

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari dinamika kehidupan masyarakat modern. Seiring dengan berkembangnya modernisasi, globalisasi, dan kemajuan teknologi, masyarakat mengalami transformasi yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari struktur sosial, pola interaksi, hingga cara individu memaknai tubuh, kesehatan, dan kesejahteraan hidup. Modernisasi tidak hanya memengaruhi sistem ekonomi dan perkembangan teknologi, tetapi juga membentuk orientasi nilai masyarakat yang semakin menekankan produktivitas, efisiensi, dan kualitas hidup. Dalam konteks ini, tubuh dan kesehatan tidak lagi dipandang sekadar sebagai kondisi biologis, melainkan sebagai modal penting yang menentukan kemampuan individu untuk berpartisipasi secara optimal dalam kehidupan sosial dan ekonomi.

Pada masyarakat modern, kesehatan fisik dan kebugaran tubuh menjadi salah satu perhatian utama, terutama di tengah tuntutan aktivitas yang semakin kompleks dan kompetitif. Perubahan pola kerja, mobilitas tinggi, serta tekanan sosial dan psikologis mendorong individu untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga kondisi tubuh agar tetap prima. Tubuh yang sehat dan bugar dipandang sebagai prasyarat untuk mencapai produktivitas, stabilitas emosional, dan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, praktik-praktik perawatan tubuh, aktivitas

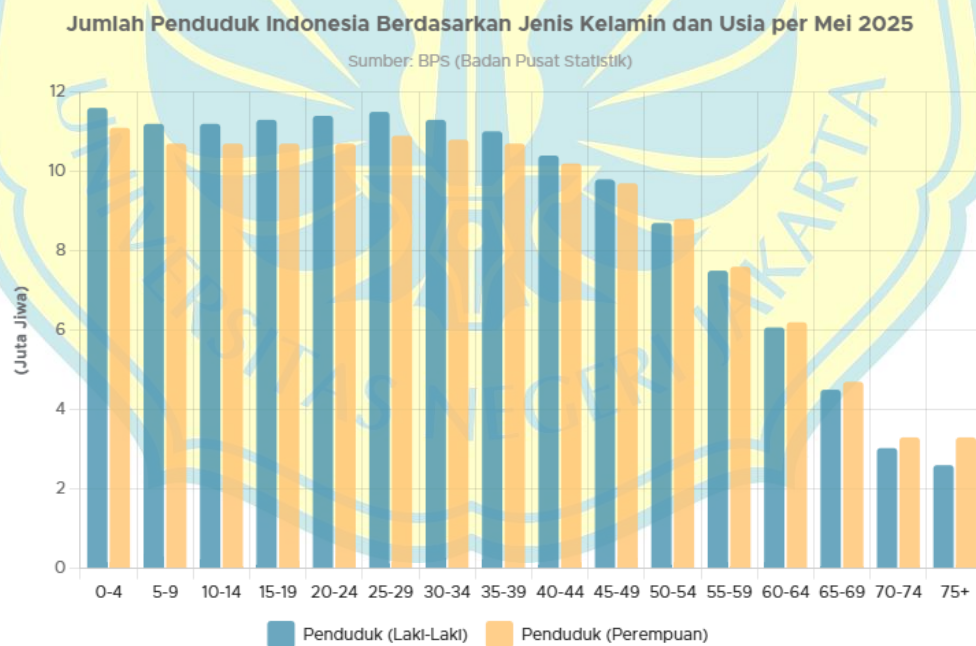
olahraga, serta gaya hidup sehat mengalami peningkatan signifikan dan menjadi bagian dari rutinitas kehidupan masyarakat modern.

Secara global, orientasi isu kesehatan telah mengalami pergeseran yang cukup fundamental. Jika pada masa sebelumnya kesehatan lebih banyak dipahami dalam kerangka kuratif atau pengobatan, maka pada masyarakat kontemporer perhatian bergeser ke arah pencegahan dan pemeliharaan kebugaran. Masyarakat modern semakin menyadari bahwa kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh faktor ekonomi dan materi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental individu. Pola *sedentary lifestyle* akibat kemajuan teknologi, meningkatnya tekanan pekerjaan, serta perubahan pola konsumsi yang cenderung instan dan kurang sehat mendorong individu untuk mencari strategi yang lebih terencana dalam menjaga kesehatan tubuh.

Dalam konteks tersebut, aktivitas olahraga tidak lagi dipahami sebagai kegiatan tambahan atau sekadar pengisi waktu luang, melainkan telah menjadi bagian integral dari gaya hidup sehari-hari. Olahraga diposisikan sebagai sarana untuk menjaga kebugaran fisik, meningkatkan kesehatan mental, serta mengelola stres yang muncul akibat tuntutan kehidupan modern. Berbagai bentuk olahraga pun berkembang, mulai dari olahraga tradisional hingga olahraga modern yang terorganisir dalam ruang-ruang komersial seperti pusat kebugaran atau gym. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga telah mengalami transformasi makna, dari aktivitas rekreatif menjadi praktik sosial yang memiliki nilai simbolik, ekonomi, dan kultural.

Di Indonesia, perubahan pola hidup tersebut tampak seiring dengan pertumbuhan masyarakat perkotaan dan kelas menengah. Urbanisasi, peningkatan tingkat pendidikan, serta perubahan pola kerja berkontribusi pada meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Indonesia saat ini berada pada fase bonus demografi, di mana sebagian besar penduduk berada pada usia produktif¹. Kelompok usia ini memiliki peran penting dalam menentukan arah perubahan sosial, termasuk dalam pembentukan tren gaya hidup.

Gambar 1. 1 Jumlah Penduduk Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia per Mei 2025



(Sumber: Badan Pusat Statistik, 2025)

¹ Badan Pusat Statistik, “Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2025,” Badan Pusat Statistik, “Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2025,” Badan Pusat Statistik, diakses pada 28 Februari 2026, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQZWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html?year=2025>.

Salah satu kelompok yang mendominasi struktur penduduk usia produktif adalah Generasi Z. Generasi Z atau Gen Z adalah generasi yang lahir setelah generasi milenial, yang secara umum didefinisikan sebagai individu yang lahir pada tahun antara 1997 hingga 2012². Tumbuh dalam konteks sosial yang ditandai oleh keterbukaan informasi, percepatan perubahan sosial, serta beragam pilihan gaya hidup. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pilihan hidup yang mereka ambil, termasuk dalam hal kesehatan, pendidikan, dan pengelolaan diri³.

Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap isu kesehatan, pengelolaan diri, dan keseimbangan hidup. Kesadaran ini tidak terlepas dari paparan informasi yang intens mengenai gaya hidup sehat, kebugaran tubuh, serta representasi tubuh ideal yang tersebar luas di media digital. Dalam kehidupan sehari-hari, Generasi Z dihadapkan pada berbagai narasi tentang pentingnya *self-care*, *self-improvement*, dan produktivitas diri, yang mendorong mereka untuk secara aktif mengelola tubuh dan kesehatan sebagai bagian dari identitas sosial.

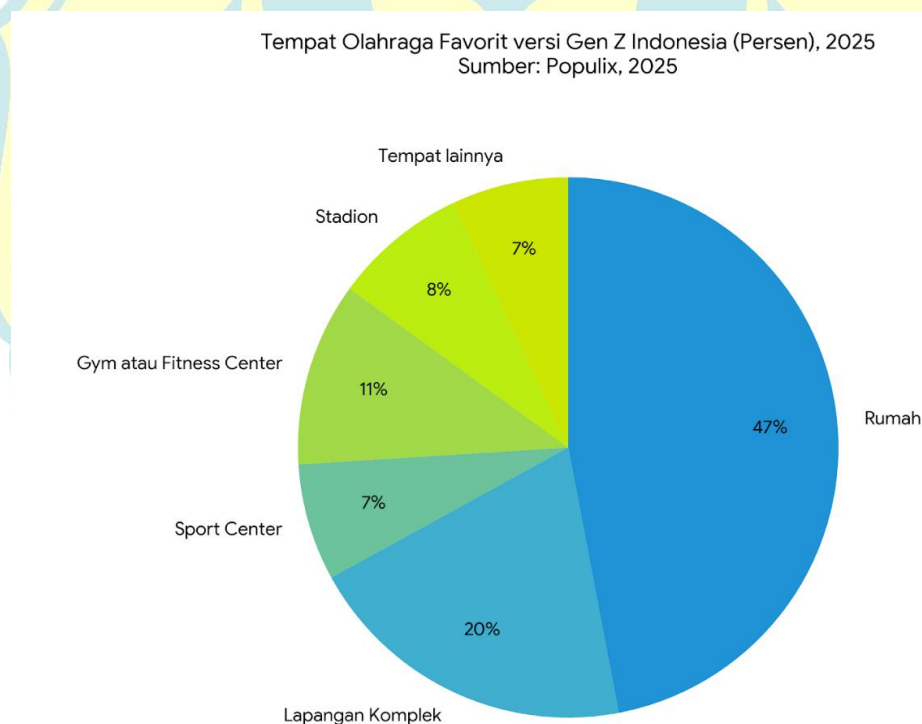
Dalam fase bonus demografi Indonesia 2025-2030, Generasi Z (Usia 14-29 tahun) menyumbang 27% populasi atau sekitar 73 juta jiwa, menjadi motor utama transformasi gaya hidup sehat. Survei Populix terharu 2025 dengan 375 responden

² Ni Putu Widya, Ni Nyoman Ayu, Ni Wayan Eka Mitariani, dan Sriani Ni Made, "Peran Generasi Z Dalam Literasi Digital Untuk Meningkatkan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0," *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)* 2 (2022): hlm. 257.

³ Oktavia Ramadhani dan Khoirunisa Khoirunisa, "Generasi Z Dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 3, no. 1 (2025): hlm. 324–325, <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916>.

Generasi Z mengungkap Khususnya tren olahraga gym meledak di kalangan mereka, dengan survei Kemnkes 2025 mencatat 65% Generasi Z urban memilih gym daripada olahraga tradisional seperti bulutangkis atau sepak bola, karena fleksibilitas waktu dan integrasi dengan media social. Industri fitness Indonesia tumbuh 4,8 CAGR sejak 2018, mencapai 26.573 gym pada 2025, didorong permintaan Generasi Z akan fasilitas modern seperti HIIT class dan personal trainer serta jasa teman gym⁴.

