

Konsep Diri Pelari *Kalcer* pada Generasi Z di GOR Tri Lomba Juang Semarang: Studi Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead

Safa Eka Putri Ainda¹, Puri Kusuma Dwi Putri²

¹Universitas Dian Nuswantoro Semarang, e-mail: safaekaputria@gmail.com

²Universitas Dian Nuswantoro Semarang, e-mail: puri.kusuma.dwi.putri@dsn.dinus.ac.id

Histori Naskah

Diserahkan:
23-05-2026

Direvisi:
29-05-2026

Diterima:
15-06-2026

ABSTRACT

The running phenomenon among Generation Z has evolved from merely a sporting activity into a lifestyle rich in symbolic meanings. The emergence of the term kalcer runner reflects a tendency among individuals to construct their identity and present their self-image through running activities, the use of sports attributes, participation in running communities, and the publication of these activities on social media. This study aims to analyze the self-concept of kalcer runners among Generation Z at Tri Lomba Juang Sports Hall (GOR Tri Lomba Juang) in Semarang and to understand its formation process through the perspective of George Herbert Mead's Symbolic Interactionism. This research employed a qualitative approach with a descriptive design. Informants were selected purposively, consisting of Generation Z individuals who actively engaged in running activities at GOR Tri Lomba Juang Semarang and participated in running communities as well as social media activities related to running. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was conducted using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that the self-concept of kalcer runners is formed through social interactions occurring within running communities and social media environments. Symbols such as running shoes, sportswear, running accessories, distance achievements, and posts about running activities are interpreted as representations of identity, a healthy lifestyle, and social existence. Based on Mead's perspective, the process of self-concept formation occurs through the elements of mind, self, and society, where individuals interpret symbols, develop an understanding of themselves through the responses of others, and adjust their behavior according to the values and norms prevailing within the running community. This study demonstrates that running activities function not only as a means of maintaining physical health but also as a medium of symbolic communication in the formation of Generation Z's self-concept.

Keywords

: Self-Concept, Kalcer Runner, Generation Z, Symbolic Interactionism, George Herbert Mead

ABSTRAK

Fenomena lari di kalangan Generasi Z telah berkembang dari sekadar aktivitas olahraga menjadi bagian dari gaya hidup yang sarat dengan makna simbolik. Munculnya istilah pelari *kalcer* menunjukkan adanya kecenderungan individu untuk membangun identitas dan menampilkan citra diri melalui aktivitas lari, penggunaan atribut olahraga, keterlibatan dalam komunitas, serta publikasi aktivitas tersebut di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep diri pelari *kalcer* pada Generasi Z di GOR Tri Lomba Juang Semarang serta memahami proses pembentukannya melalui perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan penelitian dipilih secara *purposive*, yaitu Generasi Z yang aktif melakukan aktivitas lari di GOR Tri Lomba Juang Semarang dan terlibat dalam komunitas maupun aktivitas media sosial yang berkaitan dengan olahraga lari. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri pelari

kalcer terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung dalam komunitas lari maupun media sosial. Simbol-simbol seperti sepatu lari, pakaian olahraga, perangkat pendukung lari, pencapaian jarak tempuh, serta unggahan aktivitas lari dimaknai sebagai representasi identitas, gaya hidup sehat, dan eksistensi sosial. Berdasarkan perspektif Mead, proses pembentukan konsep diri terjadi melalui unsur *mind*, *self*, dan *society*, di mana individu menafsirkan simbol, membangun pemahaman tentang dirinya melalui respons orang lain, serta menyesuaikan perilakunya dengan nilai dan norma yang berlaku dalam komunitas pelari. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas lari tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi media komunikasi simbolik dalam pembentukan konsep diri Generasi Z.

Kata Kunci : Konsep Diri, Pelari *Kalcer*, Generasi Z, Interaksionisme Simbolik, George Herbert Mead

Corresponding Author : Safa Eka Putri Ainda, e-mail: safaekaputria@gmail.com

PENDAHULUAN

Tren olahraga lari mengalami perkembangan yang sangat pesat di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. *Global Running Statistics* berdasarkan data yang dirilis oleh *RunRepeat* menunjukkan jumlah pelari secara global meningkat sekitar 57%, sementara jumlah maraton konsisten berada di kisaran 1,1 hingga 1,3 juta pelari maraton setiap tahun (Sayer, 2024). Berdasarkan *Word Athletics* bersama *Nielsen Sports* (2021) melaporkan bahwa di 10 negara yang disurvei, 40% responden menganggap diri mereka sebagai pelari, dan 30% dari kelompok pelari tersebut berlari setidaknya sekali seminggu. Informasi senada disampaikan oleh *Race Result Weekly*, mencatat peningkatan mencapai 4,6 juta *finisher* dari 600 lomba di 44 Negara dengan rata-rata peningkatan terhitung mencapai 17,1% (Monti, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas lari dipahami sebagai bagian dari lanskap gaya hidup modern yang berhubungan dengan aspek kesehatan dan interaksi sosial.

Fenomena serupa tampak jelas di Indonesia. Laporan *Year in Sport 2024* dari Strava menunjukkan bahwa partisipasi dalam klub lari di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 83% sepanjang tahun 2024. Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga lari tidak hanya berkembang sebagai aktivitas kebugaran, tetapi juga sebagai sarana interaksi sosial dan pembentukan komunitas di kalangan masyarakat (Strava, 2024). Di sisi lain, Menurut data Garmin Connect yang dirilis Garmin Indonesia, tren olahraga lari di luar ruangan mengalami peningkatan sebesar 65% pada tahun 2024. Selain itu, tercatat 5.560.506 aktivitas lari yang dilakukan oleh pengguna Garmin di Indonesia selama tahun 2024. Data ini menunjukkan bahwa olahraga lari semakin populer dan menjadi bagian dari gaya hidup aktif masyarakat Indonesia (Garmin Indonesia, 2024). Jakarta Running Festival (JRF) 2025, data Strava menunjukkan tingginya performa para pelari. Sebanyak 20% peserta kategori 5K berhasil mencatatkan rekor pribadi (*personal record*), hampir 40% peserta kategori 10K melampaui catatan waktu terbaik sebelumnya, sedangkan sekitar 60% peserta *Half Marathon* dan lebih dari 60% *finisher Marathon* berhasil mencetak rekor pribadi baru. Temuan ini menunjukkan meningkatnya antusiasme sekaligus kualitas performa komunitas pelari di Indonesia. Sementara itu, pada tingkat regional, ajang Semarang 10K 2024 diikuti oleh sekitar 2.500 pelari dari berbagai daerah, yang menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap olahraga lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan aktivitas rekreasi olahraga (Febrian & Jaya, 2024).

Berkembangnya aktivitas lari kini semakin dianggap sebagai bagian dari gaya hidup modern yang terasa wajib bagi sebagian orang. Aktivitas yang sebenarnya harus sederhana ini kemudian dijadikan rutinitas harian atau mingguan, seolah menjadi penanda keseriusan seseorang dalam menjalani hidup sehat. Aktivitas kini menjadi penanda sebagai aktivitas mengejar kepuasan pribadi mulai dari kesenangan kecil, memenuhi kebutuhan akan rasa pencapaian, hingga mendapatkan kepuasan emosional. Pada akhirnya, lari tidak lagi sekedar olahraga yang menjadi aktivitas dalam menjalani hidup sehat (Rahmi, 2025). Perkembangan tersebut juga memunculkan istilah fenomena baru yang dikenal sebagai pelari *kalcer* atau *runner culture*. Menurut Manurung et al, (2025) istilah pelari *kalcer* merujuk pada pelari yang tidak hanya menampilkan performa lari, tetapi juga memperhatikan penampilan dan perlengkapan yang digunakan.

