1_2		0.928
Y1_3		0.934
Y1_4		0.959
Y2_1		0.922
Y2_2		0.972
Y2_3		0.951
Y2_4		0.959
Y3_1		0.914
Y3_2		0.965
Y3_3		0.974
Y3_4		0.978
Y4_1		0.943
Y4_2		0.964
Y4_3		0.950
Y4_4		0.934

Tabel 1.2
Outer Loadings

Berdasarkan hasil pengujian outer loading, seluruh indikator pada variabel Penggunaan Aplikasi Strava dan Representasi Diri Generasi Z menunjukkan nilai loading factor diatas 0,70.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengukuran konstruk penelitian. Setelah validitas konvergen terpenuhi, selanjutnya akan dilakukan pengujian validitas diskriminan menggunakan analisis cross loading untuk memastikan bahwa setiap indikator mampu membedakan konstruk yang diukur dengan konstruk lainnya.

	Penggunaan Aplikasi Strava	Representasi Diri Gen Z
X1_1	0.909	0.341
X1_2	0.945	0.330
X1_3	0.968	0.426
X1_4	0.942	0.411
X2_1	0.979	0.359
X2_2	0.963	0.452
X2_3	0.964	0.456
X2_4	0.962	0.429
X3_1	0.971	0.437
X3_2	0.921	0.428
X3_3	0.964	0.391
X3_4	0.959	0.454
X4_1	0.944	0.354
X4_2	0.967	0.420
X4_3	0.911	0.294
X4_4	0.960	0.459
Y1_1	0.338	0.915
Y1_2	0.408	0.909
Y1_3	0.332	0.894
Y1_4	0.385	0.995
Y2_1	0.367	0.922
Y2_2	0.350	0.972
Y2_3	0.414	0.951
Y2_4	0.420	0.959
Y3_1	0.451	0.914
Y3_2	0.483	0.965
Y3_3	0.343	0.974
Y3_4	0.394	0.978
Y4_1	0.338	0.943
Y4_2	0.319	0.964
Y4_3	0.441	0.950
Y4_4	0.451	0.934

Cross Loading

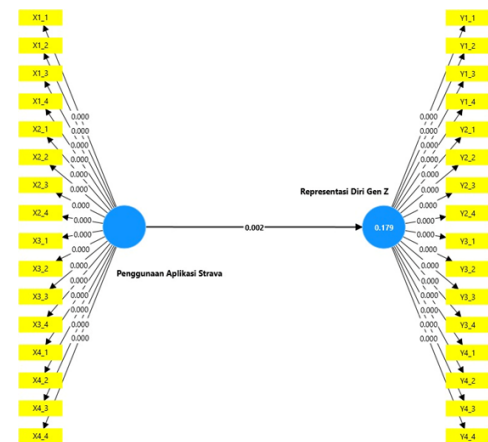
Berdasarkan hasil pengujian cross loading, seluruh indikator pada variabel Penggunaan Aplikasi Strava maupun Representasi Diri Generasi Z menunjukkan nilai loading tertinggi pada konstruk lainnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing indikator memiliki kemampuan yang baik dalam mempresentasikan variabel yang diukur serta mampu membedakan konstruk penelitian secara tepat. Tidak ditemukannya nilai loading yang lebih tinggi pada konstruk lain yang menunjukkan bahwa indikator dalam penelitian ini tidak mengalami tumpang tindih pengukuran antar variabel. Dengan demikian, setiap indikator telah mampu mengukur konstraknya masing-masing secara spesifik dan

konisiten. Temuan ini mengindikasikan bahwa validitas diskriminan dalam model penelitian telah terpenuhi dengan baik, sehingga model pengukuran dinilai layak untuk digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

Construct reliability and validity - Overview				
	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho _c)	Composite reliability (rho _c)	Average variance extracted (AVE)
Penggunaan Aplikasi Strava	0.993	0.995	0.994	0.911
Representasi Diri Gen Z	0.991	0.995	0.992	0.884

Tabel 1.4
Uji Reabilitas

Setelah seluruh indikator dinyatakan valid, tahap berikutnya Adalah melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrument penelitian. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability pada pendekatan Partial Least Square-Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, variabel Penggunaan Aplikasi Strava memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,993 dan Composite Reliability sebesar 0,994. Sementara itu, variabel Representasi Diri Generasi Z menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,991 dan Composite Reliability sebesar 0,992. Seluruh nilai tersebut berada diatas batas minimum 0,70, sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh konstruk dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan dalam analisis lanjut.