Gambar 1. 2 Tempat Olahraga Favorit versi Gen Z Indonesia (Persen), 2025



(Sumber: Populix, 2025)

⁴ Gisty Gisty, "Pertumbuhan Industri Gym di Indonesia 2025," PT. Citra Cendekia Indonesia, diakses pada 1 Maret 2026, <https://cci-indonesia.com/pertumbuhan-industri-gym-di-indonesia-2025/>.

Survei Populix tahun 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z memiliki komitmen yang cukup tinggi terhadap aktivitas olahraga. Sebanyak 94% responden dari kelompok milenial dan Generasi Z dilaporkan rutin berolahraga minimal satu kali dalam seminggu. Data ini menunjukkan bahwa olahraga telah menjadi bagian dari rutinitas hidup generasi muda. Meskipun demikian, pilihan jenis dan lokasi olahraga yang dilakukan cukup beragam. Sebagian besar responden memilih berolahraga di rumah atau di lingkungan sekitar tempat tinggal, sementara gym dan fitness center menjadi pilihan yang cukup signifikan, khususnya bagi Generasi Z yang tinggal di wilayah perkotaan⁵.

Pilihan terhadap gym sebagai ruang olahraga modern tidak dapat dilepaskan dari karakteristik kehidupan Generasi Z yang menuntut fleksibilitas, efisiensi waktu, dan kenyamanan. Gym menawarkan fasilitas yang terorganisir, peralatan yang lengkap, serta program latihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, gym juga menyediakan ruang yang relatif aman dan terkontrol, yang dianggap sesuai dengan gaya hidup urban. Bagi sebagian Generasi Z, gym bukan hanya tempat untuk berolahraga, tetapi juga menjadi ruang sosial tempat bertemu, berinteraksi, dan membangun jejaring pertemanan maupun profesional.

Laporan Strava Year in Sport 2025 turut menguatkan temuan tersebut dengan menunjukkan adanya pergeseran perilaku generasi muda secara global, termasuk di Indonesia. Aktivitas olahraga mulai menggantikan kebiasaan konsumsi media pasif

⁵ Faizza Fontessa, "Populix: Gen Z Masih Peduli Kesehatan Dan Rutin Olahraga," GoodStats, diakses pada 22 Februari 2026, <https://data.goodstats.id/statistic/populix-gen-z-masih-peduli-kesehatan-dan-rutin-olahraga-BPVZ8>.

seperti *doomscrolling* di media sosial. Latihan beban dan aktivitas gym mengalami peningkatan yang signifikan sebanyak 61% lebih banyak dibanding Generasi X dan tidak lagi dipandang semata sebagai aktivitas fisik, melainkan juga sebagai bentuk ekspresi diri dan pengelolaan kesehatan mental⁶. Bagi Generasi Z, olahraga khususnya gym menjadi sarana untuk mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun citra tubuh yang sesuai dengan standar sosial yang berkembang di ruang digital.

Dalam konteks media sosial, representasi tubuh dan gaya hidup sehat memiliki nilai simbolik yang tinggi. Platform seperti Instagram dan TikTok dipenuhi oleh konten seputar rutinitas gym, transformasi tubuh, serta narasi *self-improvement* yang dikonsumsi secara luas oleh Generasi Z. Kondisi ini mendorong terbentuknya budaya visual, di mana progres fisik dan kebugaran tubuh menjadi bagian dari identitas yang dapat ditampilkan dan divalidasi secara sosial. Dengan demikian, keputusan Generasi Z untuk mengikuti tren gym tidak hanya didorong oleh pertimbangan kesehatan, tetapi juga oleh kebutuhan akan pengakuan sosial dan pembentukan citra diri⁷.

Dari sisi ekonomi, meningkatnya minat Generasi Z terhadap gym turut mendorong pertumbuhan industri kebugaran di Indonesia. Pertumbuhan gym dan fitness center di wilayah perkotaan menunjukkan bahwa olahraga telah menjadi

⁶ Strava Press, "Strava Rilis Edisi Ke-12 Laporan Year in Sport Trend, Ungkap Olahraga Gantikan Doomscrolling Sebagai Aktivitas Generasi Muda," Strava, diakses pada 22 Februari 2026, <https://press.strava.com/id/articles/strava-releases-12th-annual-year-in-sport-trend-report-2025>.

⁷ Abdul Rofi Kholikul Rohman, Ummu Salamah, dan Annisa Husnusyifa, "Dampak Konten Persuasif Pada Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Gen Z Dalam Bidang Olahraga," *Jurnal Common* 9, no. 2 (2025): hlm. 204–205, <https://doi.org/10.34010/common.v9i2.16736>.

bagian dari budaya konsumsi masyarakat modern.⁸ Bagi Generasi Z, biaya keanggotaan gym dipandang sebagai bentuk investasi terhadap diri sendiri, baik dalam aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun produktivitas jangka panjang. Namun, di sisi lain, fenomena ini juga menunjukkan adanya kesenjangan akses, terutama antara Generasi Z yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan.

Akses terhadap gym yang masih terkonsentrasi di wilayah perkotaan menyebabkan tidak semua Gen Z memiliki kesempatan yang sama untuk mengikuti tren kebugaran modern. Faktor ekonomi, ketersediaan fasilitas, serta jarak menjadi kendala bagi Generasi Z di wilayah non-perkotaan. Kondisi ini berpotensi memperkuat kesenjangan sosial, di mana gym tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai simbol status dan gaya hidup kelas menengah perkotaan.⁹ Dengan demikian, tren gym di kalangan Generasi Z perlu dipahami tidak hanya sebagai fenomena kesehatan, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan ekonomi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tren olahraga gym di kalangan Generasi Z merupakan hasil dari interaksi kompleks antara perubahan sosial, perkembangan ekonomi, dinamika budaya digital, serta karakteristik kehidupan urban. Keputusan Generasi Z untuk memilih gym sebagai bagian dari gaya hidup tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan rasional dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting

⁸ Pasha Krisna Mulya, "Why Indonesia's Gen Z Is Choosing Gyms Over Nightclubs," Netralnews.com, diakses pada 10 Mei 2026, <https://en.netralnews.com/why-indonesias-gen-z-is-choosing-gyms-over-nightclubs/MFN0cTdURzFMQjVPYnBMVlp3THk3dz09>.

⁹ *Ibid.*, Page 1.

untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana Generasi Z memaknai dan mengambil keputusan dalam mengikuti tren gym, serta faktor-faktor apa saja yang melatarbelakanginya dalam konteks masyarakat modern Indonesia.

Meskipun demikian, hingga saat ini, penelitian tentang gym dan Generasi Z di Indonesia cenderung berfokus pada aspek *normative*, *motivasional*, dan psikologis semata, seperti kesehatan mental, *self-healing*, maupun representasi tubuh di media social, namun belum banyak penelitian yang mengkaji terkait pilihan rasional Generasi Z terhadap pemilihan trend gym sehingga memberikan bukti kuat bahwa “Pilihan Rasional Generasi Z dalam mengikuti Tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur) Teori George Homans” memiliki urgensi yang tinggi untuk mengisi kesenjangan penelitian di atas. Beberapa penelitian kualitatif menunjukkan bahwa gym bagi Generasi Z berfungsi sebagai ruang *self-healing* dan identitas sosial, namun mayoritas karya tersebut masih mengandalkan pendekatan interaksi simbolik atau perspektif psikologis, bukan kerangka teori sosial yang menekankan logika tukar antara *benefit* dan *cost* seperti yang diusung George Homans. Hal ini membuka ruang untuk memperdalam analisis bahwa pilihan Generasi Z mengikuti tren gym merupakan hasil kalkulasi rasional, bukan sekadar imitasi atau tekanan sosial belaka.

Selain itu, penelitian empiris tentang Generasi Z dan gym di Indonesia relatif masih terbatas pada level persepsi, motif, dan dampak kesehatan, sementara hubungan antara rasionalisasi individu, tekanan sosial, dan insentif sosial di gym masih kurang dieksplorasi secara sistematis. Beberapa studi pasar dan konsumen

Generasi Z menyinggung bahwa Generasi Z memilih gym karena faktor harga, fasilitas, dan pengaruh media sosial, tetapi jarang mengaitkannya dengan teori sosial yang menjelaskan bagaimana individu menghitung biaya dan imbalan sosial secara implisit dalam konteks pertukaran sosial. Dalam kerangka George Homans, keputusan Generasi Z untuk mengikuti tren gym dapat dipahami sebagai hasil tukar sosial, di mana keuntungan berupa peningkatan kesehatan, kepercayaan diri, validasi media sosial, dan peluang jejaring sosial dibandingkan dengan biaya berupa uang, waktu, dan usaha fisik.

Secara spasial, Jakarta Timur memiliki karakteristik wilayah yang unik jika dibandingkan dengan wilayah administrasi Jakarta lainnya. Wilayah ini dicirikan oleh dominasi kawasan industri besar (seperti Pulogadung), pusat-pusat perbelanjaan kelas menengah yang masif, serta konsentrasi institusi pendidikan tinggi dan menengah yang padat. Kondisi ini membentuk struktur masyarakat Jakarta Timur yang didominasi oleh kelas pekerja sub-urban dan komunitas pelajar dengan tingkat mobilitas harian yang sangat tinggi. Dinamika urban ini turut memicu menjamurnya berbagai fasilitas kebugaran (gym) mulai dari gym komunitas skala ruko di area pemukiman padat, hingga *mega-gym* modern di pusat perbelanjaan. Keberadaan ruang-ruang komersial ini menciptakan lanskap sosial baru di mana budaya kebugaran modern kini bersentuhan langsung dengan kehidupan sehari-hari kaum muda urban kelas menengah di Jakarta Timur.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengkaji fenomena ini dalam konteks ruang sosial yang lebih spesifik agar dapat memahami bagaimana proses pertimbangan rasional tersebut terjadi dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z.