Menurut Purwanti mengatakan bahwa kemunculan makna pelari *kalcer* tampak melalui dari berbagai komunitas pelari dengan berbagai simbol yang mengaitkan olahraga dengan pembentukan citra diri, identitas, serta pencarian eksistensi sosial. Sebagai individu atau kelompok yang menjadikan aktivitas lari sebagai bentuk ekspresi diri sekaligus simbol dari gaya hidup modern dan berkelas. Istilah pelari *kalcer* semakin berkembang secara luas setelah seorang *creator* TikTok bernama Satria Silalahi memperkenalkan *sound* berjudul pelari *kalcer*.

Fenomena tersebut menjadi tren yang berkembang secara pesat sebagai sarana aktualisasi diri dan bagian dari gaya hidup (Purnawanti, 2025).

Portal Radio Republik Indonesia (RRI) Singaraja menyoroiti fenomena ini sebagai bentuk pencarian eksistensi sosial di tengah budaya digital (Kirana, 2025). Aktivitas lari dimaknai sebagai representasi gaya hidup modern, di mana pelari berupaya menampilkan dirinya sebagai individu aktif, produktif, dan bergaya (Sulaiman, 2025). Fenomena pelari *kalcer* terbuhiung dengan pengaruh perkembangan teknologi digital dan media sosial seperti Instagram, Strava, dan TikTok. Platform tersebut memberikan ruang bagi para pelari untuk membagikan dokumentasi aktivitas, terkait capaian pribadi, serta menyimbolakan gaya berpakaian mereka kepada khalayak luas.

Perkembangan tersebut juga menunjukkan adanya identitas yang telah berkembang menjadi sarana representasi diri melalui simbol-simbol visual yang melekat pada penampilan pelari seperti, sepatu, pakaian, kacamata hingga *smartwatch*. Elemen tersebut menjadi hal penting dalam membentuk citra diri dan menunjukkan identitas pelari *kalcer*, penampilan gaya berpakaian menegaskan karakter personal maupun komunitas untuk menunjukkan keterlibatan dalam budaya populer (Manurung et al., 2025). Pemilihan *outfit* berperan penting sebagai sarana representasi diri di ruang publik digital sebagai makna simbolik yang mencerminkan identitas, status sosial, dan gaya hidup. Penggunaan sepatu menjadi salah satu ikon yang mencolok dari pelari *kalcer*, mulai dari pemilihan warna, model, gaya serta kualitas. Pemilihan sepatu yang mencolok berfungsi sebagai prestise dan gaya hidup modern dengan penggunaan merek sepatu ternama seperti, Nike, Adidas, dan Asics. Jersey dengan desain minimalis dan warna pastel atau neon memperlihatkan kesadaran estetika tinggi, sementara celana lari ringan atau *leggings* yang dipadukan dengan kaos kaki panjang menjadi simbol keseimbangan atau fungsionalitas dan gaya. Pakaian *smartwatch* menjadi simbol lainnya yang menjadi ciri khas penting dalam komunitas pelari *kalcer*, selain karena berfungsi memantau detak jantung dan jarak tempuh, penggunaan *smartwatch* menandakan kedekatan pelari dengan teknologi serta gaya hidup urban. Aksesoris seperti *headband* menjadi pelengkap tampilan visual, memperkuat citra diri pelari dengan tampilan yang aktif, bergaya, dan dasar penampilan (Salsabila, 2025).

Media sosial berperan sebagai sarana representasi diri, di mana pelari *kalcer* dapat mengekspresikan identitas, membangun citra diri, serta menegaskan keterlibatan mereka dalam komunitas. Penelitian Wijaya & Kurniadi (2022), menunjukkan bahwa 72% pengguna media sosial di Indonesia berusaha menampilkan citra diri ideal demi mendapatkan validasi sosial. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa ruang digital telah menjadi wadah utama pembentukan identitas di kalangan generasi muda.

Dalam konteks pelari *kalcer*, kecenderungan ini diperkuat oleh laporan *Jakpat* bahwa tren olahraga di Indonesia terus mengalami peningkatan dan semakin banyak masyarakat yang membagikan aktivitas fisik mereka melalui media sosial. Fenomena ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga tidak hanya dimaknai sebagai upaya menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup yang ditampilkan di ruang digital (Jakpat, 2024). Media sosial menjadi salah satu ajang Generasi Z untuk memperlihatkan jarak trek (*pace*) lari dari aplikasi Strava yang akan di pamerkan di media sosial seperti TikTok dan Instagram. Sebanyak 47,7% Responden Gen Z termasuk dalam kategori motivasi tinggi untuk penggunaan aplikasi Strava sebagai media kebugaran (Heidianto & Wijayanti, 2025).

Fenomena pelari *kalcer* dapat dipahami melalui perspektif George Herbert Mead (1934) terkait pada tiga premis *Mind, Self, and Society*. Mead menekankan bahwa pikiran terbentuk melalui interaksi sosial, sehingga individu tidak bisa memahami dirinya secara terpisah dari lingkungan sosial. Dalam konteks pelari *kalcer*, media sosial seperti Strava, Instagram, dan TikTok menjadi ruang di mana pelari menilai tanggapan orang lain melalui *likes*, komentar, dan

apresiasi digital, yang kemudian memengaruhi persepsi dan pembentukan identitas mereka. Selain itu, konsep diri (*self*), yang terdiri dari “*Me*” dan “*I*”, menunjukkan bagaimana individu menyeimbangkan antara menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial dan mengekspresikan keunikan pribadi. Aspek “*Me*” terlihat ketika pelari mengikuti standar komunitas misalnya pemilihan sepatu, *outfit*, dan aksesoris sebagai simbol status dan identitas, sedangkan “*I*” muncul saat mereka menambahkan sentuhan personal atau gaya unik yang membedakan diri dari kelompok lain. Konsep masyarakat (*society*) dan *generalized other* menekankan perspektif kelompok dalam membentuk perilaku dan identitas. Komunitas pelari digital berperan sebagai acuan sosial yang memengaruhi cara pelari menampilkan diri, membangun citra, dan menegaskan keterlibatan mereka dalam budaya populer (Valentiyo et al., 2025).