Gambar 1.
Pengukuran Data Menggunakan PLS-SEM

Gambar model PLS-SEM diatas menunjukkan hubungan antara variabel Penggunaan Aplikasi Strava sebagai variabel independent dan Representasi Diri Generasi Z sebagai variabel dependen. Hasil analisis model pengukuran menunjukkan bahwa seluruh indikator pada kedua variabel memiliki nilai loading factor diatas batas minimum yang rekomendasikan, yaitu 0,70. Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator mampu merepresentasikan konstruk penelitian secara valid. Selain itu, model struktural dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan aplikasi Strava dengan praktik representasi diri Generasi Z di ruang digital.

Path coefficients - Mean, STDEV, T values, p values					
	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
Penggunaan Aplikasi Strava -> Representasi Diri Gen Z	0.423	0.433	0.137	3.088	0.002

Tabel 1.5
Boostrapping

Berdasarkan hasil Uji Bootstrapping menggunakan metode Partial Least Square-Structural Equation Modeling (PLS-SEM), memperoleh nilai koefisien jalur (Original Sample) sebesar 0,432 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara Penggunaan Aplikasi Strava dan Representasi Diri Generasi Z. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan aplikasi Strava, maka semakin tinggi pula kecenderungan Generasi Z dalam melakukan representasi diri di ruang digital. Selanjutnya, untuk hasil pengujian menunjukkan nilai T-statistic sebesar 3,088, yang Dimana nilai tersebut lebih besar dari batas kritis 1,96. Selain itu, nilai P-values sebesar 0,002 menunjukkan angka yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Aplikasi Strava berpengaruh signifikan terhadap Representasi Diri Generasi Z, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengguna Strava oleh Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari praktik komunikasi digital. Aktivitas lari yang dibagikan melalui fitur unggahan aktivitas, visualisasi performa, serta interaksi sosial seperti kudos dan komentar menunjukkan adanya kecenderungan pengguna untuk menampilkan identitas diri, gaya hidup sehat, disiplin, dan produktif pada lingkungan sosialnya. Fenomena tersebut sejalan dengan konsep dramaturgi Erving Goffman yang menjelaskan bahwa individu cenderung

melakukan impression management dalam interaksi sosial. Pada penggunaan Strava, pengguna menampilkan “front stage” melalui data aktivitas olahraga, pencapaian target, serta konsistensi Latihan yang dibagikan kepada pengguna lain. Dengan demikian, Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi kebugaran, melainkan juga sebagai media komunikasi digital yang digunakan Generasi Z untuk membangun citra diri dan memperoleh pengakuan sosial di ruang digital.

Selain itu, penggunaan fitur self-tracking pada Strava menunjukkan bahwa aktivitas olahraga telah berkembang menjadi bagian dari identitas digital pengguna. Visualisasi data olahraga, pencapaian personal, serta interaksi sosial dalam aplikasi menciptakan ruang bagi pengguna untuk menunjukkan eksistensi sosialnya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa praktik olahraga di era digital tidak hanya bersifat personal, tetapi juga menjadi bagian dari representasi diri dan gaya hidup digital Generasi Z (Ditania et al., 2025); (Clemons et al., 2024); (Fletcher, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi Strava berpengaruh signifikan terhadap representasi diri Generasi Z di kota Denpasar, hasil pengujian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas pengguna aplikasi Strava, maka semakin tinggi pula kecenderungan Generasi dalam menampilkan identitas diri dan gaya hidupnya di ruang digital. Dengan demikian, hipotesis dinyatakan diterima. Pengguna aplikasi Strava tidak hanya dimanfaatkan sebagai media pencatat aktivitas olahraga, tetapi juga digunakan sebagai sarana