Pemilihan Jakarta Timur sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik wilayah tersebut yang merepresentasikan dinamika kehidupan masyarakat perkotaan, khususnya Generasi Z, dengan tingginya mobilitas, keberagaman aktivitas pendidikan dan pekerjaan, serta berkembangnya fasilitas kebugaran seperti gym. Kondisi tersebut menciptakan lingkungan sosial yang memungkinkan Generasi Z di Jakarta Timur dihadapkan pada berbagai pilihan gaya hidup, termasuk keputusan untuk mengikuti tren gym. Dalam situasi ini, individu tidak hanya dipengaruhi oleh tren semata, tetapi juga melakukan pertimbangan rasional terkait biaya (*cost*) seperti pengeluaran finansial, waktu, dan tenaga, serta imbalan (*reward*) yang diperoleh, baik dalam bentuk kesehatan fisik, peningkatan kepercayaan diri, maupun pengakuan sosial. Oleh karena itu, Jakarta Timur menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji bagaimana proses pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym berlangsung dalam konteks kehidupan masyarakat perkotaan.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dalam beberapa tahun terakhir, gaya hidup sehat semakin banyak diminati oleh generasi muda, terutama Generasi Z (Gen Z). Salah satu bentuk gaya hidup sehat yang cukup populer saat ini adalah aktivitas olahraga di pusat kebugaran atau gym. Di berbagai kota besar di Indonesia, keberadaan gym semakin mudah ditemukan dan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat perkotaan. Tempat-tempat seperti Gold's Gym di Surabaya, Fitness First di Bandung, Celebrity Fitness, Anytime Fitness, Osbond Gym, FIT HUB, AbsoluteFit, FTL Gym di berbagai kota besar di Indonesia serta berbagai pusat kebugaran lainnya di kota-kota seperti Makassar,

Semarang, dan Yogyakarta, menjadi tempat yang cukup diminati oleh anak muda untuk berolahraga sekaligus bersosialisasi.

Fenomena meningkatnya minat terhadap aktivitas gym semakin terlihat setelah masa pandemi COVID-19 pada tahun 2020–2021. Pada masa tersebut, masyarakat mulai lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Kesadaran ini kemudian berlanjut hingga masa setelah pandemi, terutama di kalangan Generasi Z yang berada pada rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Banyak dari mereka yang menjadikan gym sebagai bagian dari rutinitas hidup, bahkan ada yang rutin latihan sekitar tiga sampai lima kali dalam seminggu. Sebagian besar anggota gym berasal dari kalangan mahasiswa, fresh graduate, maupun pekerja muda yang baru memulai karier.

Aktivitas gym yang dilakukan oleh Generasi Z juga tidak bisa dilepaskan dari perkembangan media sosial. Saat ini banyak anak muda yang membagikan aktivitas latihan mereka melalui platform seperti TikTok dan Instagram. Konten yang dibagikan biasanya berupa perjalanan perubahan bentuk tubuh (body transformation), rutinitas latihan (workout routine), hingga berbagai tantangan kebugaran (fitness challenge). Melalui media sosial tersebut, aktivitas gym tidak hanya menjadi kegiatan olahraga biasa, tetapi juga menjadi bagian dari tren gaya hidup yang dapat dilihat dan diikuti oleh banyak orang.

Selain itu, media sosial juga menjadi tempat bagi para anggota gym untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi. Tidak jarang mereka juga tergabung dalam grup komunikasi seperti WhatsApp yang berisi anggota dari berbagai kota. Di dalam grup tersebut mereka sering berbagi informasi mengenai jadwal latihan,

rekomendasi program olahraga, hingga saling memberikan dukungan agar tetap konsisten menjalani latihan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas gym tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga membentuk hubungan sosial antar individu yang memiliki minat yang sama.

Meskipun terlihat menarik, mempertahankan kebiasaan untuk rutin pergi ke gym sebenarnya bukan hal yang mudah bagi sebagian besar Generasi Z. Banyak dari mereka yang masih berada pada tahap awal kehidupan ekonomi sehingga penghasilan yang dimiliki masih terbatas. Sebagian mahasiswa misalnya hanya mengandalkan uang saku dari orang tua, pekerjaan sampingan, atau pekerjaan freelance. Di sisi lain, biaya keanggotaan gym di kota-kota besar cukup beragam dan bisa dibilang tidak murah, yaitu sekitar Rp100.000 hingga Rp400.00 per bulan tergantung fasilitas yang tersedia.

Selain masalah biaya, kesibukan sehari-hari juga menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa harus membagi waktu antara kuliah, tugas, organisasi, dan kegiatan lainnya. Sementara itu, pekerja muda juga harus menyesuaikan waktu latihan dengan jadwal kerja yang cukup padat. Namun demikian, banyak Generasi Z yang tetap berusaha untuk mempertahankan kebiasaan gym dengan berbagai cara. Misalnya dengan memilih paket gym yang lebih terjangkau, memanfaatkan promo atau diskon keanggotaan, berbagi biaya transportasi dengan teman, atau memilih waktu latihan pada malam hari setelah selesai beraktivitas.

Salah satu hal yang cukup memotivasi Gen Z untuk tetap menjalani aktivitas gym adalah keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal. Banyak anak muda yang ingin memiliki tubuh yang lebih atletis, sehat, dan proporsional

seperti yang sering ditampilkan di media sosial. Ketika seseorang berhasil menunjukkan perubahan bentuk tubuh yang signifikan dan membagikannya di media sosial, biasanya hal tersebut akan mendapatkan respon berupa likes, komentar, dan jumlah pengikut yang meningkat. Respon tersebut sering kali menjadi bentuk pengakuan sosial yang membuat seseorang merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus berlatih.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori pertukaran sosial yang dikemukakan oleh George Caspar Homans dalam bukunya *Social Behavior: Its Elementary Forms*. Menurut Homans, perilaku sosial manusia dapat dipahami sebagai bentuk pertukaran antara biaya (*cost*) dan imbalan (*reward*). Seseorang cenderung melakukan suatu tindakan jika tindakan tersebut dianggap memberikan keuntungan yang lebih besar dibandingkan dengan pengorbanan yang harus dikeluarkan. Dalam konteks aktivitas gym, latihan yang dilakukan membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya keanggotaan sebagai bentuk *cost*. Namun di sisi lain, aktivitas tersebut juga memberikan berbagai keuntungan seperti tubuh yang lebih sehat, penampilan yang lebih baik, serta pengakuan sosial di lingkungan pertemanan maupun di media sosial.

Homans juga menjelaskan beberapa proposisi dalam teori pertukaran sosialnya, seperti *success proposition*, *value proposition*, *deprivation-satiation proposition*, *aggression-approval proposition*, dan *rationality proposition*¹⁰. Proposisi-proposisi ini dapat membantu menjelaskan mengapa banyak Generasi Z tetap

¹⁰ George Caspar Homans, *Social Behavior: Its Elementary Forms* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1961), page 15–47. George Caspar Homans, *Social Behavior Its Elementary Forms* (Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1961), 15–47.

tertarik mengikuti tren gym. Misalnya, ketika seseorang mendapatkan banyak apresiasi setelah membagikan hasil latihan di media sosial, pengalaman tersebut akan membuatnya cenderung mengulangi perilaku yang sama. Selain itu, adanya variasi latihan seperti kelas HIIT, weightlifting, yoga flow, atau CrossFit juga membuat aktivitas gym terasa lebih menarik sehingga tidak mudah menimbulkan rasa bosan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa tren gym di kalangan Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang berkembang di masyarakat. Aktivitas gym menjadi salah satu cara bagi Generasi Z untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun relasi sosial dengan orang lain yang memiliki minat yang sama. Oleh karena itu, menarik untuk dikaji lebih jauh mengenai bagaimana Generasi Z memaknai aktivitas gym serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi mereka dalam mengikuti tren tersebut.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apa referensi yang mempengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym saat ini?
2. Bagaimana pertimbangan sosial Generasi Z dalam memutuskan mengikuti aktivitas gym?
3. Bagaimana dampak sosial dan ekonomi yang dirasakan Generasi Z dalam mempertahankan aktivitas gym?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah dirumuskan mengenai pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym di Jakarta Timur, maka dapat dirumuskan tiga tujuan penelitian di antaranya:

1. Mendeskripsikan referensi yang mempengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym sebagai bagian dari gaya hidup sehat di era digital.
2. Menjelaskan faktor-faktor sosial yang mendorong Generasi Z meminati aktivitas gym, seperti pengaruh lingkungan pertemanan, media sosial, serta komunitas kebugaran.
3. Mengidentifikasi dampak sosial dan ekonomi yang dirasakan oleh Generasi Z dalam mengikuti tren gym, baik yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup, interaksi sosial, maupun pengeluaran ekonomi yang mendukung aktivitas kebugaran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian dalam bidang ilmu sosiologi, khususnya yang berkaitan dengan kajian sosiologi gaya hidup dan perilaku sosial generasi muda. Penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana tren gym berkembang di kalangan Generasi Z serta bagaimana aktivitas tersebut menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat perkotaan di era digital. Melalui pendekatan penelitian yang digunakan, studi ini juga berusaha

memperkaya pemahaman mengenai dinamika sosial yang terbentuk dalam komunitas kebugaran, termasuk interaksi sosial, motivasi individu, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap keputusan seseorang untuk mengikuti aktivitas gym. Fenomena ini menunjukkan bahwa aktivitas gym tidak hanya dipahami sebagai kegiatan olahraga semata, tetapi juga sebagai bagian dari proses sosial yang melibatkan pertimbangan nilai, manfaat, serta hubungan sosial di antara para anggotanya.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian teori dalam sosiologi, khususnya yang berkaitan dengan teori pertukaran sosial yang dikemukakan oleh George Caspar Homans. Dalam perspektif teori tersebut, perilaku individu dapat dipahami sebagai hasil dari pertimbangan rasional antara biaya (*cost*) dan imbalan (*reward*) yang diperoleh dari suatu tindakan. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu upaya untuk memahami bagaimana Generasi Z mempertimbangkan berbagai manfaat sosial, kesehatan, serta pengakuan sosial yang diperoleh dari aktivitas gym dibandingkan dengan biaya yang harus mereka keluarkan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik mengenai fenomena gaya hidup sehat di kalangan generasi muda, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku sosial, komunitas olahraga, dan dinamika gaya hidup di masyarakat modern.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena tren gym yang berkembang di kalangan Generasi

Z. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan pengembangan aktivitas kebugaran dan gaya hidup sehat di masyarakat. Bagi pengelola pusat kebugaran atau komunitas olahraga, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam memahami motivasi serta kebutuhan generasi muda yang mengikuti aktivitas gym. Dengan memahami faktor-faktor yang mendorong minat Generasi Z dalam berolahraga, pihak pengelola gym dapat mengembangkan program latihan, fasilitas, maupun strategi promosi yang lebih sesuai dengan minat dan karakteristik generasi muda.

