

PILIHAN RASIONAL GENERASI Z DALAM MENGIKUTI TREN GYM DI JAKARTA TIMUR

(Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur)



Dina Lestari

1405622076

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Dina Lestari, Pilihan Rasional Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur). Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tren aktivitas gym di kalangan Generasi Z yang tidak lagi dipahami hanya sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup dan pilihan sosial tertentu. Perkembangan media sosial, meningkatnya kesadaran akan kesehatan, serta munculnya tren tubuh ideal mendorong Generasi Z memiliki ketertarikan terhadap aktivitas gym. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan referensi yang memengaruhi ketertarikan Generasi Z terhadap gym, pertimbangan sosial dalam memutuskan mengikuti aktivitas gym, serta dampak sosial dan ekonomi yang dirasakan selama mempertahankan aktivitas tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tujuh Generasi Z pengguna gym di Jakarta Timur serta informan pendukung. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial, figur publik, dan lingkungan sosial menjadi referensi awal yang memengaruhi ketertarikan Generasi Z terhadap gym. Keputusan mengikuti aktivitas gym didasarkan pada pertimbangan kesehatan, penampilan, serta proses perbandingan sosial. Aktivitas gym juga memunculkan dampak sosial dan ekonomi berupa perubahan kondisi fisik dan psikologis, terbentuknya relasi sosial baru, serta munculnya pengeluaran yang dipandang sebagai bentuk investasi diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keputusan Generasi Z dalam mengikuti dan mempertahankan aktivitas gym dilakukan melalui berbagai pertimbangan rasional terhadap manfaat dan tujuan yang ingin dicapai.

Kata Kunci: Pilihan Rasional, Generasi Z, Tren Gym, Aktivitas Gym

ABSTRACT

Dina Lestari. Rational Choice of Generation Z in Following the Gym Trend in East Jakarta (Case Study of Seven Generation Z Gym Users in East Jakarta). Undergraduate Thesis. Jakarta: Sociology Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

This research is motivated by the increasing trend of gym activities among Generation Z, which is no longer understood merely as a form of exercise, but also as part of a lifestyle and social choice. The development of social media, increasing health awareness, and the emergence of ideal body trends have encouraged Generation Z to become interested in gym activities. This study aims to describe the references that influence Generation Z's interest in gym activities, the social considerations in deciding to participate in gym activities, and the social and economic impacts experienced while maintaining these activities.

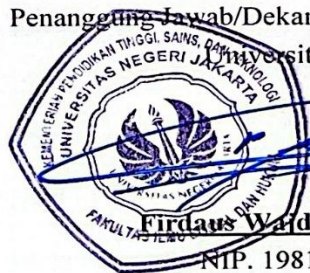
This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving seven Generation Z gym users in East Jakarta as well as supporting informants. The data analysis technique used the Miles and Huberman model through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was tested through source triangulation.

The results of this study show that social media, public figures, and the social environment become the initial references influencing Generation Z's interest in gym activities. The decision to participate in gym activities is based on considerations of health, appearance, and social comparison processes. Gym activities also generate social and economic impacts in the form of physical and psychological changes, the formation of new social relationships, and expenditures that are perceived as a form of self-investment. This study concludes that Generation Z's decision to participate in and maintain gym activities is carried out through various rational considerations regarding the benefits and goals to be achieved.

Keywords: Rational Choice, Generation Z, Gym Trend, Gym Activities

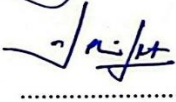
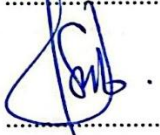
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



Firdaus Wardi, S.Th.I., M.A., Ph.D.

NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Mayang Puti Seruni, S.Sos., M.Si.</u> NIP. 198708312020122003 Ketua		3 Agustus 2026
2.	<u>Ubedilah Badrun, M.Si.</u> NIP. 197203152009121001 Penguji Ahli I		31 Juli 2026
3.	<u>Devi Septiandini, M.Pd.</u> NIP. 199009192023212052 Penguji Ahli II		3 Agustus 2026
4.	<u>Dr. Syaifudin, S.Pd., M.Kesos.</u> NIP. 198808102014041001 Pembimbing I		3 Agustus 2026
5.	<u>Achmad Siswanto, M.Si.</u> NIP. 198504212025211053 Pembimbing II		5 Agustus 2026

Tanggal Lulus: 14 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Dina Lestari
NIM : 1405622076
Program Studi : S1 Pendidikan Sosiologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pilihan Rasional Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur)” adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri. Tanpa bantuan dari orang lain, kecuali bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan ke orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai sitasi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Juli 2026



Dina Lestari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dina Lestari
NIM : 1405622076
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Pendidikan Sosiologi
Alamat Surel : dinalestari130604@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: Pilihan Rasional Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Juli 2026

Dina Lestari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

မ္ဍုယာဒိမ္ဍုယာယေမိဗြဟ္မဗြဟ္မဒိမ္ဍိယမ္ဍုယိ

“Sura dira jayaningrat, lebur dening pangastuti”

(Raden Ngabehi Ranggawarsita)

“Berusaha membuat orang lain merasa senang dan nyaman, tanpa melupakan diri sendiri untuk terus bertumbuh.”

(Motto awal perjalanan kuliah)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(QS. Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd:11)

“Tidak semua perjalanan dimulai dari keadaan yang utuh, tetapi setiap langkah tetap diusahakan agar suatu hari dapat menjadi alasan kebanggaan bagi orang-orang yang dicintai.”

(Dina Lestari)

“Beberapa orang datang ke gym untuk membentuk tubuh, aku datang untuk menyusun kembali diriku.”

(Dina Lestari)

Persembahan

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk kecil dari perjalanan panjang yang telah saya lalui. Bukan perjalanan yang selalu mudah, bukan pula perjalanan yang selalu berjalan sesuai harapan. Namun di setiap prosesnya, saya belajar bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan, tetapi selalu ada pilihan untuk tetap melangkah dan bertahan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, perjuangan, dan pelajaran hidup yang telah diberikan. Tidak semua perjalanan dimulai dari keadaan yang sama, tetapi dari setiap proses yang ada, saya belajar untuk terus tumbuh, berusaha, dan melangkah dengan harapan suatu hari dapat menjadi alasan kebanggaan bagi orang-orang yang saya cintai.

Untuk keluarga, sahabat, teman-teman, serta orang-orang baik yang hadir dalam perjalanan hidup saya, terima kasih karena telah menjadi bagian dari proses ini. Terima kasih karena pernah hadir, menemani, mendengarkan, menguatkan, dan mengingatkan bahwa saya tidak berjalan sendirian.

Dan yang terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, **Dina Lestari**. Terima kasih karena telah bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih bangkit meskipun pernah merasa lelah, tetap melangkah meskipun beberapa hal tidak selalu berjalan baik, dan tetap berusaha kuat di saat rasanya ingin berhenti. Untuk anak perempuan yang pernah menyimpan banyak hal sendirian, yang menjadikan pencapaian sebagai bentuk harapan, kerja keras sebagai cara bertahan, dan proses memperbaiki diri sebagai tempat pulang. Terima kasih karena memilih untuk tidak menyerah.

Untuk diri saya yang lebih kecil, jika dulu banyak hal terasa berat dan membingungkan, hari ini saya ingin berkata: *kita berhasil sampai sejauh ini*. Mungkin belum sampai pada tujuan akhir, tetapi setidaknya kita tidak berhenti di tengah jalan. Terakhir, terima kasih untuk setiap proses yang pernah mengajarkan bahwa menjadi kuat bukan berarti tidak pernah terluka, tetapi tetap memilih bangkit dan terus melangkah meskipun pernah jatuh.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pilihan Rasional Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini bukan perjalanan yang singkat dan mudah. Ada banyak proses yang dilalui, mulai dari kebingungan, rasa lelah, keraguan, hingga masa-masa ketika penulis merasa ingin menyerah. Namun di balik proses tersebut, penulis menyadari bahwa banyak orang baik hadir dan menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Dukungan, bantuan, doa, serta semangat yang diberikan menjadi alasan penulis dapat bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Suyuti, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Syaifudin, M.Kesos., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu, kesabaran, arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah membimbing dan mendampingi penulis, baik selama proses perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