komunikasi digital dalam membangun citra diri di hadapan audiens di media sosial. Melalui fitur unggahan aktivitas, visualisasi performa, kudos, komentar, serta pencapaian personal, pengguna cenderung menampilkan diri sebagai individu yang aktif, sehat, disiplin, dan produktif.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga di era digital telah mengalami perubahan fungsi, dari aktivitas yang bersifat personal menjadi bagian dari praktik representasi diri dan eksistensi sosial di media digital. Teori Dramaturgi Erving Goffman masih relevan untuk menjelaskan bagaimana pengguna melakukan impression management melalui aktivitas olahraga yang dibagikan kepada pengguna lain di aplikasi Strava. Dengan demikian penggunaan aplikasi Strava tidak hanya berkaitan dengan aktivitas kebugaran, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan identitas digital dan praktik komunikasi Generasi Z di era media digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. M., & Angeliqa, F. (2023). Fragmented self of Gen Z in Instagram: Digital dramaturgy on Bourdieu's logic of practice. *Bricolage : Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 9(1), 13-64. <https://doi.org/10.30813/bricolage.v9i1.3864>
- Alevizou, P., Michaelidou, N., Daskalopoulou, A., & Appiah-Campbell, R. (2024). Self-Tracking among Young People: Lived Experiences, Tensions and Bodily Outcomes. *Sociology*, 58(4), 947-964. <https://doi.org/10.1177/00380385231218695>
- Clemons, E. K., Savin, A., Schrieck, M., Teilmann, S., Jan, L., & Ravi, T. (2024). A face of one's own: The role of an online personae in a digital age and the right to control one's own online personae in the presence of digital hacking. *Electronic Markets*, 34(1), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12525-024-00713-3>
- Ditania, H., Jahja, R. S., & Kurniawati, A. (2025). *Dramaturgical interaction in virtual reality as a stage for self-presentation: A study on five content creators in Jakarta*. 3(2), 76-85.
- Evgenieva, A., Strava, A. E., Study, E., & Strasbourg, R. (2025). *Strava -social media or health app? Empirical Study Report . To cite this version: Empirical Study Report Strava - social media or health app ?*
- Faizah, A., Fatimah, A., Hardian, A., Nandini, R. D., & Handayani, P. W. (2024). *The Influence of Incentive-Based Mobile Fitness Apps on Users' Continuance Intention With Gender Moderation Effects: Quantitative and Qualitative Study Corresponding Author*: 11(August 2022), 1-16. <https://doi.org/10.2196/50957>
- Fletcher, O. (2025). Emotion, Space and Society Young people's self-tracking assemblage: the role of digital and material space in shaping affective, emotional experiences. *Emotion, Space and Society*, 55(April), 101090. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2025.101090>

090

Hair et al. (2021). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*.

Hayley Russell1. (2022). *If It's not on Strava it Didn't Happen": Perceived Psychosocial Implications of Strava use in Collegiate Club Runners*. 47(1).
<https://doi.org/10.1177/1558866612211481>
70

Manurung, A. Y., Saragih, H. W., Hutajulu, I. R., Muhammad, I., Siregar, Y., & Rafi, M. (2025). *Pelari Kalcer : Antara Identitas , Eksistensi , dan Gaya Hidup*. 04(01), 693–702.

Pate, A., Riley, R. D., Collins, G. S., Smeden, M. Van, Calster, B. Van, & Ensor, J. (2023). *Minimum sample size for developing a multivariable prediction model using multinomial logistic regression*.
<https://doi.org/10.1177/096228022311512>
20

Røsten, S., & Rogstad, E. T. (2026). *Ride , record , and share? A study of elite cyclists ' sharing practices on Strava Ride , record , and share? A study of elite cyclists ' . European Journal for Sport and Society*, 23(1), 57–76.
<https://doi.org/10.1080/16138171.2025.2532278>

Zain, A. A., & Dwivayani, K. D. (2024). *Penggunaan Instagram pada Generasi Z Sebagai Media Komunikasi dalam Membangun Personal Branding Ilustrator @Indahoei. Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(1), 359–372.
<https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.478>