Bagi masyarakat secara umum, khususnya generasi muda, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa aktivitas gym tidak hanya berkaitan dengan pembentukan tubuh atau penampilan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan, kepercayaan diri, serta terbentuknya hubungan sosial dengan individu lain yang memiliki minat yang sama. Dengan demikian, aktivitas gym dapat dipahami sebagai salah satu bentuk gaya hidup sehat yang dapat memberikan manfaat positif bagi kehidupan sosial maupun kesehatan individu. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan, seperti lembaga pendidikan, komunitas olahraga, maupun organisasi yang bergerak di bidang kesehatan, dalam merancang program-program yang dapat mendorong generasi muda untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga.

1.4.3 Manfaat Akademis

Dari perspektif akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah bagi mahasiswa, peneliti, maupun akademisi yang memiliki minat untuk mengkaji fenomena gaya hidup generasi muda, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran dan tren gym di masyarakat perkotaan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana pendekatan sosiologi dapat digunakan untuk menganalisis fenomena gaya hidup yang berkembang di kalangan generasi muda. Dengan demikian, studi ini dapat menjadi salah satu contoh penerapan analisis sosiologis dalam memahami perubahan pola perilaku dan gaya hidup di era modern.

Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan metodologis bagi penelitian selanjutnya, terutama yang menggunakan pendekatan penelitian sosial dalam mengkaji fenomena komunitas, gaya hidup sehat, serta dinamika interaksi sosial dalam masyarakat. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan semakin banyak kajian akademik yang membahas fenomena gaya hidup generasi muda secara lebih mendalam dan kontekstual sesuai dengan perkembangan masyarakat saat ini.

1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis

Sebelum melakukan penelitian mengenai Pilihan Rasional Generasi Z dalam mengikuti tren Gym di Jakarta Timur (Studi Kasus pada Tujuh Generasi Z Pengguna Gym di Jakarta Timur), peneliti melakukan tinjauan pustaka terlebih dahulu. Tinjauan Pustaka ini dilakukan oleh peneliti dengan meninjau penelitian

sebelumnya yang sejenis atau terkait dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti. Tinjauan Pustaka ini dijelaskan dan dirangkum oleh peneliti secara singkat sebagai berikut:

Penelitian pertama berjudul “Minat Gen Z Bergabung di Gym: Pengaruh Social Media Marketing dan *Perceived Value* (Studi Kasus Fitness Plus Denpasar)” yang ditulis oleh Putu Ivan Putra Pratama dkk pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarkan kepada 130 responden Generasi Z di Denpasar. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Smart PLS* untuk menguji hubungan antara variabel *social media marketing*, *perceived value*, dan minat bergabung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa social media marketing memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap minat bergabung, baik secara langsung maupun melalui *perceived value* sebagai variabel mediasi parsial. Selain itu, *perceived value* juga terbukti berkontribusi dalam meningkatkan minat Generasi Z untuk bergabung di gym¹¹.

Tinjauan pustaka ini memiliki kesamaan dengan penelitian peneliti dalam beberapa aspek penting. Pertama, kedua penelitian sama-sama membahas fenomena meningkatnya minat Generasi Z dalam mengikuti tren gym sebagai bagian dari gaya hidup modern. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas gym tidak lagi hanya dipandang sebagai kebutuhan kesehatan, tetapi juga sebagai bentuk

¹¹ Putu Ivan Putra Pratama *et al.*, “Minat Gen Z Bergabung Di GYM: Pengaruh Social Media Marketing Dan Perceived Value (Study Case Fitness Plus Denpasar),” *ECo-Fin* 7, no. 3 (2025): hlm. 1800, <https://doi.org/10.32877/ef.v7i3.3174>.

ekspresi diri dan identitas sosial di kalangan anak muda. Kedua penelitian sama-sama menempatkan Generasi Z sebagai subjek utama penelitian. Generasi ini dikenal sebagai digital native yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, media sosial, serta tren yang berkembang di lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, baik penelitian ini maupun penelitian peneliti sama-sama melihat bahwa perilaku Generasi Z dalam memilih aktivitas gym tidak terlepas dari konteks sosial dan budaya yang melingkupinya. Ketiga, terdapat kesamaan dalam melihat bahwa keputusan untuk bergabung di gym dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan tertentu. Meskipun menggunakan pendekatan yang berbeda, kedua penelitian sama-sama mengakui bahwa terdapat faktor-faktor yang mendorong individu dalam menentukan pilihan, baik itu berupa nilai yang dirasakan, manfaat yang diperoleh, maupun dorongan dari lingkungan sosial¹². Dengan demikian, penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena sama-sama mengkaji fenomena gym di kalangan Generasi Z serta berupaya memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi keputusan mereka dalam mengikuti tren tersebut.

Penelitian kedua berjudul *“Consumer Decision-Making Style of Gen Z and Millennials in Choosing Activewear (Study Case: Eiger Act)”* yang ditulis oleh Rifky Widian dan Dina Dellyana pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-komparatif untuk menganalisis gaya pengambilan keputusan konsumen, khususnya Generasi Z dan Milenial, dalam memilih produk olahraga (activewear). Hasil penelitian menunjukkan

¹² *Ibid.*, hlm. 1801–1802.

bahwa dalam proses pengambilan keputusan, Generasi Z cenderung memiliki orientasi yang cukup kuat terhadap beberapa aspek utama, seperti *price/value consciousness* (kesadaran terhadap harga dan nilai), *quality consciousness* (kesadaran terhadap kualitas), serta *convenience orientation* (kemudahan dalam memperoleh dan menggunakan produk). Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa preferensi Generasi Z mengarah pada produk dengan desain yang sederhana, fungsional, dan sesuai dengan kebutuhan aktivitas olahraga¹³, sehingga menunjukkan adanya pertimbangan rasional dalam setiap keputusan konsumsi yang dilakukan.

Tinjauan pustaka ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, terdapat kesamaan yang jelas, kedua penelitian sama-sama membahas perilaku Generasi Z dalam konteks aktivitas olahraga yang telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup modern. Selain itu, kedua penelitian juga sama-sama melihat bahwa individu, khususnya Gen Z, tidak mengambil keputusan secara sembarangan, melainkan melalui berbagai pertimbangan rasional seperti nilai, kualitas, manfaat, dan kemudahan yang diperoleh dari suatu pilihan. Hal ini terlihat dalam penelitian tersebut bahwa orientasi *price/value*, kualitas, dan kenyamanan menjadi faktor dominan dalam pengambilan keputusan konsumen. Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki kesamaan dalam memandang bahwa tren olahraga (termasuk gym) tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh

¹³ Rifky Widian dan Dina Dellyana, "Consumer Decision-Making Style of Gen Z and Millennials in Choosing Activewear (Study Case: Eiger Act)," *Enrichment: Journal of Multidisciplinary Research and Development* 3, no. 4 (2025): Page 824, <https://doi.org/10.55324/enrichment.v3i4.463>.

perkembangan gaya hidup dan tren global yang tersebar melalui media digital¹⁴. Dengan demikian, penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena sama-sama mengkaji bagaimana Generasi Z mengambil keputusan dalam konteks aktivitas olahraga dengan mempertimbangkan berbagai faktor rasional yang melatarbelakanginya.

Penelitian ketiga berjudul “Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa UNNES” yang ditulis oleh Ahmad Nafa Aminuddin dan Atika Wijaya pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai gaya hidup sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 12 mahasiswa dari berbagai fakultas, observasi partisipatif, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memahami gaya hidup sehat sebagai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi oleh media sosial, teman sebaya, dan lingkungan kampus. Faktor pendorong meliputi kesadaran individu dan fasilitas olahraga, sedangkan faktor penghambat mencakup tuntutan akademik, kondisi ekonomi, serta pengaruh negatif teman sebaya. Selain itu, ditemukan adanya kesenjangan antara persepsi dan praktik, di mana mahasiswa memahami pentingnya hidup sehat, namun tidak semua mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan teori konstruksi sosial dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann yang menjelaskan

¹⁴ *Ibid.*, Page 825-833

bahwa pemahaman individu terhadap gaya hidup sehat terbentuk melalui proses interaksi sosial. Artinya, perilaku hidup sehat tidak hanya didasarkan pada kesadaran individu, tetapi juga dibentuk oleh realitas sosial seperti lingkungan pertemanan, media sosial, dan budaya kampus yang memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak¹⁵.

Tinjauan pustaka ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis karena keduanya sama-sama membahas perilaku generasi muda dalam konteks gaya hidup sehat dan aktivitas olahraga sebagai bagian dari gaya hidup modern. Kedua penelitian juga melihat bahwa tindakan individu dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, teman sebaya, dan media sosial. Selain itu, keduanya menekankan bahwa keputusan individu tidak terjadi secara spontan, melainkan melalui proses pertimbangan tertentu dalam menjalankan aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis. Penelitian ini berfokus pada persepsi dan praktik gaya hidup sehat secara umum di kalangan mahasiswa, sedangkan penelitian penulis lebih spesifik mengkaji pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Dari segi pendekatan, penelitian ini menggunakan fenomenologi yang menekankan pada pengalaman subjektif dan makna sosial, sementara penelitian penulis menggunakan teori pilihan rasional George Homans yang berfokus pada pertimbangan untung-rugi, manfaat, dan kepuasan dalam tindakan individu. Selain itu, penelitian ini menyoroti adanya

¹⁵ Ahmad Nafa Aminuddin dan Atika Wijaya, "Persepsi Dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES," *Bookchapter Bahasa, Sastra dan Budaya* 1 (2025): hlm. 185, <https://doi.org/10.15294/bsb.v1i1.437>.

kesenjangan antara pemahaman dan praktik, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan pada alasan rasional yang melatarbelakangi keputusan individu dalam memilih aktivitas gym. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena secara tidak langsung mampu menjawab sebagian rumusan masalah yang diajukan. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dan lingkungan pertemanan menjadi referensi utama dalam membentuk pemahaman mahasiswa tentang gaya hidup sehat, sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan sumber referensi yang memengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Kedua, temuan mengenai pengaruh teman sebaya, lingkungan kampus, serta budaya sosial memberikan gambaran yang jelas terkait faktor-faktor sosial yang mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan, termasuk gym. Ketiga, meskipun tidak secara spesifik membahas gym, penelitian ini mengungkap adanya dampak sosial dan ekonomi seperti tekanan sosial terkait body image serta keterbatasan ekonomi dalam mengakses gaya hidup sehat, yang dapat menjadi dasar untuk memahami dampak yang dirasakan Generasi Z dalam mengikuti tren gym¹⁶.