4. Bapak Achmad Siswanto, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, kritik, serta saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan bimbingan yang diberikan sehingga penulis dapat menyempurnakan skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Mayang Puti Seruni, M.Si., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun selama pelaksanaan sidang skripsi. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan evaluasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyempurnakan penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Ubedillah Badrun, M.Si., selaku Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun selama pelaksanaan sidang skripsi. Terima kasih atas waktu, perhatian, serta evaluasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyempurnakan skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis dalam menyempurnakan penelitian ini.
7. Ibu Devi Septiandini, M.Pd., selaku Sekretaris Sidang sekaligus Penguji II yang telah memberikan masukan, saran, serta arahan yang sangat bermanfaat selama pelaksanaan sidang skripsi. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan evaluasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyempurnakan skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Bapak Abdi Rahmat, M.Si., selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif dan Kajian Literatur yang telah memberikan ilmu, arahan, serta wawasan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas penjelasan yang sistematis, terstruktur, dan mendalam sehingga penulis memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai metodologi penelitian kualitatif, mulai dari konsep-

konsep dasar hingga penerapannya dalam penelitian. Ilmu dan pengalaman yang diberikan menjadi bekal yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

9. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang berharga selama masa perkuliahan.
10. Mba Mega, selaku staf administrasi Program Studi Pendidikan Sosiologi yang telah membantu penulis selama proses administrasi perkuliahan hingga penyelesaian studi.
11. Bapak Kardi Dono Saputro, selaku ayah penulis, yang telah menjadi sosok penuh perjuangan dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap kerja keras, pengorbanan, dan tanggung jawab yang telah Ayah lakukan sehingga penulis dapat menempuh pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi. Meskipun tidak semua rasa dapat diungkapkan melalui kata-kata, penulis selalu menyadari bahwa di balik setiap langkah yang ditempuh terdapat usaha dan perjuangan Ayah yang tidak sedikit. Skripsi ini menjadi salah satu wujud dari hasil perjuangan tersebut. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah sebagai balasan atas segala perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis.
12. Ibu Wahyuningsih, selaku ibu penulis, yang selalu mendoakan, menguatkan, dan menyayangi penulis dengan caranya sendiri. Meskipun jarak dan keadaan membuat kami tidak selalu dapat bersama, kasih sayang, perhatian, serta doa Ibu tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah penulis. Terima kasih karena tidak pernah berhenti percaya kepada penulis, bahkan ketika penulis sendiri pernah meragukan kemampuannya. Di saat penulis merasa lelah, kehilangan semangat, dan hampir menyerah, doa-doa Ibu menjadi salah satu kekuatan yang membuat penulis mampu bangkit dan terus melangkah. Skripsi ini menjadi salah satu bukti dari begitu besar cinta,

doa, dan pengorbanan yang Ibu berikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ibu sebagai balasan atas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis.

13. Seluruh saudara dan keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat. Terima kasih karena telah membantu penulis dalam berbagai proses, mendengarkan setiap keluh kesah, memberikan arahan, serta tidak pernah lelah menantikan hari ketika penulis akhirnya dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan dengan keberkahan yang berlimpah.
14. Teman-teman terdekat penulis, Cantika, Susan, Rohmatul dan Silviana, yang selalu hadir menemani, mendengarkan, memberikan semangat, serta mendukung penulis selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena telah menjadi tempat bercerita, tempat pulang, dan tempat berkeluh kesah di tengah proses yang panjang ini.
15. Staf, coach, dan keluarga besar Muscle Academy Gym yang telah banyak memberikan dukungan selama proses penelitian dan perjalanan penulis. Terima kasih karena telah menjadi tempat yang tidak hanya digunakan untuk berlatih, tetapi juga menjadi ruang bagi penulis untuk belajar, berkembang, didengarkan, diberikan arahan, serta dikuatkan pada masa-masa sulit. Terima kasih karena pernah menemani penulis di saat merasa lelah, terpuruk, bahkan ketika air mata terasa lebih mudah jatuh dibandingkan kata-kata yang keluar.
16. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan serta seluruh pihak yang telah memberikan arahan, dukungan, motivasi, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
17. Teman-teman online penulis yang selalu menemani proses penyusunan skripsi, membantu ketika terdapat kendala, mendengarkan setiap keluh

kesah, serta memberikan semangat ketika penulis berada di titik terendah. Terima kasih karena telah hadir meskipun dipisahkan oleh jarak.

18. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi cerita, serta memberikan pengalaman dan informasi yang sangat membantu proses penelitian ini hingga skripsi dapat diselesaikan.

19. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah hadir, membantu, mendoakan, serta memberikan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap kebaikan yang diberikan kepada penulis.

20. Terakhir, untuk diri sendiri, Dina Lestari. Terima kasih karena telah bertahan sampai sejauh ini. Untuk setiap langkah yang dijalani dengan rasa ragu, setiap tangis yang dipendam sendiri, setiap lelah yang tidak selalu terlihat, serta setiap usaha yang sering kali dianggap kecil. Terima kasih karena tetap memilih bertahan meskipun pernah merasa ingin menyerah. Hari ini menjadi bukti bahwa semua proses yang terasa berat ternyata tidak pernah sia-sia. Terima kasih karena tetap percaya bahwa suatu hari langkah kaki ini akan sampai pada tujuan, meskipun keadaan sering kali berkata sebaliknya. Selamat karena telah berhasil sampai sejauh ini. Namun jangan berhenti di sini, perjalanan baru telah menunggu untuk ditempuh. Tetap tumbuh, tetap kuat, dan tetap berjalan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi para pembaca.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

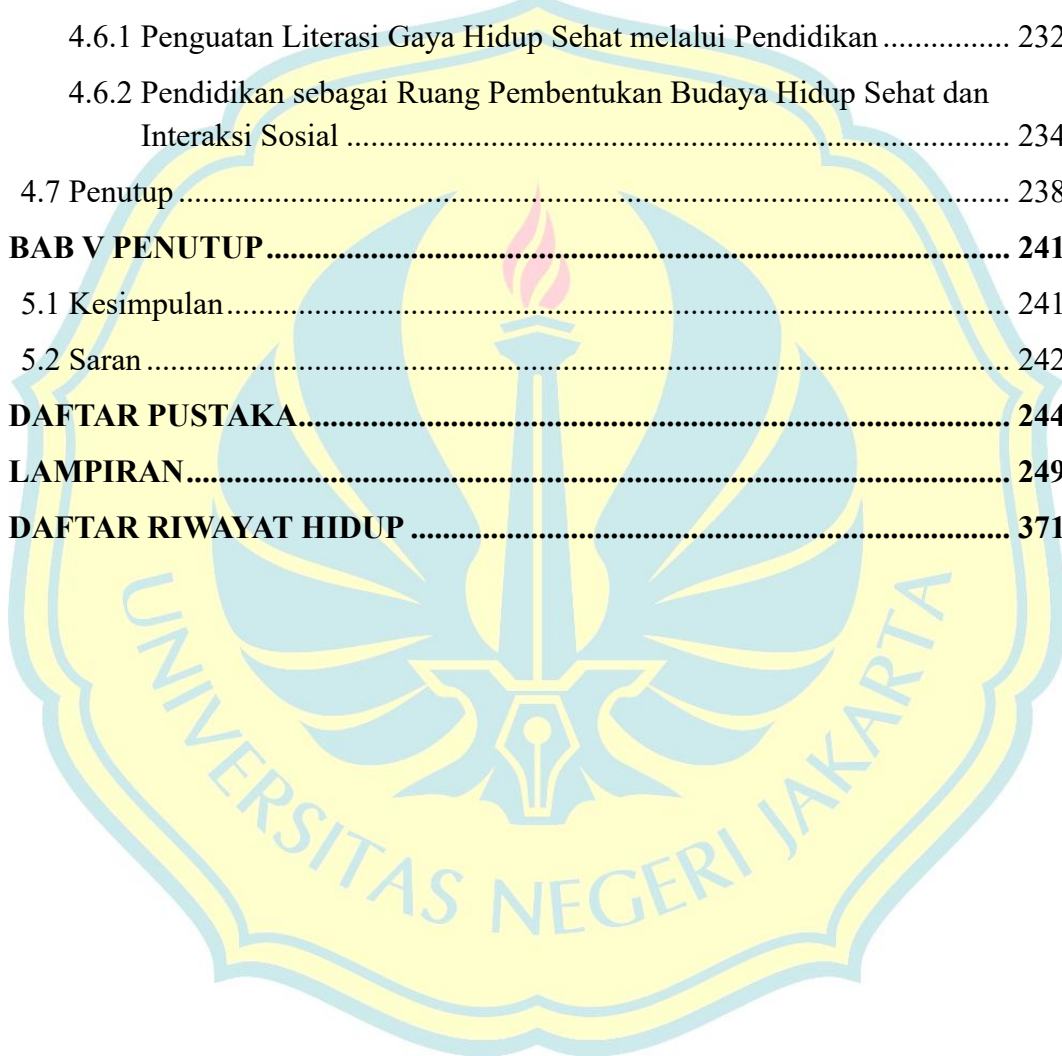
DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SKEMA.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian.....	16
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	16
1.4.2 Manfaat Praktis.....	17
1.4.3 Manfaat Akademis.....	19
1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis.....	19
1.6 Kerangka Konseptual	61
1.6.1 Konsep Generasi Z.....	61
1.6.2 Konsep Gym.....	64
1.6.3 Teori Pertukaran Sosial (Persepektif Pilihan Rasional).....	66
1.7 Metodologi Penelitian.....	72
1.7.1 Metode dan Pendekatan Penelitian.....	72
1.7.2 Subjek Penelitian	74
1.7.3 Peran Peneliti.....	76
1.7.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	77
1.7.5 Teknik Pengumpulan Data.....	78