Muncul beberapa pertentangan yang menarik untuk dikaji lebih dalam, yaitu olahraga menjadi salah satu kegiatan sederhana yang berfungsi menjaga kebugaran tubuh serta keseimbangan mental. Namun, hadirnya tren pelari *kalcer*, makna tersebut tampak mulai bergeser. Aktivitas lari, yang semula hanya membutuhkan sepasang sepatu dan niat untuk bergerak, kini berubah menjadi simbol gaya hidup dengan unsur *fashion*, mode, dan pencitraan. Pergeseran ini memperlihatkan orientasi aktivitas lari tidak sepenuhnya berfokus pada Kesehatan, melainkan dipengaruhi oleh dorongan untuk memenuhi standar sosial yang dibentuk oleh budaya konsumtif (Kembau, 2024). Lebih jauh, media sosial memperkuat dimensi kompetitif yang bersifat simbolik. Pencapaian olahraga tidak lagi semata diukur melalui kemampuan fisik, tetapi juga dari seberapa besar eksposur yang diterima di dunia digital. Fenomena seperti “joki Strava”, di mana seseorang membayar orang lain untuk meningkatkan catatan jarak lari mereka, menjadi bukti bahwa validasi digital telah berubah menjadi komoditas sosial baru (Oon & Siregar, 2024). Dalam konteks ini, aktivitas lari tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga menjadi media representasi diri dan pembentukan konsep diri di tengah lingkungan sosial.

Konsep diri merupakan pandangan, penilaian, dan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui proses interaksi sosial (Rahmawati & Christin, 2021). Menurut George Herbert Mead (1934), konsep diri terbentuk melalui hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya melalui proses *mind, self, and society*. Individu memahami dirinya berdasarkan bagaimana orang lain memberikan penilaian, tanggapan, maupun pengakuan terhadap dirinya. Dalam fenomena pelari *kalcer*, penggunaan *outfit* olahraga, sepatu bermerek, *smartwatch*, serta unggahan aktivitas lari di media sosial menjadi simbol yang digunakan untuk membangun identitas dan citra diri. Hal ini mendorong semakin banyak individu untuk memulai kebiasaan berolahraga serta membangun rutinitas kebugaran yang konsisten (Rahmah, 2025).

Berikut adalah tiga penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian terkait konsep diri pelari *kalcer* pada generasi Z, sebagai berikut: Pertama, penelitian dengan judul: “*Pelari Kalcer: Antara Identitas, Eksistensi, dan Gaya Hidup*” (Manurung et al., 2025). Persamaan: sama-sama mengkaji fenomena pelari *kalcer* sebagai bagian dari pembentukan identitas dan representasi diri. Perbedaan: penelitian terdahulu berfokus pada fenomena pelari *kalcer* secara umum sebagai gaya hidup, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji konsep diri pelari *kalcer* Generasi Z menggunakan teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Relevansi: penelitian ini menjadi landasan dalam memahami pelari *kalcer* sebagai fenomena sosial yang berkaitan dengan identitas dan eksistensi diri. Kedua, penelitian dengan judul: “*Peranan Fashion sebagai Media Komunikasi pada Aktivitas Olahraga Lari Generasi Z di Kota Bandung*” (Hasannah et al., 2026). Persamaan: sama-sama membahas penggunaan simbol-simbol dalam aktivitas lari yang berfungsi sebagai representasi identitas diri. Perbedaan: penelitian terdahulu berfokus pada aspek fashion sebagai media komunikasi, sedangkan penelitian ini mengkaji makna simbolik yang lebih luas dalam pembentukan konsep

diri pelari *kalcer*. Relevansi: penelitian ini mendukung kajian mengenai penggunaan atribut lari sebagai simbol yang berperan dalam pembentukan konsep diri pelari Generasi Z. Ketiga, penelitian dengan judul: “*Dampak Konten Persuasif pada Media Sosial terhadap Perubahan Gaya Hidup Generasi Z dalam Bidang Olahraga*” (Rohman et al., 2025). Persamaan: sama-sama meneliti Generasi Z dan sama-sama membahas aktivitas olahraga dan pengaruh media sosial. Perbedaan: penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh media sosial., sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami konsep diri pelari *kalcer*. Relevansi: menjelaskan peran media sosial sebagai ruang interaksi yang berkontribusi terhadap pembentukan identitas dan konsep diri pelari *kalcer*.

Secara keseluruhan, ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas lari, simbol-simbol yang melekat pada olahraga lari, serta media sosial menjadi faktor penting dalam proses pembentukan identitas dan citra diri Generasi Z. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji bagaimana konsep diri pelari *kalcer* terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang melibatkan unsur *mind*, *self*, dan *society* sebagaimana dijelaskan dalam teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead.

GOR Tri Lomba Juang Semarang menjadi salah satu ruang publik yang menarik untuk mengkaji fenomena tersebut. Sebagai salah satu lokasi yang sering digunakan masyarakat untuk berolahraga, tempat ini menjadi ruang pertemuan berbagai komunitas lari dan individu yang memiliki minat terhadap aktivitas olahraga. Interaksi yang terjadi di lokasi tersebut memungkinkan terbentuknya berbagai makna sosial yang berkaitan dengan aktivitas lari seperti gaya hidup sehat dan identitas pelari. Kehadiran Generasi Z yang aktif berolahraga dan memanfaatkan media sosial semakin memperkuat relevansi penelitian mengenai konsep diri pelari *kalcer* di lokasi ini.

Penelitian mengenai pelari *kalcer* masih tergolong baru dalam kajian ilmu komunikasi. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas olahraga lari dari perspektif kesehatan, kebugaran fisik, atau gaya hidup. Sementara itu, kajian yang secara khusus menelaah konsep diri pelari *kalcer* melalui perspektif Interaksionisme Simbolik masih relatif terbatas. Penelitian mengenai pelari *kalcer* menunjukkan bahwa aktivitas lari telah berkembang menjadi media ekspresi diri, simbol status sosial, dan representasi identitas dalam masyarakat digital. Namun demikian, untuk penelitian yang mengkaji bagaimana simbol-simbol tersebut dimaknai oleh para pelari Generasi Z dalam membentuk konsep dirinya masih memerlukan pendalaman lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana konsep diri pelari *kalcer* pada Generasi Z terbentuk melalui proses interaksi simbolik. Penelitian ini berupaya mengungkap makna yang diberikan Generasi Z terhadap aktivitas lari, simbol-simbol yang digunakan dalam aktivitas tersebut, serta bagaimana interaksi sosial yang terjadi dalam komunitas lari dan media sosial memengaruhi pembentukan konsep diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul “*Konsep Diri Pelari Kalcer pada Generasi Z di GOR Tri Lomba Juang Semarang: Studi Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead.*”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang memberikan perhatian utama pada sudut pandang, pengalaman, serta tindakan individu dalam memahami suatu fenomena sosial (Abidin et al, 2023). Penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman makna, proses, dan pengalaman subjektif yang dialami individu dalam kehidupan sosialnya. Pendekatan ini

berfokus pada elemen manusia, interaksi sosial, serta lingkungan sosial yang berkaitan dengan suatu peristiwa atau fenomena tertentu (Safarudin et al., 2023) Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami bagaimana konsep diri pelari *kalcer* Generasi Z terbentuk melalui aktivitas lari, interaksi sosial, serta penggunaan media sosial di GOR Tri Lomba Juang Semarang. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu mengungkap makna subjektif yang tidak dapat diukur secara statistik, tetapi dapat dipahami melalui pengalaman dan interpretasi informan (Manja, 2025). Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis realitas sosial yang dialami oleh pelari *kalcer* Generasi Z, khususnya mengenai bagaimana mereka memaknai aktivitas lari, simbol-simbol yang digunakan, serta proses pembentukan konsep diri melalui interaksi dalam komunitas lari dan media sosial.