Penelitian keempat berjudul “Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z” yang ditulis oleh Salman Al’Farisi dkk dari Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui angket kepada 100 responden dari kalangan Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99% responden

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 166–198.

menyatakan bahwa olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental. Olahraga tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, serta membantu mengelola stres, kecemasan, dan suasana hati. Penelitian ini juga menyoroti bahwa meskipun Generasi Z cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital, aktivitas olahraga tetap menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam kajiannya, penelitian ini tidak secara eksplisit menggunakan satu teori utama, namun secara konseptual merujuk pada teori kesehatan dan psikologi olahraga serta konsep manajemen stres. Hal ini terlihat dari penjelasan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Biddle & Asare, 2011), meningkatkan kesejahteraan emosional (Rebar et al., 2015), serta memperbaiki suasana hati dan kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini juga berkaitan dengan konsep perilaku kesehatan (health behavior) yang menjelaskan bahwa tindakan individu dalam menjaga kesehatan dipengaruhi oleh kesadaran, kebiasaan, dan lingkungan¹⁷.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap Generasi Z dan aktivitas olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Keduanya sama-sama melihat bahwa olahraga memiliki manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara mental dan sosial. Selain itu, kedua penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan, lingkungan, dan pola hidup modern, termasuk

¹⁷ Mochamad Whilky Rizkianfi Salman Al'Farisi *et al.*, "Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z," *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 6, no. 1 (2025): hlm. 4–6, <https://doi.org/10.55081/jumper.v6i1.3312>.

penggunaan teknologi digital. Perbedaannya, penelitian ini lebih menitikberatkan pada dampak atau pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental dan fisik secara umum dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian penulis lebih berfokus pada proses pengambilan keputusan individu dalam mengikuti tren gym menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini tidak secara mendalam mengkaji alasan atau motif individu dalam memilih untuk berolahraga, sementara penelitian penulis menggunakan teori pilihan rasional George Homans untuk menganalisis bagaimana individu mempertimbangkan keuntungan, biaya, dan kepuasan sebelum memutuskan mengikuti tren gym. Selain itu, penelitian ini membahas olahraga secara umum, sedangkan penelitian penulis lebih spesifik pada fenomena gym sebagai bagian dari gaya hidup modern Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena dapat membantu menjawab sebagian rumusan masalah, khususnya terkait dampak dan manfaat yang menjadi alasan dasar individu dalam melakukan aktivitas olahraga. Temuan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri, serta kualitas hidup dapat menjadi salah satu bentuk “*reward*” atau keuntungan dalam perspektif pilihan rasional, yang mendorong Generasi Z untuk mengikuti aktivitas gym. Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai kondisi Generasi Z yang cenderung kurang aktif secara fisik akibat pengaruh teknologi, sehingga memperkuat konteks munculnya tren gym sebagai alternatif gaya hidup sehat.

Penelitian kelima berjudul “Dampak Konten Persuasif pada Media Sosial terhadap Perubahan Gaya Hidup Generasi Z dalam Bidang Olahraga” yang ditulis

oleh Abdul Rofi Kholikul Rohman dkk. dan dipublikasikan dalam Jurnal Common pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 71 responden yang merupakan anggota aktif BEFIT GYM dengan rentang usia 18–34 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konten persuasif di media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, terhadap perubahan gaya hidup sehat Generasi Z dalam bidang olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten persuasif memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan gaya hidup, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,380 yang berarti 38% perubahan gaya hidup dipengaruhi oleh konten persuasif, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Selain itu, ditemukan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dengan nilai korelasi sebesar 0,617. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan teori SOR (*Stimulus, Organism, Response*) yang dikemukakan oleh Hovland. Dalam konteks penelitian ini, konten persuasif di media sosial berperan sebagai *stimulus*, pengguna media sosial (Gen Z) sebagai *organism*, dan perubahan gaya hidup sehat sebagai *response*. Teori ini menjelaskan bahwa pesan yang diterima individu melalui media sosial dapat memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan konatif yang pada akhirnya mendorong perubahan perilaku, termasuk dalam hal kebiasaan olahraga¹⁸.

Tinjauan pustaka ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, yaitu sama-sama membahas perilaku Generasi Z dalam konteks gaya hidup sehat dan

¹⁸ Rohman, Salamah, dan Husnusyifa, “Dampak Konten Persuasif Pada Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Gen Z Dalam Bidang Olahraga,” hlm. 204.

aktivitas olahraga yang dipengaruhi oleh media sosial. Kedua penelitian juga melihat bahwa tindakan individu tidak terlepas dari adanya stimulus eksternal, seperti konten digital, serta faktor internal seperti persepsi dan kesadaran. Selain itu, keduanya menekankan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku Gen Z, khususnya dalam mengikuti tren olahraga seperti gym¹⁹. Namun demikian, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis. Penelitian Rohman dkk. berfokus pada pengaruh langsung konten persuasif terhadap perubahan gaya hidup dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan sebab-akibat antar variabel. Sementara itu, penelitian penulis lebih menitikberatkan pada analisis pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym, yang mengkaji bagaimana individu mempertimbangkan keuntungan dan kerugian sebelum mengambil keputusan. Dari segi teori, penelitian ini menggunakan teori SOR yang melihat perubahan sebagai respon terhadap stimulus, sedangkan penelitian penulis menggunakan teori pilihan rasional Homans yang menekankan pada pertimbangan rasional individu dalam bertindak. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena secara langsung membantu menjawab sebagian rumusan masalah, khususnya terkait faktor eksternal yang memengaruhi keputusan Gen Z untuk berolahraga. Temuan bahwa konten persuasif memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan gaya hidup menunjukkan bahwa keputusan individu tidak hanya berasal dari pertimbangan rasional internal, tetapi juga dipengaruhi oleh paparan media sosial. Hal ini memperkuat analisis dalam penelitian penulis bahwa tren gym pada Gen Z

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 205.

tidak muncul secara spontan, melainkan merupakan hasil interaksi antara dorongan eksternal (seperti konten media sosial, tren, dan FOMO) dengan pertimbangan rasional individu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan empiris bahwa stimulus media sosial menjadi salah satu faktor penting yang dipertimbangkan Gen Z dalam mengambil keputusan untuk mengikuti gaya hidup sehat melalui aktivitas gym.

Penelitian keenam berjudul “Fitness Center sebagai Ruang Sosial Baru: Kajian Sosial-Ekonomi Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat” yang ditulis oleh I Made Dwi Sastra Wargama dan dipublikasikan dalam Jurnal Ilmiah SPIRIT pada tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode eksploratori untuk memahami bagaimana fitness center tidak hanya berfungsi sebagai tempat olahraga, tetapi juga sebagai ruang sosial dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya di Kabupaten Tanah Bumbu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap pengunjung, instruktur, serta pengelola fitness center. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitness center telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup modern yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan identitas diri, citra tubuh, serta ekspresi gaya hidup sehat. Aktivitas gym dalam penelitian ini dipahami sebagai praktik sosial yang mencerminkan perubahan pola hidup masyarakat yang semakin sadar akan kesehatan, namun juga dipengaruhi oleh tren, nilai modernitas, dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Selain itu, fitness center juga berfungsi sebagai ruang sosial baru, di mana individu dapat berinteraksi, membangun relasi, dan bahkan

membentuk komunitas dengan latar belakang sosial yang beragam. Dalam konteks ini, gym tidak lagi dimaknai sebagai ruang privat untuk berolahraga, melainkan sebagai ruang publik modern yang memiliki fungsi sosial yang cukup kuat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam aktivitas fitness tidak terlepas dari faktor sosial-ekonomi. Individu dengan kondisi ekonomi menengah ke atas cenderung lebih dominan dalam mengakses fasilitas fitness center karena adanya biaya keanggotaan, kebutuhan waktu luang, serta gaya hidup yang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas gym juga berkaitan dengan simbol status sosial dan kelas tertentu dalam masyarakat. Selain itu, motivasi individu dalam melakukan aktivitas gym tidak hanya didorong oleh kebutuhan kesehatan, tetapi juga oleh keinginan untuk membentuk citra diri, mengikuti tren, mengurangi stres, serta memperoleh kepuasan sosial melalui interaksi dengan orang lain. Dengan demikian, aktivitas fitness dalam penelitian ini merupakan hasil dari kombinasi antara kebutuhan individu dan pengaruh lingkungan sosial yang lebih luas. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan perspektif sosiologi olahraga dan teori gaya hidup yang memandang aktivitas fisik sebagai bagian dari konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh nilai, norma, dan tren dalam masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga secara implisit berkaitan dengan konsep habitus yang dikemukakan oleh Pierre Bourdieu, di mana kebiasaan berolahraga di fitness center merupakan praktik sosial yang terbentuk dari lingkungan sosial dan kondisi ekonomi individu. Dalam hal ini, pilihan untuk mengikuti aktivitas gym tidak sepenuhnya bersifat

bebas, melainkan dipengaruhi oleh latar belakang sosial, akses ekonomi, serta kebiasaan yang telah terbentuk dalam kehidupan sehari-hari²⁰.

Tinjauan pustaka ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas aktivitas gym sebagai bagian dari gaya hidup modern yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan, tetapi juga memiliki makna sosial yang lebih luas. Kedua penelitian juga melihat bahwa keputusan individu dalam mengikuti aktivitas gym dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri seperti motivasi dan kesadaran, maupun dari luar seperti lingkungan sosial, tren, dan kondisi ekonomi. Selain itu, keduanya juga menekankan bahwa aktivitas gym berkaitan dengan pembentukan identitas diri dan citra sosial, khususnya pada generasi muda²¹. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis. Penelitian ini lebih berfokus pada makna sosial fitness center sebagai ruang sosial dan bagian dari gaya hidup masyarakat secara umum, sedangkan penelitian penulis lebih spesifik mengkaji pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Dari segi pendekatan, penelitian ini menggunakan perspektif sosiologis yang menekankan pada konstruksi sosial dan makna yang terbentuk dalam masyarakat, sementara penelitian penulis menggunakan teori pilihan rasional Homans yang lebih menekankan pada pertimbangan untung dan rugi dalam tindakan individu. Dengan kata lain, penelitian ini menjelaskan “apa

²⁰ I Made Dwi Sastra Wargama *et al.*, “Fitness Center Sebagai Ruang Sosial Baru: Kajian Sosial-Ekonomi Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat,” *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 26, no. 1 (2026): hlm. 330–332.

²¹ *Ibid.*, hlm. 333–338.

makna gym dalam kehidupan sosial”, sedangkan penelitian penulis berusaha menjelaskan “mengapa individu memilih untuk mengikuti gym”.

Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana gym berkembang menjadi bagian dari gaya hidup modern dan memiliki nilai sosial tertentu dalam masyarakat. Temuan mengenai gym sebagai ruang sosial, simbol gaya hidup, serta representasi status sosial menunjukkan bahwa keputusan individu untuk mengikuti aktivitas gym tidak hanya didasarkan pada kebutuhan kesehatan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh pertimbangan sosial dan simbolik. Hal ini secara langsung membantu menjawab rumusan masalah dalam penelitian penulis, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi keputusan Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat analisis bahwa dalam mengambil keputusan, individu tidak hanya mempertimbangkan manfaat fisik, tetapi juga keuntungan sosial seperti peningkatan citra diri, relasi sosial, dan penerimaan dalam lingkungan pergaulan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan landasan empiris dan konseptual yang penting dalam menjelaskan bahwa pilihan Generasi Z untuk mengikuti tren gym merupakan hasil dari interaksi antara pertimbangan rasional individu dan pengaruh sosial yang lebih luas.

Penelitian ketujuh berjudul *“The Role of Social Media Marketing with TikTok in Generation Z: A Study on the Choice of Fitness Centers by Generation Z in Ambon, Indonesia”* yang ditulis oleh Jacsy Tubalawony. diterbitkan dalam *Open Access Indonesia Journal of Social Sciences* pada tahun 2023. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner online yang melibatkan 300 responden generasi Z dengan rentang usia 18–22 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok di Ambon. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pemasaran media sosial TikTok dalam memengaruhi keputusan pemilihan brand fitness center pada generasi Z. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *entertainment* (hiburan), *interaction* (interaksi), *trendiness* (tren), *customization* (penyesuaian), dan *electronic word of mouth* (E-WOM) sebagai variabel independen, serta *brand choice* (keputusan pemilihan merek) sebagai variabel dependen. Data dianalisis menggunakan uji statistik seperti uji validitas (AVE), *reliabilitas* (Cronbach's Alpha), serta analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *entertainment*, *interaction*, *customization*, dan E-WOM memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan pemilihan fitness center, sedangkan dimensi *trendiness* tidak berpengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa generasi Z lebih dipengaruhi oleh konten yang menghibur, adanya interaksi aktif, kemampuan konten untuk disesuaikan dengan kebutuhan mereka, serta rekomendasi atau ulasan dari pengguna lain, dibandingkan hanya sekadar tren yang sedang viral. Selain itu, TikTok sebagai platform visual berbasis video pendek dinilai efektif dalam meningkatkan daya tarik, kepercayaan, dan minat konsumen terhadap suatu layanan. Penelitian ini berlandaskan pada beberapa teori utama, yaitu teori social media marketing yang menjelaskan bahwa media sosial merupakan sarana efektif dalam menyampaikan pesan pemasaran secara luas dan interaktif; teori perilaku konsumen (*consumer behavior theory*) yang menjelaskan

proses individu dalam mengambil keputusan berdasarkan informasi yang diterima; serta teori *electronic word of mouth* (E-WOM) yang menekankan bahwa rekomendasi, ulasan, dan pengalaman pengguna lain di media digital sangat berpengaruh terhadap persepsi dan keputusan seseorang. Selain itu, penelitian ini juga berkaitan dengan konsep engagement yang menekankan pentingnya keterlibatan pengguna melalui interaksi, komentar, dan partisipasi dalam konten digital²².

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus terhadap bagaimana suatu media atau intervensi dapat memengaruhi perilaku, sikap, dan keputusan individu. Dalam penelitian ini, TikTok digunakan sebagai media pemasaran untuk memengaruhi keputusan generasi Z, sedangkan dalam penelitian penulis, intervensi seperti edukasi kesehatan atau peran kader digunakan untuk meningkatkan kesadaran lansia. Keduanya sama-sama menekankan bahwa faktor eksternal seperti media, informasi, dan interaksi sosial memiliki peran penting dalam perubahan perilaku individu²³. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada konteks pemasaran dan keputusan konsumen dalam memilih layanan fitness center pada generasi Z, sedangkan penelitian penulis berfokus pada bidang kesehatan masyarakat, khususnya peningkatan kesadaran lansia dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik, sementara penelitian penulis lebih menekankan pada intervensi

²² Julian Amriwijaya dan Sunggoro Trirahardjo, "The Role of Social Media Marketing with TikTok in Generation Z: A Study on the Choice of Fitness Centers by Generation Z in Ambon, Indonesia," *Open Access Indonesia Journal of Social Sciences* 4, no. 1 (2021): Page 1242, <https://journalsocialsciences.com/index.php/OAIJSS>.

²³ *Ibid.*, Page 1243–1244.

kesehatan dan perubahan tingkat kesadaran. Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian, yaitu generasi Z dalam penelitian ini, sedangkan penelitian penulis menggunakan kelompok lansia sebagai sasaran utama. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran bahwa media atau metode penyampaian informasi yang tepat dapat memengaruhi perilaku individu secara signifikan. Hal ini secara langsung berkaitan dengan rumusan masalah penelitian penulis, terutama dalam menjawab bagaimana suatu intervensi atau edukasi dapat meningkatkan kesadaran lansia. Jika dalam penelitian ini TikTok dengan konten yang menarik, interaktif, dan berbasis pengalaman pengguna terbukti mampu memengaruhi keputusan generasi Z, maka dalam konteks penelitian penulis, pendekatan edukasi kesehatan yang menarik, interaktif, serta didukung oleh lingkungan sosial (seperti kader atau keluarga) juga berpotensi meningkatkan kesadaran lansia dalam pencegahan hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bahwa keberhasilan suatu intervensi tidak hanya ditentukan oleh isi informasi, tetapi juga oleh cara penyampaian, keterlibatan sasaran, serta pengaruh sosial di sekitarnya, sehingga sangat mendukung landasan teoritis dan empiris dalam penelitian penulis.

Penelitian kedelapan berjudul *“Swipe ke Sweat: FoMO Memperkuat Pengaruh Influencer Marketing, Social Media Engagement dan Content Marketing terhadap Keputusan Berlangganan Gym”* yang ditulis oleh Clarissa Sesilia Lay dan Nyoman Sri Manik Parasari yang diterbitkan dalam *Jurnal Aplikasi dan Formulasi Manajemen (JAFM)* tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner kepada 176 responden yang

merupakan anggota aktif gym di Kota Denpasar. Teknik analisis data menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) untuk menguji hubungan antar variabel. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh influencer marketing, social media engagement, dan content marketing terhadap keputusan berlangganan gym, serta menguji peran *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel pemasaran digital tersebut memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap keputusan berlangganan gym, dengan content marketing sebagai faktor paling dominan. Selain itu, FoMO terbukti tidak hanya berpengaruh langsung, tetapi juga memperkuat hubungan antara ketiga variabel tersebut dengan keputusan berlangganan. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan individu tidak hanya dipengaruhi oleh paparan media sosial, tetapi juga oleh dorongan psikologis berupa rasa takut tertinggal dari tren kebugaran. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa landasan teori, yaitu *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku; teori perilaku konsumen yang menekankan proses pengambilan keputusan berdasarkan informasi dan pengalaman; serta konsep FoMO yang menjelaskan dorongan psikologis individu untuk tidak tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting²⁴.

²⁴ Clarissa Sesilia Lay dan Nyoman Sri Manik Parasari, "Swipe Ke Sweat: FoMO Memperkuat Pengaruh Influencer Marketing, Social Media Engagement Dan Content Marketing Terhadap Keputusan Berlangganan Gym," *Journal of Accounting and Finance Management* 6, no. 5 (2025): hlm. 2625–2627, <https://doi.org/10.38035/jafm.v6i5.2843>.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap perilaku generasi muda dalam konteks gaya hidup sehat, khususnya aktivitas gym sebagai bagian dari tren modern. Keduanya sama-sama melihat bahwa keputusan individu tidak terjadi secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti media sosial, influencer, serta lingkungan sosial.

Selain itu, kedua penelitian juga menekankan bahwa tindakan individu merupakan hasil dari pertimbangan tertentu, baik yang bersifat sosial maupun psikologis. Perbedaannya, penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengaruh strategi pemasaran digital dan faktor psikologis (FoMO) terhadap keputusan berlangganan gym dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian penulis berfokus pada pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym dengan menggunakan teori pilihan rasional (Homans) yang menekankan pertimbangan untung-rugi dalam tindakan individu. Selain itu, penelitian ini melihat individu sebagai konsumen yang dipengaruhi oleh media dan tren, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan pada proses pertimbangan rasional individu dalam mengambil keputusan tersebut. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena secara langsung membantu menjawab rumusan masalah terkait mengapa Generasi Z tertarik mengikuti tren gym. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan tersebut tidak hanya didasarkan pada kebutuhan kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti influencer, konten media sosial, serta tekanan sosial berupa FoMO. Hal ini memperkuat bahwa dalam

realitas sosial, individu seringkali tidak sepenuhnya rasional, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dorongan psikologis²⁵.