1.7.6 Teknik Analisis Data.....	79
1.7.7 Teknik Triangulasi Data.....	81
1.8 Keterbatasan Penelitian	83
1.9 Sistematika Penulisan	84
BAB II KONTEKS SOSIAL 5 GYM DAN 7 MEMBER GEN Z PENGGUNA GYM DI JAKARTA TIMUR	87
2.1 Pengantar	87
2.2 Perkembangan Gym di Indonesia.....	87
2.3 Karakteristik Sosial Tujuh Pengguna Gym Gen Z di Jakarta Timur	93
2.3.1 Muscle Academy Gym	94
2.3.2 Zema Fitness.....	96
2.3.3 The Gym	98
2.3.4 Galbi Gym	99
2.3.5 Star Gym.....	101
2.4 Profil Informan Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur.....	103
2.4.1 Cantika Rahmi	104
2.4.2 Caecilia Sheryl Kusuma	108
2.4.3 Ridho Syafiq.....	111
2.4.4 Vevita Ravelia.....	114
2.4.5 Faris Hussein Habibi	118
2.4.6 Osa Khairun Ikhsan	122
2.4.7 Ananda Anhar Kusumah.....	126
BAB III PILIHAN RASIONAL GENERASI Z DALAM MENGIKUTI TREN GYM.....	130
3.1 Pengantar	130
3.2 Referensi Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym	133
3.2.1 Media Sosial sebagai Sumber Referensi Awal	134
3.2.2 Public Figure dan Body Goals sebagai Inspirasi	138
3.2.3 Lingkungan Pertemanan dan Orang Terdekat sebagai Penguat Ketertarikan	142

3.3 Pertimbangan Sosial Generasi Z dalam Memutuskan Mengikuti Aktivitas Gym	148
3.3.1 Pertimbangan Kesehatan sebagai Alasan Utama	150
3.3.2 Penampilan dan Body Goals	154
3.3.3 Lingkungan Sosial dan Perbandingan Diri	157
3.3.4 Gym sebagai Kebutuhan dan Gaya Hidup	162
3.4 Dampak Sosial dan Ekonomi yang Dirasakan Generasi Z dalam Mempertahankan Aktivitas Gym	167
3.4.1 Perubahan Fisik dan Peningkatan Kepercayaan Diri	169
3.4.2 Perubahan Kondisi Psikologis dan Kualitas Hidup	174
3.4.3 Relasi Sosial dan Lingkungan Pertemanan Baru	177
3.4.4 Pengeluaran Gym Dipandang sebagai Investasi Diri	180
3.5 Penutup	185
BAB IV ANALISIS PILIHAN RASIONAL GENERASI Z DALAM MENGIKUTI TREN GYM DI JAKARTA TIMUR.....	187
4.1 Pengantar	187
4.2 Konstruksi Visual Digital dan Lingkungan Sosial sebagai Stimulus Eksternal Ketertarikan Gym	190
4.2.1 Konstruksi Visual Digital: Fitspiration sebagai Produksi Ekspektasi <i>Reward</i>	191
4.2.2 Lingkungan Sosial: Normalisasi Tindakan melalui Pengalaman Kolektif	196
4.3 Kalkulasi Pilihan Rasional Generasi Z terhadap Tipologi Ruang dan Fasilitas Gym	200
4.3.1 Nilai Kesehatan dan Body Goals sebagai Hasil yang Dianggap Bernilai	202
4.3.2 Pertimbangan Biaya, Fasilitas, dan Lingkungan dalam Memilih Gym	206
4.4 Pengelolaan Tubuh sebagai Modal Fisik dan Arena Perluasan Relasi Sosial	211
4.4.1 Pengelolaan Tubuh sebagai Modal Fisik	213
4.4.2 Gym sebagai Arena Perluasan Relasi Sosial	217