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme memandang bahwa realitas sosial tidak bersifat tunggal dan objektif, melainkan dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan interpretasi individu terhadap lingkungan sosialnya. Dalam konteks penelitian ini, konsep diri pelari *kalcer* dipahami sebagai hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi dengan sesama pelari, komunitas lari, serta audiens media sosial.

Subjek penelitian adalah Generasi Z yang aktif melakukan aktivitas lari di GOR Tri Lomba Juang Semarang dan mengidentifikasi dirinya sebagai bagian dari fenomena pelari *kalcer*. Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, *purposive sampling* digunakan untuk memilih individu yang dianggap paling memahami fenomena yang diteliti dan mampu memberikan informasi yang kaya serta mendalam mengenai objek penelitian (Lubis, 2026).

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah:

1. Berusia 18–28 tahun (kategori Generasi Z);
2. Aktif melakukan aktivitas lari minimal enam bulan terakhir;
3. Rutin berlari di GOR Tri Lomba Juang Semarang;
4. Aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, atau Strava untuk membagikan aktivitas lari;
5. Bersedia menjadi informan penelitian.

Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip data *saturation* (kejenuhan data), yaitu ketika informasi yang diperoleh dari wawancara tidak lagi menghasilkan temuan baru yang signifikan. Dalam penelitian kualitatif, fokus utama bukan pada jumlah informan, melainkan kedalaman informasi yang diperoleh (Lubis, 2026).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas: Data primer diperoleh secara langsung dari informan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi lapangan. Data primer meliputi pengalaman, pandangan, persepsi, dan makna yang diberikan informan terhadap aktivitas lari serta identitas dirinya sebagai pelari *kalcer*. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber pendukung seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dokumentasi komunitas lari, unggahan media sosial, arsip kegiatan lari, dan sumber lain yang relevan dengan penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui berbagai teknik, yaitu observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi (Sugiyono, 2022). Pertama, observasi dilakukan untuk melihat secara langsung pola interaksi sosial, gaya berpakaian, penggunaan atribut olahraga, serta aktivitas para pelari di lingkungan GOR Tri Lomba Juang Semarang. Kedua, wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, pandangan, serta pemaknaan informan mengenai aktivitas lari dan konsep diri yang mereka bangun sebagai pelari *kalcer*. Ketiga, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian (Amirroud et al, 2023).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data guna meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari beberapa informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Denzin., 1978). Melalui proses tersebut, konsistensi dan kebenaran data dapat diuji sehingga menghasilkan temuan yang lebih valid dan terpercaya (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini mencakup gambaran umum informan penelitian, pemaparan hasil penelitian, analisis dan pembahasan temuan penelitian, serta penyajian temuan utama yang diperoleh berdasarkan data lapangan.

A. Gambaran Umum Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan delapan informan yang merupakan Generasi Z berusia 18–26 tahun dan aktif melakukan aktivitas lari di GOR Tri Lomba Juang Semarang. Seluruh informan telah mengikuti kegiatan lari secara rutin selama lebih dari enam bulan serta aktif menggunakan media sosial, terutama Instagram, TikTok dan Strava, untuk membagikan aktivitas lari mereka. Selain itu, sebagian besar informan juga tergabung dalam komunitas lari yang secara rutin mengadakan kegiatan *running session*, *fun run*, maupun partisipasi dalam berbagai *event* lari.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa motivasi awal informan mengikuti aktivitas lari beragam, mulai dari menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, mengikuti teman, hingga tertarik pada tren olahraga yang berkembang di media sosial. Namun, seiring berjalannya waktu, aktivitas lari berkembang menjadi bagian dari identitas dan gaya hidup yang melekat pada diri mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari bagi informan tidak hanya dimaknai sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup, media interaksi sosial, sarana aktualisasi diri, dan representasi identitas yang ditampilkan kepada lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa aktivitas olahraga modern telah mengalami transformasi menjadi praktik budaya yang mengandung makna sosial dan simbolik dalam kehidupan masyarakat perkotaan (Ratulie & Yoedtadi, 2026). Fenomena tersebut sejalan dengan pandangan Interaksionisme Simbolik yang menyatakan bahwa individu memberikan makna terhadap tindakan dan objek melalui proses interaksi sosial (Siti, 2012).

Hasil dan pembahasan penelitian menemukan tiga tema utama pokok bahasan yang berkaitan dengan pembentukan konsep diri pelari kalcer pada Generasi Z, yaitu: (1) makna menjadi pelari kalcer bagi Generasi Z, (2) simbol-simbol yang dimaknai oleh pelari *kalcer*, dan (3) peran komunitas serta media sosial dalam pembentukan konsep diri. Temuan tersebut kemudian dianalisis menggunakan perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead melalui dimensi *mind*, *self*, dan *society*.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengkaji makna menjadi pelari kalcer bagi Generasi Z, simbol-simbol yang dimaknai dalam identitas pelari kalcer, serta peran komunitas dalam pembentukan konsep diri para pelari kalcer.

1. Makna Menjadi Pelari *Kalcer* bagi Generasi Z

Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan memaknai aktivitas lari sebagai lebih dari sekadar olahraga. Aktivitas tersebut dianggap sebagai sarana untuk membangun identitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, memperoleh pengakuan sosial, dan menunjukkan gaya hidup sehat kepada lingkungan sekitar.

Salah satu informan menyatakan: “*Awalnya saya lari karena ingin sehat, tetapi lama-lama merasa bangga ketika bisa menyelesaikan jarak tertentu dan membagikannya di media sosial. Rasanya ada identitas baru sebagai seorang pelari.*”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas lari telah menjadi bagian dari proses pembentukan identitas sosial individu. Aktivitas yang awalnya berorientasi pada kesehatan kemudian berkembang menjadi simbol yang merepresentasikan karakter diri seperti disiplin, konsisten, produktif, dan aktif.

Temuan ini mendukung pendapat Mead (1934) yang menjelaskan bahwa identitas diri tidak terbentuk secara alamiah, melainkan melalui interaksi sosial dan proses interpretasi terhadap makna yang diberikan oleh lingkungan sosial. Individu memahami siapa dirinya melalui pengalaman sosial yang dialaminya serta respons yang diterimanya dari orang lain.

Selain itu, sebagian besar informan mengaku bahwa istilah “pelari *kalcer*” memberikan rasa kebanggaan tersendiri karena dianggap sebagai bagian dari kelompok sosial yang memiliki gaya hidup sehat, modern, dan mengikuti perkembangan tren. Hal ini menunjukkan bahwa identitas sebagai pelari *kalcer* tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga mengandung nilai simbolik yang berkaitan dengan status sosial dan eksistensi diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Manurung et al., (2025) yang menemukan bahwa fenomena pelari *kalcer* merupakan bentuk representasi identitas sosial yang dibangun melalui aktivitas olahraga dan budaya digital. Dalam konteks ini, aktivitas lari menjadi medium yang digunakan individu untuk menunjukkan siapa dirinya kepada masyarakat.