Penelitian kesembilan berjudul “*Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Member Gym Dewasa Awal*” yang ditulis oleh Risma Walidatun Nisak dan Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada member gym dewasa awal di Galaxy Gym Surabaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan menggunakan Skala Konsep Diri dan Skala Citra Tubuh yang diadaptasi dari Fawzi (2023), dengan jumlah responden sebanyak 52 orang berusia 18–40 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman’s rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat lemah namun tidak signifikan antara konsep diri dan citra tubuh, dengan nilai koefisien sebesar 0,215 dan p-value 0,125 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh pada member gym dewasa awal. Temuan ini juga memperlihatkan adanya fenomena menarik, di mana individu yang sudah merasa puas dengan tubuhnya tetap memilih untuk mengikuti aktivitas gym, yang menandakan adanya faktor lain di luar konsep diri yang memengaruhi keputusan tersebut, seperti standar sosial, lingkungan, dan motivasi pribadi. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa landasan

²⁵ *Ibid.*, hlm. 2634–2637.

teori, yaitu teori konsep diri (Fitts) yang menjelaskan bahwa individu memiliki dimensi internal dan eksternal dalam memandang dirinya, serta teori citra tubuh (Cash & Pruzinsky) yang menekankan bahwa citra tubuh terdiri dari aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, dan persepsi ukuran tubuh. Selain itu, penelitian ini juga merujuk pada perspektif psikologi perkembangan (Hurlock) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase di mana individu sangat memperhatikan penampilan fisik sebagai bagian dari tugas perkembangan sosialnya²⁶.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap perilaku individu dalam konteks aktivitas gym sebagai bagian dari gaya hidup, khususnya pada usia muda atau dewasa awal. Keduanya sama-sama melihat bahwa keputusan individu untuk mengikuti gym tidak semata-mata didasarkan pada kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Selain itu, kedua penelitian juga menyoroti bahwa terdapat motivasi yang beragam dalam mengikuti gym, seperti keinginan membentuk tubuh ideal, menjaga kesehatan, hingga pengaruh lingkungan sosial. Perbedaan, penelitian ini lebih menitikberatkan pada hubungan antara variabel psikologis (konsep diri dan citra tubuh) dengan pendekatan kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian penulis lebih berfokus pada pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym dengan menggunakan teori pilihan rasional Homans, yang menekankan pada pertimbangan untung-rugi dalam tindakan individu. Selain itu, penelitian ini

²⁶ R. W. Nisak, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Citra Tubuh Pada Member Gym Dewasa Awal" (Artikel Ilmiah, Universitas Airlangga, 2024), hlm. 2, <https://repository.unair.ac.id/134657/>.

menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh, sedangkan penelitian penulis justru ingin menggali alasan rasional di balik keputusan individu, termasuk kemungkinan adanya faktor eksternal seperti tren, media sosial, dan lingkungan yang memengaruhi pilihan tersebut²⁷. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena secara tidak langsung membantu menjawab rumusan masalah terkait mengapa individu tetap memilih mengikuti gym meskipun tidak selalu dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti konsep diri atau citra tubuh. Temuan bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi keputusan individu, seperti norma sosial, tren gaya hidup, serta pengaruh lingkungan. Hal ini sangat berkaitan dengan penelitian penulis yang mengkaji pilihan rasional Generasi Z, karena memperkuat argumen bahwa keputusan mengikuti gym bukan hanya didasarkan pada kondisi internal, tetapi juga pada pertimbangan rasional terhadap keuntungan yang diperoleh, seperti meningkatkan penampilan, mengikuti tren, mendapatkan pengakuan sosial, atau menjaga kesehatan. Dengan kata lain, penelitian ini membantu menunjukkan bahwa perilaku gym tidak selalu dijelaskan oleh variabel psikologis semata, tetapi juga perlu dianalisis melalui pendekatan sosiologis seperti teori pilihan rasional yang digunakan dalam penelitian penulis.

Penelitian kesepuluh berjudul “*Pengaruh Citra Tubuh Ideal dan Daya Tarik Fisik terhadap Kemampuan Interpersonal*” yang ditulis oleh Muh. Yasser Arafat

²⁷*Ibid.*, hlm. 9–10.

dan diterbitkan dalam jurnal *Psikoborneo* Vol. 6 No. 4 tahun 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik simple random sampling terhadap 100 responden laki-laki yang merupakan anggota fitness center di Samarinda Seberang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui skala likert yang mengukur variabel citra tubuh ideal, daya tarik fisik, dan kemampuan interpersonal. Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan bantuan software AMOS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh ideal dan daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal pada pria yang melakukan aktivitas fitness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh ideal memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan interpersonal, sedangkan daya tarik fisik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa bagaimana individu memandang dan merasa puas terhadap tubuhnya lebih berperan dalam meningkatkan kemampuan sosial dibandingkan sekadar penampilan fisik yang menarik. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa landasan teori, yaitu teori citra tubuh yang menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya; teori daya tarik fisik yang melihat bahwa penampilan fisik memengaruhi penilaian sosial; serta teori kemampuan interpersonal yang menekankan kemampuan individu dalam membangun komunikasi dan hubungan sosial yang efektif. Selain itu,

penelitian ini juga dipengaruhi oleh perspektif psikologi sosial yang menjelaskan bagaimana penampilan dan persepsi diri memengaruhi interaksi sosial individu²⁸.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap aktivitas fitness sebagai bagian dari upaya individu dalam membentuk tubuh ideal dan meningkatkan kualitas diri. Keduanya sama-sama melihat bahwa aktivitas gym tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan aspek sosial, seperti penerimaan sosial, kepercayaan diri, dan interaksi dengan orang lain. Selain itu, kedua penelitian juga menyoroti bahwa terdapat motivasi tertentu yang mendorong individu untuk mengikuti gym, seperti keinginan memiliki tubuh ideal dan meningkatkan nilai diri di hadapan lingkungan sosial. Perbedaannya, penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengaruh variabel psikologis (citra tubuh dan daya tarik fisik) terhadap kemampuan interpersonal dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian penulis berfokus pada pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym dengan menggunakan teori pilihan rasional (Homans). Penelitian ini melihat fitness sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri dalam konteks sosial, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan pada proses pertimbangan rasional individu (untung-rugi) dalam memutuskan untuk mengikuti tren gym. Selain itu, penelitian ini tidak secara spesifik membahas pengaruh tren atau media sosial, sementara penelitian penulis justru menempatkan faktor tersebut sebagai bagian penting dalam analisis. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena membantu menjelaskan

²⁸ Muh Yasser Arafat, "Pengaruh Citra Tubuh Ideal dan Daya Tarik Fisik Terhadap Kemampuan Interpersonal Pada Pria Yang Berolahraga di Pusat Kebugaran Atau Fitness Center Di Samarinda," *Psikoborneo* 6, no. 4 (2018): hlm. 494.

salah satu alasan mendasar mengapa individu memilih untuk mengikuti aktivitas gym, yaitu untuk membentuk citra tubuh ideal yang berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan sosial. Hal ini berkaitan langsung dengan rumusan masalah penelitian penulis yang ingin mengetahui alasan Generasi Z mengikuti tren gym, karena temuan ini menunjukkan bahwa keputusan tersebut tidak hanya didasarkan pada kesehatan, tetapi juga pada keuntungan sosial yang diperoleh, seperti meningkatnya kemampuan berinteraksi dan penerimaan dalam lingkungan sosial. Selain itu, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa daya tarik fisik tidak berpengaruh signifikan, tetapi citra tubuh ideal berpengaruh, memberikan insight penting bahwa yang menjadi pertimbangan individu bukan sekadar terlihat menarik di mata orang lain, tetapi lebih pada bagaimana individu menilai dirinya sendiri. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori pilihan rasional dalam penelitian penulis, di mana individu mempertimbangkan manfaat internal (kepercayaan diri, kepuasan diri) dan manfaat eksternal (penerimaan sosial) sebelum memutuskan untuk mengikuti gym²⁹. Dengan demikian, penelitian ini sangat relevan karena secara tidak langsung menjawab rumusan masalah penelitian penulis, yaitu menjelaskan bahwa keputusan mengikuti gym merupakan hasil dari pertimbangan tertentu yang mengarah pada keuntungan sosial dan psikologis. Penelitian ini juga memperkuat bahwa perilaku tersebut dapat dianalisis tidak hanya dari sisi psikologis, tetapi juga dari perspektif sosiologis melalui teori pilihan rasional, sehingga memberikan landasan yang kuat bagi penelitian penulis.

²⁹ *Ibid.*, hlm. 495–496.

Penelitian kesebelas berjudul “*Gen Z’s Enduring Commitment to Fitness Apps: A Comprehensive Examination*” karya Vinod Sharma dkk. yang diterbitkan dalam jurnal *Cogent Business & Management* tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling terhadap 412 responden Generasi Z di Pune, India. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert dan dianalisis menggunakan *Partial Least Square-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan SmartPLS. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keberlanjutan penggunaan aplikasi fitness pada Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan aplikasi fitness dengan beberapa faktor, yaitu penampilan fisik (*physical appearance*), kesenangan (*enjoyment*), pembelajaran (*learning*), interaksi sosial (*social interaction*), serta kondisi penggunaan (*conditional value*). Sementara itu, faktor kesehatan umum (*general health*) dan afiliasi sosial (*affiliation*) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberlanjutan penggunaan aplikasi fitness. Selain itu, *health consciousness* tidak terbukti sebagai variabel moderator, yang berarti tingkat kesadaran kesehatan tidak memperkuat hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan penggunaan aplikasi fitness. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan *Theory of Consumption Values* (TCV) yang dikemukakan oleh Sheth, Newman, dan Gross. Teori ini menjelaskan bahwa keputusan individu dalam menggunakan suatu produk atau layanan tidak hanya didasarkan pada nilai fungsional, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai nilai lain seperti nilai emosional, sosial, epistemik (pengetahuan), dan kondisional. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan

aplikasi fitness oleh Generasi Z dipahami sebagai hasil dari pertimbangan berbagai nilai tersebut, seperti kesenangan dalam penggunaan aplikasi, peluang belajar, interaksi sosial, serta kondisi penggunaan yang mendukung³⁰.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap perilaku Generasi Z dalam konteks aktivitas kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup modern. Keduanya sama-sama melihat bahwa keterlibatan dalam aktivitas fitness, baik melalui aplikasi maupun gym, tidak hanya didorong oleh faktor kesehatan, tetapi juga oleh faktor lain seperti penampilan fisik, kesenangan, interaksi sosial, dan pengalaman yang diperoleh. Selain itu, kedua penelitian juga menyoroti bahwa keputusan individu dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada penggunaan aplikasi fitness (digital) dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teori *Consumption Values* (TCV), sedangkan penelitian penulis berfokus pada partisipasi langsung Generasi Z dalam tren gym (aktivitas offline) dengan menggunakan teori pilihan rasional (Homans). Penelitian ini menekankan pada berbagai nilai yang dirasakan individu dalam menggunakan aplikasi, sementara penelitian penulis lebih menyoroti proses pertimbangan rasional (untung-rugi) dalam keputusan mengikuti tren gym. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa faktor kesehatan tidak signifikan, sedangkan dalam penelitian penulis, aspek kesehatan tetap menjadi salah satu pertimbangan, meskipun bukan satu-satunya faktor dominan. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis

³⁰ Vinod Sharma *et al.*, "Gen Z's Enduring Commitment to Fitness Apps: A Comprehensive Examination," *Cogent Business and Management* 11, no. 1 (2024): Page 1–5, <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2419483>.

karena memberikan gambaran bahwa keterlibatan Generasi Z dalam aktivitas fitness tidak semata-mata didorong oleh kesadaran kesehatan, tetapi lebih pada nilai-nilai lain seperti kesenangan, penampilan, interaksi sosial, dan pengalaman. Hal ini secara langsung berkaitan dengan rumusan masalah penelitian penulis yang ingin mengetahui alasan Generasi Z mengikuti tren gym, karena temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan tersebut merupakan hasil dari berbagai pertimbangan nilai, bukan hanya faktor kesehatan. Tidak hanya itu, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa health consciousness tidak berpengaruh signifikan justru memperkuat analisis dalam penelitian penulis bahwa Generasi Z dalam mengikuti tren gym tidak selalu didasarkan pada rasionalitas kesehatan, tetapi juga pada pertimbangan keuntungan lain seperti meningkatkan penampilan, memperoleh pengalaman sosial, dan mendapatkan kepuasan pribadi³¹. Hal ini sejalan dengan teori pilihan rasional, di mana individu akan memilih tindakan yang memberikan manfaat paling besar bagi dirinya, baik secara sosial maupun psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini relevan karena secara tidak langsung menjawab rumusan masalah penelitian penulis, yaitu menjelaskan bahwa keputusan Generasi Z dalam mengikuti aktivitas kebugaran (baik melalui aplikasi maupun gym) merupakan hasil dari berbagai pertimbangan nilai yang kompleks. Penelitian ini juga memperkuat bahwa perilaku tersebut dapat dianalisis melalui perspektif sosiologis, khususnya teori pilihan rasional, karena individu mempertimbangkan berbagai keuntungan sebelum memutuskan untuk terlibat dalam aktivitas fitness sebagai bagian dari gaya hidup modern.