4.5 Dialektika Biaya dan Imbalan dalam Alokasi Ekonomi Generasi Z demi Investasi Diri.....	221
4.5.1 Rasionalitas Kompromi Anggaran: Menekan Konsumsi Jangka Pendek	222
4.5.2 Kalkulasi Imbalan Jangka Panjang sebagai Dasar Mempertahankan Investasi Diri.....	225
4.6 Implikasi Pendidikan terhadap Fenomena Tren Gym Generasi Z.....	231
4.6.1 Penguatan Literasi Gaya Hidup Sehat melalui Pendidikan	232
4.6.2 Pendidikan sebagai Ruang Pembentukan Budaya Hidup Sehat dan Interaksi Sosial	234
4.7 Penutup	238
BAB V PENUTUP	241
5.1 Kesimpulan.....	241
5.2 Saran	242
DAFTAR PUSTAKA.....	244
LAMPIRAN.....	249
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	371



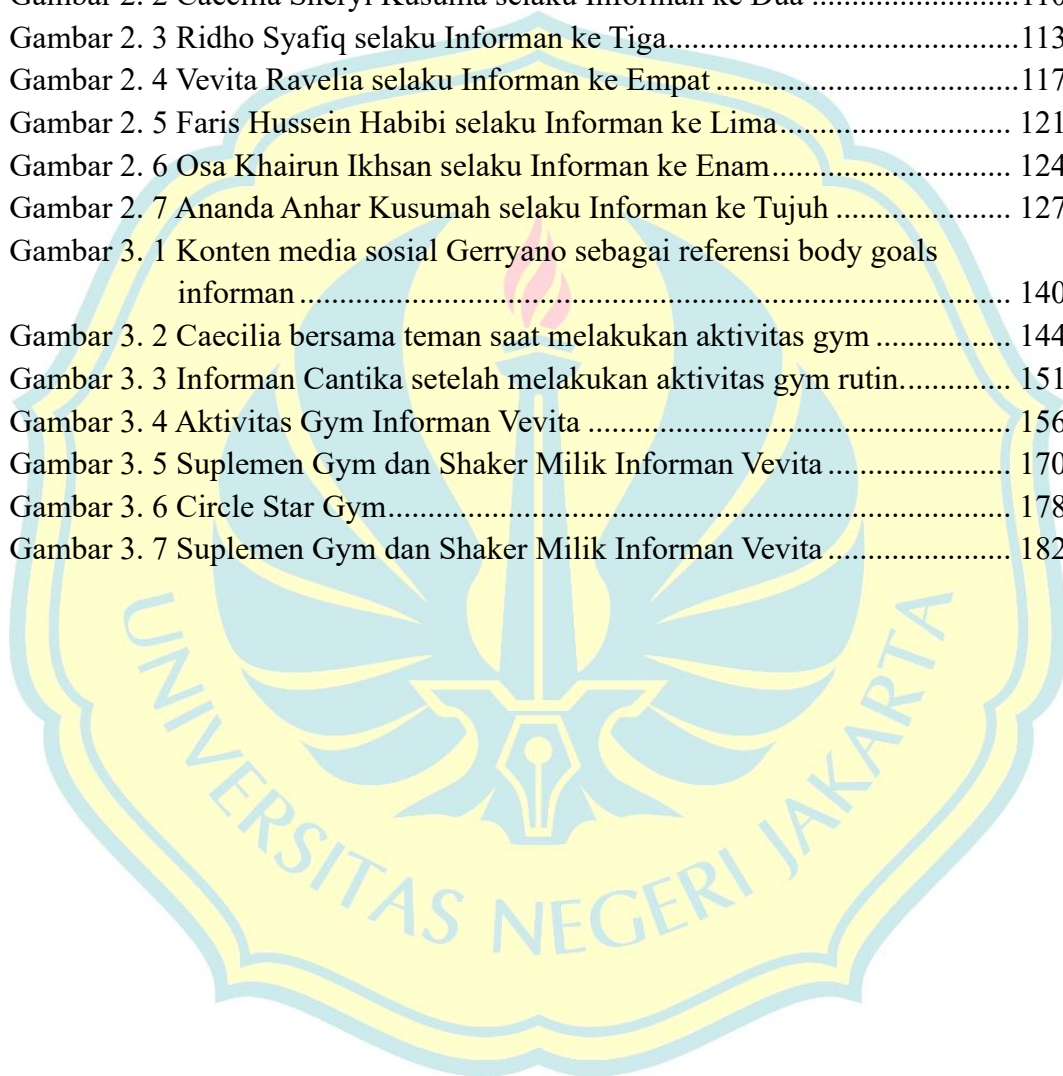
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Profil Informan	75
Tabel 3.1 Jadwal Wawancara	131
Tabel 4.1 Implikasi Pendidikan terhadap Fenomena Tren Gym Generasi Z	237