2. Simbol-Simbol yang Dimaknai oleh Pelari *Kalcer*

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah keberadaan berbagai simbol yang dimaknai secara khusus oleh para pelari *kalcer*. Simbol-simbol tersebut tidak hanya memiliki fungsi praktis, tetapi juga mengandung makna sosial yang digunakan untuk membangun identitas diri. Hasil penelitian menemukan beberapa simbol utama yang digunakan oleh informan dalam membangun identitas sebagai pelari *kalcer*.

a. Sepatu Lari sebagai Simbol Identitas

Sebagian besar informan menganggap sepatu lari bukan sekadar perlengkapan olahraga, melainkan simbol identitas dan representasi diri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapatkan, hampir seluruh informan menempatkan sepatu lari sebagai simbol penting dalam aktivitas mereka. Bagi para pelari *kalcer*, bahwa sepatu tidak hanya berfungsi sebagai alat olahraga, tetapi juga menjadi simbol profesionalitas, komitmen dan status dalam komunitas lari.

Salah satu informan mengatakan: “*Kalau sudah punya sepatu khusus running, rasanya lebih serius menjadi pelari dibanding ketika masih memakai sepatu biasa.*” Menurut informan lain, penggunaan sepatu tertentu menunjukkan keseriusan seseorang dalam menjalani aktivitas lari. Bahkan beberapa informan mengaku merasa lebih percaya diri ketika menggunakan sepatu lari yang dianggap populer di kalangan komunitas pelari.

Temuan ini menunjukkan bahwa objek material dapat menjadi simbol yang digunakan individu untuk membangun konsep dirinya. Fenomena serupa juga ditemukan pada komunitas sneakerhead di Indonesia, di mana produk fashion berfungsi sebagai simbol

identitas dan nilai personal individu. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa makna sepatu lari telah bergeser dari fungsi utilitarian menuju fungsi simbolik. Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik, simbol memperoleh makna melalui proses interaksi sosial dan kesepakatan bersama yang berkembang dalam kelompok masyarakat (Littlejohn et al, 2021)

b. Outfit dan Atribut Lari sebagai Simbol Gaya Hidup

Selain sepatu, pakaian olahraga, jam tangan olahraga dan aplikasi olahraga, atribut seperti jersey komunitas, *smartwatch* dan *running vest* serta nomor peserta lomba juga dimaknai sebagai simbol identitas pelari *kalcer*.

Sebagian informan mengaku lebih percaya diri ketika menggunakan atribut olahraga yang sesuai dengan tren komunitas lari. Mereka merasa lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial yang memiliki minat serupa. Informan menganggap atribut tersebut dapat menunjukkan bahwa mereka merupakan bagian dari komunitas pelari yang aktif dan memiliki komitmen terhadap olahraga.

Melalui simbol-simbol tersebut, individu berusaha mengkomunikasikan citra dirinya sebagai pribadi yang sehat, aktif, produktif, dan mengikuti tren gaya hidup modern. Menurut Mead (1934) menyampaikan simbol-simbol sosial menjadi sarana komunikasi yang memungkinkan individu memahami dirinya sendiri melalui perspektif orang lain. Oleh karena itu, penggunaan atribut lari bukan hanya persoalan penampilan, tetapi juga berkaitan dengan proses pembentukan identitas sosial.

c. Aplikasi Strava sebagai Simbol Prestasi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aplikasi Strava memiliki posisi penting dalam kehidupan pelari *kalcer*. Informan menganggap data yang ditampilkan dalam aplikasi tersebut sebagai representasi pencapaian pribadi. Jarak tempuh, kecepatan lari, dan jumlah aktivitas yang tercatat menjadi indikator keberhasilan yang sering dibagikan kepada orang lain melalui media sosial.

Seorang informan menyatakan: *“Kalau selesai lari, biasanya langsung upload Strava. Ada rasa puas ketika orang lain melihat progres yang sudah dicapai.”*

Hampir seluruh informan menggunakan aplikasi Strava sebagai media untuk merekam aktivitas lari. Bagi informan, Strava bukan hanya alat pencatat jarak tempuh, tetapi juga simbol pencapaian dan prestasi. Hasil lari yang dibagikan melalui aplikasi tersebut menjadi bentuk pengakuan atas usaha yang telah dilakukan. Informan merasa termotivasi ketika mendapatkan kudos, komentar, atau apresiasi dari pengguna lain. Dengan demikian, Strava berfungsi sebagai media interaksi simbolik yang memperkuat identitas pelari *kalcer*.

Dalam konteks ini, Strava tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi olahraga, tetapi juga menjadi simbol prestasi dan media komunikasi identitas diri. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknologi digital berperan penting dalam membentuk konsep diri Generasi Z melalui representasi aktivitas olahraga yang dapat diakses publik.

d. Peran Media Sosial sebagai Pembentukan Konsep Diri

Media sosial juga menjadi faktor penting dalam pembentukan konsep diri informan. Instagram, TikTok, dan Strava menjadi platform yang paling sering digunakan untuk membagikan aktivitas lari kepada publik. Informan mengaku merasa termotivasi untuk terus berolahraga ketika mendapatkan respons positif berupa *likes*, komentar, maupun apresiasi dari pengikut mereka.

Foto saat berlari, tangkapan layar hasil Strava, dokumentasi mengikuti event lari, dan konten olahraga lainnya digunakan sebagai simbol untuk menunjukkan identitas diri. Salah satu informan menyampaikan: *“Ketika posting hasil lari lalu banyak yang memberi semangat, saya merasa apa yang dilakukan dihargai dan jadi lebih semangat untuk terus latihan.”*

Bagi Generasi Z, media sosial menjadi ruang untuk membangun citra diri dan memperoleh pengakuan sosial. Melalui proses tersebut, aktivitas lari menjadi bagian dari representasi identitas yang ditampilkan kepada khalayak. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai ruang interaksi simbolik yang memungkinkan individu memperoleh pengakuan sosial. Respons yang diberikan oleh audiens menjadi bagian dari proses evaluasi diri yang memengaruhi pembentukan konsep diri. Hasil penelitian ini mendukung temuan dari Rohman et al. (2025) yang menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan gaya hidup dan identitas Generasi Z melalui proses interaksi digital yang berlangsung secara terus-menerus.

3. Peran Komunitas sebagai Pembentukan Konsep Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunitas lari memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan konsep diri pelari *kalcer*. Mayoritas informan mengaku mulai rutin berlari setelah bergabung dengan komunitas tertentu. Interaksi yang terjadi dalam komunitas memberikan motivasi, dukungan sosial, dan rasa memiliki terhadap kelompok.

Salah satu informan menjelaskan: “*Saya jadi lebih konsisten lari karena teman-teman komunitas sering mengajak latihan bersama dan saling menyemangati.*”

Temuan ini menunjukkan bahwa komunitas berfungsi sebagai ruang sosial tempat individu belajar memahami nilai, norma, dan simbol yang berlaku dalam budaya lari. Melalui interaksi tersebut, individu mulai menginternalisasi identitas sebagai pelari dan menjadikannya bagian dari konsep dirinya. Menurut West dan Turner (2021), konsep diri berkembang melalui komunikasi interpersonal yang memungkinkan individu memperoleh umpan balik dari lingkungan sosialnya. Umpan balik tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk membentuk persepsi mengenai dirinya sendiri. Dalam penelitian ini, dukungan dan pengakuan yang diberikan oleh anggota komunitas terbukti memperkuat identitas informan sebagai pelari *kalcer*.

