

**Praktik Penggunaan Aplikasi Digital Olahraga Sebagai Gaya
Hidup Sehat (Studi *Appsography* terhadap Strava)**

TESIS



Muhammad Firrizqi Alchoiri

2231023028

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
TAHUN 2025**

**Praktik Penggunaan Aplikasi Digital Olahraga Sebagai Gaya
Hidup Sehat (Studi *Appsography* terhadap Strava)**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Ilmu Komunikasi**



Muhammad Firrizqi Alchoiri

2231023028

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir tesis ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Muhammad Firrizqi Alchoiri

NIM : 2231023028

Tanda Tangan : 

Tanggal : 11 Agustus 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Muhammad Firrizqi Alchoiri
NIM : 2231023028
Program Studi : Magister Ilmu
Komunikasi Fakultas : Fakultas Ekonomi
dan Ilmu Sosial
Judul Tesis : Praktik Penggunaan Aplikasi Digital
Olahraga Sebagai Gaya Hidup Sehat
(Studi *Appsnography* terhadap Strava)

Telah berhasil menyelesaikan revisi proposal tugas akhir dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan dalam melaksanakan penelitian dan mengikuti sidang tugas akhir untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie.

Dewan Penguji,

Pembimbing : Dr. Bambang Sukma Wijaya, S.Sos., M.Si. ()

Penguji I : Dr. Eli Jamila Mihardja ()

Penguji II : Dr. Mochammad Kresna Noer, S.Sos., M.Si. ()

Ditetapkan

di: Jakarta

Tanggal : 15 September 2025

KATA PENGANTAR

Pujisyukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir tesis ini dalam rangka memenuhi pencapaian gelar Magister Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai dengan proses pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan juga terima kasih kepada:

1. Orang Tua Beserta Keluarga

Dalam kesempatan ini, penulis turut menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya untuk orang tua dan saudara kandung penulis. Terima kasih Bapak, Bunda, Abang Ruki dan Chacha, dan Adik Wafa. Tanpa jasa, doa, dukungan serta ketulusan hati untuk mendorong, penulis tidak akan bisa menyelesaikan studi dan penelitian ini dengan mulus. Saya selaku penulis pun tidak luput untuk menuturkan doa kepada keluarga agar mendapatkan rezeki lahir maupun batin. Terima kasih.

2. Teman Seperjuangan Batch 4 Mikom UBakrie

Penulis turut mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungan selama perkuliahan kepada mahasiswa Batch 4 terutama kak Irma, Rassy, kak Tasya, mas Rizky dan teman teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

3. Tennis Bae dan TOW

Penulis tidak lupa menyampaikan banyak terima kasih kepada komunitas tennis yang telah bersedia menjadi rumah untuk melepas lelah, dan selalu bersedia menerima saya kapanpun. Untuk Diska Ayu yang sempat menjadi saksi dari awal perjalanan studi S2 saya dari awal sampai hampir akhir. Kepada Wulan dan Rajend yang juga turut berperan. Terima kasih.

4. Sahabat Sahabat

Tidak lupa penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada para sahabat yang memberikan doa dan dukungan selama proses penyelesaian studi S2 saya dari awal hingga akhir.

HALAMAN PENGESAHAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Bakrie, saya bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Firrizqi Alchoiri
NIM : 2231023028
Program Studi : Magister Ilmu Komunikasi
Fakultas : Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie **Hak Bebas Royalti Noneksklusiv** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PRAKTIK PENGGUNAAN APLIKASI DIGITAL OLAHRAGA SEBAGAI GAYA HIDUP SEHAT (STUDI *APPSNOGRAPHY TERHADAP STRAVA*)

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 20 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



(Muhammad Firrizqi Alchoiri)

PRAKTIK PENGGUNAAN APLIKASI DIGITAL OLAHRAGA SEBAGAI GAYA HIDUP SEHAT (STUDY *APPSNOGRAPHY STRAVA*)