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Jumlah Penduduk Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia per Mei 2025	3
Gambar 1. 2 Tempat Olahraga Favorit versi Gen Z Indonesia (Persen), 2025	5
Gambar 2. 1 Cantika Rahmi selaku Informan Pertama.....	106
Gambar 2. 2 Caecilia Sheryl Kusuma selaku Informan ke Dua	110
Gambar 2. 3 Ridho Syafiq selaku Informan ke Tiga.....	113
Gambar 2. 4 Vevita Ravelia selaku Informan ke Empat	117
Gambar 2. 5 Faris Hussein Habibi selaku Informan ke Lima.....	121
Gambar 2. 6 Osa Khairun Ikhsan selaku Informan ke Enam.....	124
Gambar 2. 7 Ananda Anhar Kusumah selaku Informan ke Tujuh	127
Gambar 3. 1 Konten media sosial Gerryano sebagai referensi body goals informan	140
Gambar 3. 2 Caecilia bersama teman saat melakukan aktivitas gym	144
Gambar 3. 3 Informan Cantika setelah melakukan aktivitas gym rutin.....	151
Gambar 3. 4 Aktivitas Gym Informan Vevita	156
Gambar 3. 5 Suplemen Gym dan Shaker Milik Informan Vevita	170
Gambar 3. 6 Circle Star Gym.....	178
Gambar 3. 7 Suplemen Gym dan Shaker Milik Informan Vevita	182



DAFTAR SKEMA

Skema 1. 1 Tinjauan Penelitian Sejenis	61
Skema 1. 2 Kerangka Konseptual	71
Skema 3. 1 Referensi Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym.....	133
Skema 3. 2 Pertimbangan Sosial Generasi Z dalam Memutuskan Mengikuti Aktivitas Gym.....	148
Skema 3. 3 Dampak Sosial dan Ekonomi yang Dirasakan Generasi Z dalam Mempertahankan Aktivitas Gym.....	167
Skema 4. 1 Analisis Pilihan Rasional Generasi Z dalam Mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur	187
Skema 4. 2 Konstruksi Visual Digital dan Lingkungan Sosial sebagai Stimulus	191
Skema 4. 3 Kalkulasi Pilihan Rasional Generasi Z terhadap Tipologi Ruang dan Fasilitas Gym	202
Skema 4. 4 Pengelolaan Tubuh sebagai Modal Fisik dan Arena Perluasan Relasi Sosial	213
Skema 4. 5 Dialektika Biaya dan Imbalan dalam Alokasi Ekonomi Generasi Z demi Investasi Diri.....	230