C. Pembahasan Penelitian

Pembahasan penelitian ini mengkaji proses pembentukan konsep diri pelari *kalcer* dalam dimensi *mind* (Pikiran), pembentukan konsep diri pelari *kalcer* dalam dimensi *self* (Diri), serta pembentukan konsep diri pelari *kalcer* dalam dimensi *society* (Masyarakat).

1. Pembentukan Konsep Diri Pelari *Kalcer* dalam Dimensi *Mind*

Menurut George Herbert Mead, *mind* merupakan kemampuan individu untuk menggunakan simbol-simbol yang memiliki makna bersama dalam proses interaksi sosial. Pikiran tidak muncul secara alami sejak lahir, tetapi berkembang melalui proses komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sosial (Mead, 1934). Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik, individu bertindak terhadap suatu objek berdasarkan makna yang dimiliki objek tersebut, dan makna tersebut diperoleh melalui interaksi sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelari *kalcer* Generasi Z memaknai aktivitas lari bukan sekadar sebagai olahraga, melainkan sebagai simbol gaya hidup sehat, kedisiplinan, produktivitas, dan identitas sosial (Azhari et al, 2024). Makna tersebut terbentuk melalui pengalaman mereka berinteraksi dengan sesama pelari, komunitas lari, media sosial, dan berbagai simbol yang melekat dalam budaya lari seperti sepatu lari, pakaian olahraga, aplikasi Strava, hingga partisipasi dalam event lari (Harsantik et al, 2025).

Temuan ini sejalan dengan pemikiran Mead (1934) yang menyatakan bahwa pikiran berkembang melalui penggunaan *significant symbols*, yaitu simbol yang memiliki makna yang sama antara individu dan kelompok sosial. Dalam konteks penelitian ini, simbol-simbol yang digunakan pelari *kalcer* memiliki makna kolektif yang dipahami bersama oleh

komunitas lari. Sepatu lari tertentu, misalnya, tidak hanya dipahami sebagai perlengkapan olahraga, tetapi juga sebagai simbol komitmen dan keseriusan dalam menjalani aktivitas lari.

Menurut Littlejohn, Foss, dan Oetzel (2021), proses pembentukan makna dalam Interaksionisme Simbolik terjadi ketika individu menginterpretasikan simbol yang diterima dari lingkungan sosial, kemudian menggunakan interpretasi tersebut sebagai dasar dalam bertindak. Para pelari *kalcer* mengonstruksi pemahaman bahwa aktivitas lari merupakan aktivitas yang bernilai positif karena lingkungan sosial mereka memberikan makna yang sama terhadap aktivitas tersebut (Maulana, 2023).

Selain itu, media sosial turut berperan dalam memperkuat proses pembentukan *mind*. Melalui Instagram, TikTok, dan Strava, para informan memperoleh berbagai informasi mengenai budaya lari, standar pelari ideal, serta simbol-simbol yang dianggap penting dalam komunitas lari. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai ruang produksi dan reproduksi makna yang memengaruhi cara berpikir Generasi Z mengenai identitas sebagai pelari.

Temuan ini didukung oleh penelitian Rohman, Salamah, dan Husnusyifa (2025) yang menjelaskan bahwa media sosial berperan dalam membentuk persepsi dan gaya hidup olahraga Generasi Z melalui paparan konten yang menampilkan simbol-simbol tertentu. Semakin sering individu berinteraksi dengan simbol tersebut, semakin kuat pula makna yang terbentuk dalam pikirannya.

Dengan demikian, dimensi *mind* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri pelari *kalcer* berawal dari proses pemaknaan terhadap simbol-simbol budaya lari yang diperoleh melalui interaksi sosial dan media digital. Makna tersebut kemudian menjadi landasan bagi individu dalam memahami dirinya sebagai bagian dari komunitas pelari.

2. Pembentukan Konsep Diri Pelari *Kalcer* dalam Dimensi *Self*

Konsep *self* menurut George Herbert Mead merujuk pada kemampuan individu melihat dirinya melalui perspektif orang lain. Konsep *self* merupakan inti pemikiran Mead mengenai pembentukan identitas individu. Mead (1934) menjelaskan bahwa diri (*self*) terbentuk melalui kemampuan individu untuk melihat dirinya dari perspektif orang lain. Dengan kata lain, seseorang memahami siapa dirinya melalui respons, penilaian, dan harapan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas sebagai pelari *kalcer* terbentuk melalui proses refleksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Para informan mengaku mulai merasa dirinya sebagai seorang pelari ketika memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitar, baik dari sesama anggota komunitas maupun pengguna media sosial. Apresiasi berupa pujian, komentar positif, dukungan, dan pengakuan atas pencapaian olahraga membuat mereka semakin yakin terhadap identitas yang dimiliki.

Temuan ini sesuai dengan konsep *looking-glass self* yang dikembangkan oleh Charles Horton Cooley, yang menjelaskan bahwa individu membentuk gambaran tentang dirinya berdasarkan bagaimana ia membayangkan dirinya dilihat oleh orang lain (Cooley, 1902). Dalam penelitian ini, pelari *kalcer* membangun konsep diri melalui interpretasi terhadap respons sosial yang mereka terima dari lingkungan.

Mead (1934) membagi *self* ke dalam dua komponen, yaitu I dan Me. Komponen I menggambarkan respons spontan individu terhadap situasi sosial, sedangkan Me merupakan aspek diri yang terbentuk dari internalisasi norma dan harapan masyarakat. Pada pelari *kalcer*, aspek I terlihat dari motivasi pribadi untuk berlari, menjaga kesehatan, dan mencapai target tertentu. Sementara itu, aspek Me terlihat ketika mereka mulai menyesuaikan perilaku, penampilan, dan aktivitasnya dengan standar yang berlaku dalam komunitas lari.

Menurut West dan Turner (2021) mengatakan konsep diri berkembang melalui interaksi interpersonal yang memungkinkan individu menerima umpan balik dari lingkungan sosial. Umpan balik tersebut menjadi bahan evaluasi yang digunakan individu untuk memahami identitas dirinya. Dalam penelitian ini, semakin banyak apresiasi yang diterima oleh pelari *kalcer*, semakin kuat pula konsep diri mereka sebagai individu yang sehat, aktif, disiplin, dan produktif.

Media sosial juga memiliki peran signifikan dalam pembentukan *self*. Ketika pelari mengunggah hasil aktivitas lari dan memperoleh tanggapan positif dari audiens, mereka memperoleh validasi sosial yang memperkuat identitas sebagai pelari (Pramestiningrum & Sadono, 2022). Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa konsep diri tidak hanya dibangun melalui interaksi tatap muka, tetapi juga melalui interaksi digital yang semakin dominan dalam kehidupan Generasi Z.

Temuan ini didukung oleh penelitian Heriyanto dan Ismail (2024) yang menyatakan bahwa media sosial menjadi ruang penting bagi Generasi Z untuk membangun citra diri dan memperoleh pengakuan sosial. Melalui media sosial, individu dapat mengelola identitas yang ingin ditampilkan kepada publik serta membentuk persepsi mengenai dirinya berdasarkan respons audiens.