MUHAMMAD FIRRIZQI ALCHOIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik penggunaan aplikasi digital olahraga Strava sebagai bagian dari gaya hidup sehat melalui pendekatan Appsnography. Dengan mengkaji lima dimensi utama—Tekno-Fisikal, Tekno-Sosiokultural, Tekno-Diskursif, Tekno-Komunikatif, dan Tekno-Medialitas—penelitian ini menggali bagaimana Strava berfungsi tidak hanya sebagai alat pelacak aktivitas fisik, tetapi juga sebagai platform pembentukan identitas digital, komunitas sosial, dan narasi kebugaran tubuh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pengguna aktif dan pendukung, serta observasi digital dan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strava mengintegrasikan tubuh, perangkat, dan data secara mulus, memfasilitasi motivasi fisik melalui fitur gamifikasi dan visualisasi data yang intuitif. Selain itu, Strava membentuk norma sosial dan ritual penggunaan yang memperkuat identitas komunitas pelari, serta menciptakan bahasa dan narasi khas yang memperkuat kohesi sosial. Pola komunikasi yang suportif dan interaksi lintas platform digital memperluas jangkauan sosial dan dampak aplikasi ini. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Strava berperan sebagai medium holistik yang menggabungkan aspek teknis, sosial, dan kultural dalam mendukung gaya hidup sehat di era digital. Temuan ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang hubungan antara teknologi digital dan praktik kebugaran modern serta implikasi bagi pengembangan aplikasi olahraga yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Strava, Appsnography, gaya hidup sehat, aplikasi olahraga digital, identitas digital, komunitas online, gamifikasi.

**PRAKTIK PENGGUNAAN APLIKASI DIGITAL OLAHRAGA SEBAGAI
GAYA HIDUP SEHAT (STUDY APPSNOGRAPHY STRAVA)**

MUHAMMAD FIRRIZQI ALCHOIRI

ABSTRACT

This study aims to analyze the practice of using the Strava digital sports application as part of a healthy lifestyle through the Appsnography approach. By examining five main dimensions—Techno-Physical, Techno-Sociocultural, Techno-Discursive, Techno-Communicative, and Techno-Mediality—this research explores how Strava functions not only as a physical activity tracker but also as a platform for constructing digital identity, social communities, and fitness narratives. Data were collected through in-depth interviews with active users and supporting participants, as well as digital and field observations. The findings show that Strava seamlessly integrates the body, devices, and data, facilitating physical motivation through gamification features and intuitive data visualization. In addition, Strava establishes social norms and usage rituals that strengthen the identity of the running community, while creating unique language and narratives that enhance social cohesion. Supportive communication patterns and cross-platform interactions expand the social reach and impact of the application. This study concludes that Strava serves as a holistic medium that combines technical, social, and cultural aspects in supporting a healthy lifestyle in the digital era. The findings contribute to a deeper understanding of the relationship between digital technology and modern fitness practices, as well as the implications for developing more inclusive and sustainable sports applications.

Kata Kunci: *Strava, Appsnography, healthy lifestyle, digital sports application, digital identity, online community, gamification.*

DAFTAR ISI

BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep yang Relevan.....	11
2.1.1 <i>Computer-mediated Communication</i>	11
2.1.2 <i>Human-Computer Interactions Theory (HCI)</i>	12
2.1.3 <i>Digital Communication and Applications</i>	14
2.1.4 <i>User Experience (UX)</i>	15
2.1.5 <i>Geo-Social Networking Media (GSNM)</i>	16
2.1.6 <i>Appsography</i>	17
2.1.7 <i>Aplikasi Olahraga dan Gaya Hidup Sehat</i>	22
2.2 Penelitian Sebelumnya dan Pernyataan Kebaruan	23
2.2.1 Penelitian Sebelumnya	23
2.3 Pernyataan Kebaruan	38
2.4 Model Kerangka Konseptual.....	39
BAB 3	42
METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Desain dan Pendekatan	42
3.2 Obyek dan Subyek Penelitian	44
3.3 Pengumpulan Data	46
3.4 Analisis Data Etnografis	50
3.5 Triangulasi dan Validasi Data	51
3.6 Operasionalisasi Konsep	52
BAB 4	59