Dengan demikian, pembentukan konsep diri pelari *kalcer* dalam dimensi *self* terjadi melalui proses refleksi sosial yang melibatkan interaksi dengan komunitas lari dan media sosial. Identitas sebagai pelari *kalcer* muncul ketika individu menerima dan menginternalisasi pengakuan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya.

3. Pembentukan Konsep Diri Pelari *Kalcer* dalam Dimensi *Society*

Dalam teori George Herbert Mead (1934), *society* merupakan lingkungan sosial yang menyediakan norma, nilai, aturan, dan simbol yang menjadi dasar bagi pembentukan diri individu. Masyarakat memiliki peran penting karena identitas seseorang tidak dapat berkembang tanpa adanya interaksi dengan kelompok sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunitas lari dan media sosial merupakan bentuk *society* yang berperan dalam membentuk konsep diri pelari *kalcer*. Melalui komunitas lari, informan belajar memahami norma, budaya, dan simbol yang berlaku dalam dunia lari. Mereka belajar mengenai pentingnya konsistensi latihan, penggunaan atribut olahraga tertentu, partisipasi dalam event lari, serta etika dalam berinteraksi dengan sesama pelari.

Temuan ini mendukung pandangan Mead (1934) bahwa individu mengembangkan dirinya melalui proses *taking the role of the other*, yaitu kemampuan memahami harapan dan perspektif orang lain dalam lingkungan sosial. Pelari *kalcer* belajar memahami bagaimana seorang pelari seharusnya berperilaku berdasarkan nilai dan norma yang berlaku dalam komunitasnya.

Menurut Blumer (1969) mengatakan sebagai pengembang teori Interaksionisme Simbolik, perilaku manusia merupakan hasil dari proses interpretasi terhadap makna yang muncul dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, perilaku pelari *kalcer* tidak dapat dipisahkan dari pengaruh komunitas yang menjadi lingkungan sosialnya. Komunitas lari menyediakan ruang interaksi yang memungkinkan individu membentuk identitas kolektif sebagai bagian dari kelompok.

Selain komunitas lari, media sosial juga berfungsi sebagai masyarakat virtual yang membentuk konsep diri individu. Melalui media sosial, pelari memperoleh informasi mengenai tren olahraga, standar performa, gaya berpakaian, hingga simbol-simbol yang dianggap ideal dalam budaya lari. Kondisi tersebut menyebabkan terbentuknya norma sosial baru yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri (Umarta & Mangundjaya, 2023).

Penelitian Manurung et al. (2025) menunjukkan bahwa fenomena pelari *kalcer* tidak dapat dilepaskan dari pengaruh budaya digital yang memungkinkan individu menampilkan identitasnya secara terbuka kepada publik. Aktivitas lari kemudian menjadi bagian dari budaya populer yang digunakan untuk membangun eksistensi dan status sosial dalam masyarakat modern.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa lingkungan sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap konsistensi aktivitas lari para informan. Dukungan komunitas, ajakan latihan bersama, partisipasi dalam event lari, dan apresiasi di media sosial menjadi faktor yang memperkuat identitas mereka sebagai pelari (Jesus & Zulfiningrum, 2025). Dengan demikian, konsep diri pelari *kalcer* tidak terbentuk secara individual, melainkan melalui keterlibatan aktif dalam jaringan sosial yang menyediakan makna dan pengakuan terhadap identitas tersebut.

Berdasarkan perspektif Mead (1934), proses pembentukan konsep diri pelari *kalcer* berlangsung secara dinamis melalui hubungan antara *mind*, *self*, dan *society*. Individu terlebih dahulu memaknai simbol-simbol yang ada dalam budaya lari (*mind*), kemudian membangun pemahaman mengenai dirinya berdasarkan respons sosial yang diterima (*self*), dan akhirnya menginternalisasi nilai serta norma yang berkembang dalam komunitas lari dan media sosial (*society*). Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk identitas pelari *kalcer* sebagai individu yang sehat, aktif, disiplin, modern, dan memiliki eksistensi sosial dalam lingkungan masyarakat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep diri pelari *kalcer* pada Generasi Z di GOR Tri Lomba Juang Semarang terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang berlangsung dalam komunitas lari dan media sosial. Aktivitas lari tidak hanya dimaknai sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai sarana membangun identitas diri, menunjukkan gaya hidup, dan memperoleh pengakuan sosial. Simbol-simbol seperti sepatu lari, *outfit* olahraga, aplikasi Strava, medali lomba, dan unggahan media sosial memiliki makna penting dalam merepresentasikan diri sebagai pelari *kalcer*. Ditinjau dari teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pembentukan konsep diri terjadi melalui proses *mind*, *self*, dan *society*, di mana individu memaknai simbol, membangun identitas berdasarkan respons orang lain, serta menyesuaikan diri dengan nilai dan norma yang berkembang dalam komunitas pelari. Dengan demikian, fenomena pelari *kalcer* menunjukkan bahwa aktivitas lari telah menjadi media komunikasi simbolik yang berperan dalam pembentukan konsep diri Generasi Z.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada pelari Generasi Z di GOR Tri Lomba Juang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh komunitas pelari di daerah lain. Kedua, jumlah informan yang terbatas membuat temuan penelitian lebih berfokus pada pengalaman dan pemaknaan subjektif para informan. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead sehingga belum mengkaji faktor-faktor lain seperti pengaruh budaya digital, konsumsi media, maupun aspek psikologis yang turut memengaruhi pembentukan konsep diri pelari *kalcer*.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar Generasi Z dapat menjadikan aktivitas lari sebagai sarana menjaga kesehatan sekaligus mengembangkan konsep diri yang positif. Komunitas lari diharapkan terus membangun lingkungan yang inklusif, suportif, dan mendorong interaksi sosial yang sehat bagi para anggotanya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas objek dan lokasi penelitian serta menggunakan perspektif teori lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena pelari *kalcer* dan pembentukan konsep diri di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, H., Mukhlis, I., & Zagladi, A. N. (2023). Multi-method Approach for Qualitative Research: Literature Review with NVivo 12 PRo Mapping. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(3), 872–879. <https://doi.org/10.20961/jkc.v11i3.80748>
- Amirroud, M. M., Ghaffari, M., Ramezankhani, A., & Soori, H. (2023). Developing and validating an instrument to assess women's empowerment in dealing with domestic violence in Iran: A mixed-methods study protocol. *BMJ Open*, 13(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073826>
- Azhari, M., Anwar, Pohan, K., Banurea, S., & Darmila, L. (2024). Konsep diri dalam Islam. *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 124–135. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i2.52>
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- De Jesus, D. M., & Zulfiningrum, R. (2025). Makna simbolik dalam tradisi melepaskan masa duka cita di Suku Babulu, Timor Leste. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 278–293. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v8i2.12474>
- Febrian, L. J., & Jaya, E. E. (2024). *Diikuti 2.500 pelari, Semarang 10K 2024 ajak tembus batas diri demi prestasi*. *Kompas.com*. Diakses dari. <https://indoraya.news/2-500-pelari-ikuti-semarang-10k-2024-rebutkan-hadiah-ratusan-juta?>
- Garmin Indonesia. (2024). *Garmin ungkap tren kebugaran di tahun 2024: Lari, tenis dan golf jadi olahraga paling digemari di Indonesia*. *Garmin Indonesia*. Diakses dari. <https://www.garmin.co.id/news/press-release/news-2024-dec-garmin-connect-data-report/>
- George Herbert Mead. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed.). University of Chicago Press.
- Harsantik, G. S. S., Habsy, B. A., & Purwoko, B. (2025). Paradigma konsep diri dalam pendekatan konseling person centered therapy: Kajian literatur. *Ealita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 2807–2823. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16035>
- Hasannah S. R., Ciptandi F., & Muchlis. (2026). Peranan Fashion sebagai Media Komunikasi pada Aktivitas Olahraga Lari Generasi Z di Kota Bandung. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 7(2), 1245–1253. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i2.7509>
- Heidianto H. A., & Wijayanti D. G. S. (2025). Motivation of Gen Z to use The Strava Application as A Way to Maintain Fitness in Rembang Regency. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(1), 82–87. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.29016>
- Herbert Blumer. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Heriyanto, S., & Ashari Ismail. (2024). Media Instagram Dan Perilaku Flexing (Kajian Tentang Perilaku Flexing Dalam Menunjukkan Eksistensi Diri Sebagai Generasi Z Di Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 47467–47475. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i3.25274>
- J Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Kembau, A. S. (2024). *Pelari kalcer: Konsumerisme olahraga*. *Kumparan*. Diakses dari. <https://kumparan.com/agung-stefanus-kembau/pelari-kalcer-konsumerisme-olahraga-23KzTF9trvB/full>
- Kirana, D. A. S. A. (2025). *Pelari kalcer, lari untuk sehat atau eksis? RRI Singaraja*. Diakses dari. <https://rri.co.id/singaraja/berita-lain/1862360/pelari-kalcer-lari-untuk-sehat-atau-eksis>
- Lubis, R. N. (2026). *Purposive Sampling Dalam Kualitatif: Apa dan Cara Menerapkannya*. <https://www.kualitatif.id/2026/05/purposive-sampling-dalam-kualitatif.html?>

- Manja. (2025). Pemahaman Penelitian Mahasiswa Pada Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif. *Syi'ar : Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(2), 62–84. <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.4402>
- Manurung A. Y., Saragih H. W., Hutajulu I. R., Siregar I. M. Y., & R. M. (2025). Pelari Kalcer: Antara Identitas, Eksistensi, dan Gaya Hidup. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(1), 693–702. <https://doi.org/10.70294/jimu.v4i01.1365>
- Maulana A. (2023). Hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(7), 751–759. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i07.335>
- Monti, D. (2025). RRW: Global road running finishers up 17% in 2024. *World-Track and Field. Diakses dari*. <https://world-track.org/2025/01/rrw-global-road-running-finishers-up-17-in-2024/>
- Nina Siti Salmaniah Siregar. (2012). Kajian tentang Interaksionisme Simbolik. *PERSPEKTIF*, 1(2), 100–110. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v1i2.86>
- Norman K. Denzin. (1978). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods (2nd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
- Oon, A., & Siregar, K. (2024). Indonesia's "Strava jockey" trend goes viral, but buying exercise achievements comes with potential pitfalls, say experts. *Channel News Asia (CNA)*. *Diakses dari*. <https://www.channelnewsasia.com/asia/indonesia-strava-jockey-trend-viral-running-4472421>
- Pramestiningrum, A. R., & Sadono, T. P. (2022). Komunikasi visual: Feeds Instagram @Yurezalina dalam membangun self-image. *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi*, 2(3), 28–38. <https://doi.org/10.69957/relasi.v2i03.461>
- Purnawanti, R. (2025). Apa itu pelari kalcer yang viral di TikTok? Ini penjelasannya. *IDN Times*. *Diakses dari*. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/apa-itu-pelari-kalcer-q9t04-00-6sxf-4nm1hj>
- Rahmah, M. (2025). 4 ciri-ciri dan dampak positif jadi pelari kalcer. *Tajuk Nasional*. *Diakses dari*. <https://tajuknasional.com/edukasi/kesehatan/4-ciri-ciri-dan-dampak-positif-jadi-pelari-kalcer/>
- Rahmawati K. Al., & Christin Maylanny. (2021). Konsep Diri Polisi Wanita (Polwan) dalam Konteks Komunikasi Interpersonal di Polres Metro Bekasi. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 249–267. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.4617>
- Rahmi Si., Jumadi, A., Awaru O. T., & I. I. I. (2025). Selubung fashion kapitalisme di balik tren olahraga lari di CPI Makassar: Studi kritis pemikiran Herbert Marcuse. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 5(2), 1314–1327. <https://www.ojs.literacyinstitute.org/index.php/iacseries/article/view/2602?>
- Ratulie, J. V., & Yoedjadi, M. G. (2026). Fenomena padel dan pembentukan identitas sosial Gen Z di Indonesia. *Kiwari*, 5(1), 32–42. <https://doi.org/10.24912/ki.v5i1.36986>
- Rohman A. R. K., Salamah U. & Husnusyifa A. (2025). Dampak Konten Persuasif pada Media Sosial terhadap Perubahan Gaya Hidup Generasi Z dalam Bidang Olahraga. *Jurnal Common*, 9(2), 201–215. <https://doi.org/10.34010/common.v9i2.16736>
- Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research (Special Issue)*, 3(2), 1–15. <https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/1536?>
- Salsabila, A. (2025). Pelari kalcer: Antara gaya hidup, olahraga, dan budaya populer. *Vitameal*. <https://vitameal.co.id/pelari-kalcer/?>
- Sayer, A. (2024). How many people have run a marathon? A global analysis. *Marathon*

- Handbook*. Diakses dari. <https://marathonhandbook.com/how-many-people-have-run-a-marathon/>
- Stephen W. Littlejohn, Karen A. Foss, & John G. Oetzel. (2021). *Theories of human communication (12th ed.)*. Long Grove, IL: Waveland Press, Inc.
- Strava. (2024). *Strava merilis Year in Sport: Laporan tren terbaru, olahraga bukan lagi tentang burning out*. Strava Press. Diakses dari. <https://press.strava.com/id/articles/strava-merilis-year-in-sport-laporan-tren>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, M. R. (2025). *Lari bukan lagi soal pace: Fenomena “pelari kalcer” Gen Z yang dikonfirmasi data* Strava. *Yoursay.id*. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2025/09/02/093222/lari-bukan-lagi-soal-pace-fenomena-pelari-kalcer-gen-z-yang-dikonfirmasi-data-strava>
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 269–278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377018>
- Valentiyo A., Ramadha U. F., & Alhanif M. F. (2025). Komunikasi sebagai Proses Simbol. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(1), 84–92. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jpa/article/view/1102?>
- West, R. L., & Turner, L. H. (2021). *Introducing communication theory: Analysis and application (7th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Wijaya A. I., & Kurniadi H. (2022). Impression Management: Identitas dan Harga Diri dalam Motivasi Penggunaan Instagram di Kalangan Mahasiswa. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 4(1), 13–29. <http://dx.doi.org/10.24014/kjcs.v4i1.19055>
- World Athletics & Nielsen Sports. (2021). *New research reveals running boom during Covid-19 pandemic*. *World Athletics*. Diakses dari. <https://worldathletics.org/news/pressreleases/global-running-day-research-nielsen>