³¹ *Ibid.*, Page 9–11.

Penelitian kedua belas berjudul “*Perceived Behavior Analysis to Boost Physical Fitness and Lifestyle Wellness for Sustainability among Gen Z Filipinos*” karya Y.B. Kurata dkk yang diterbitkan dalam jurnal *Sustainability* oleh MDPI pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik convenience sampling terhadap 565 responden di Filipina yang sebagian besar berasal dari Generasi Z. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan total 54 item pertanyaan yang terdiri dari 45 indikator dan 9 variabel laten. Analisis data dilakukan menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk menguji hubungan antar variabel secara simultan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku individu dalam meningkatkan kebugaran fisik dan lifestyle wellness, khususnya dalam konteks perubahan perilaku pasca pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy*, *response efficacy*, serta automatic dan controlled precursors terhadap niat individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat. Faktor-faktor tersebut kemudian memengaruhi perceived behavior individu dalam menjalankan aktivitas fisik. Selain itu, pengaruh sosial yang tercermin melalui aspek kepribadian dan lingkungan juga turut berkontribusi dalam membentuk perilaku tersebut. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan dua teori utama, yaitu *Protection Motivation Theory* (PMT) dan *Theory of Effort Minimization in Physical Activity* (TEMPA). PMT menjelaskan bahwa perilaku individu dalam menjaga kesehatan dipengaruhi oleh persepsi terhadap ancaman serta keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dan efektivitas tindakan (*response*

efficacy). Sementara itu, TEMPA menjelaskan kecenderungan individu untuk menghindari aktivitas yang membutuhkan usaha fisik, sehingga diperlukan dorongan baik secara otomatis maupun terkontrol agar individu tetap melakukan aktivitas fisik. Integrasi kedua teori ini menunjukkan bahwa perilaku kebugaran tidak hanya didasarkan pada kesadaran rasional, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, kebiasaan, dan dorongan lingkungan³².

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap perilaku Generasi Z dalam aktivitas kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup modern. Keduanya sama-sama melihat bahwa keterlibatan dalam aktivitas fitness tidak hanya didorong oleh faktor kesehatan, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi, persepsi diri, dan pengaruh sosial. Selain itu, kedua penelitian juga menekankan bahwa keputusan individu dalam melakukan aktivitas kebugaran merupakan hasil dari proses pertimbangan tertentu. Dalam konteks ini, variabel seperti *self-efficacy*, motivasi, dan niat (*intention*) dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk pertimbangan rasional individu dalam memilih tindakan, yang sejalan dengan asumsi dalam teori pilihan rasional yang digunakan oleh penulis. Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada perilaku aktivitas fisik secara umum dan menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis SEM dengan teori psikologis (PMT dan TEMPA), sedangkan penelitian penulis berfokus secara spesifik pada fenomena sosial berupa tren gym di kalangan Generasi Z dengan pendekatan sosiologis menggunakan teori pilihan rasional dari Homans. Penelitian

³² Yoshiki B. Kurata *et al.*, "Perceived Behavior Analysis to Boost Physical Fitness and Lifestyle Wellness for Sustainability among Gen Z Filipinos," *Sustainability* 15, no. 18 (2023): Page 1–6, <https://doi.org/10.3390/su15181346>.

ini lebih menekankan pada hubungan antar variabel psikologis seperti *self-efficacy* dan *response efficacy*, sementara penelitian penulis menyoroti bagaimana individu melakukan kalkulasi untung-rugi dalam memutuskan untuk mengikuti tren gym. Selain itu, penelitian ini tidak secara spesifik membahas gym sebagai ruang sosial maupun simbol gaya hidup, sehingga aspek konsumsi, status sosial, dan dimensi ekonomi belum dianalisis secara mendalam³³.

Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran bahwa perilaku Generasi Z dalam menjalani aktivitas kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti media, motivasi, persepsi diri, serta pengaruh sosial. Hal ini berkaitan langsung dengan rumusan masalah penelitian penulis. Pertama, terkait referensi yang memengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym, penelitian ini menunjukkan bahwa media, pengetahuan kesehatan (termasuk pemahaman terhadap COVID-19), serta motivasi menjadi sumber referensi penting dalam membentuk perilaku individu. Kedua, terkait faktor sosial, penelitian ini menjelaskan bahwa pengaruh lingkungan dan karakteristik sosial seperti kepribadian turut memengaruhi individu dalam mengadopsi gaya hidup aktif. Ketiga, terkait dampak sosial dan ekonomi, penelitian ini belum membahasnya secara mendalam karena fokus penelitian lebih pada aspek perilaku dan psikologis, sehingga belum mampu menjelaskan secara komprehensif konsekuensi sosial maupun ekonomi dari keterlibatan dalam aktivitas kebugaran. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumen dalam penelitian penulis

³³*Ibid.*, Page 15–20.

bahwa keputusan Generasi Z dalam mengikuti tren gym tidak semata-mata didasarkan pada kesadaran kesehatan, tetapi merupakan hasil dari berbagai pertimbangan yang melibatkan faktor psikologis dan sosial. Hal ini sejalan dengan teori pilihan rasional, di mana individu akan memilih tindakan yang dianggap memberikan manfaat paling besar bagi dirinya, baik dalam bentuk kesehatan, kepuasan pribadi, maupun penerimaan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini relevan karena mampu membantu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi serta mendorong Generasi Z dalam terlibat dalam aktivitas kebugaran, meskipun masih memerlukan dukungan dari penelitian lain untuk menjelaskan aspek dampak sosial dan ekonomi secara lebih mendalam.

Penelitian ketiga belas berjudul “Fitspiration sebagai Pendorong Motivasi Berolahraga pada Generasi Z: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin” karya Ringgit Tita Prigiwati dan Miftakhul Jannah yang diterbitkan dalam Jurnal Pedagogik Olahraga pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan desain survei terhadap 131 responden yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan merupakan pengguna aktif media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden yang pernah terpapar konten fitspiration. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur variabel fitspiration berdasarkan dimensi nature, frequency, dan engagement, serta motivasi berolahraga menggunakan *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2) yang telah dimodifikasi. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson, regresi linear sederhana, uji t-independen, serta analisis moderasi dengan bantuan aplikasi JASP. Penelitian

ini bertujuan untuk menguji pengaruh paparan konten fitspiration di media sosial terhadap motivasi berolahraga pada Generasi Z serta melihat peran jenis kelamin sebagai variabel moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara fitspiration dan motivasi berolahraga ($p < 0,001$; $r = 0,480$), yang berarti semakin tinggi paparan konten fitspiration maka semakin tinggi pula motivasi individu untuk berolahraga. Selain itu, ditemukan adanya perbedaan tingkat motivasi berdasarkan jenis kelamin, di mana laki-laki memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun jenis kelamin tidak memoderasi hubungan antara fitspiration dan motivasi berolahraga, sehingga pengaruh fitspiration bersifat konsisten lintas gender. Dalam menganalisis fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan teori *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa motivasi individu dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, di mana paparan konten fitspiration dapat menjadi stimulus eksternal yang kemudian diinternalisasi menjadi motivasi intrinsik untuk berolahraga.³⁴

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap perilaku Generasi Z dalam aktivitas kebugaran yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, khususnya media sosial sebagai sumber referensi utama dalam membentuk gaya hidup sehat. Keduanya sama-sama melihat bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga, termasuk tren gym, tidak hanya didasarkan pada kebutuhan kesehatan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti

³⁴ Ringgit Tita Prigiwati dan Miftakhul Jannah, "Fitspiration Sebagai Pendorong Motivasi Berolahraga pada Generasi Z: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin," *Jurnal Pedagogik Olahraga* 11, no. 2 (2025): hlm. 469–470, <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.71031>.

motivasi, persepsi diri, serta pengaruh lingkungan sosial dan digital. Dalam konteks ini, paparan *fitspiration* dapat dipahami sebagai bentuk referensi yang memengaruhi pertimbangan individu dalam mengambil keputusan, yang sejalan dengan asumsi dalam teori pilihan rasional yang digunakan oleh penulis, di mana individu mempertimbangkan manfaat yang diperoleh seperti peningkatan kesehatan, penampilan fisik, serta penerimaan sosial sebelum memutuskan untuk mengikuti tren gym³⁵. Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada aspek psikologis berupa motivasi berolahraga dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kerangka teori *Self-Determination Theory*, sedangkan penelitian penulis berfokus pada fenomena sosial berupa tren gym di kalangan Generasi Z dengan pendekatan kualitatif menggunakan teori pilihan rasional dari George C. Homans. Penelitian ini menekankan pada hubungan antara paparan media sosial dan tingkat motivasi individu, sementara penelitian penulis lebih menyoroti bagaimana individu melakukan kalkulasi untung-rugi dalam memutuskan untuk mengikuti tren gym, termasuk mempertimbangkan aspek gaya hidup, konsumsi, dan status sosial. Selain itu, penelitian ini belum secara spesifik membahas gym sebagai ruang sosial maupun simbol identitas dalam kehidupan Generasi Z, sehingga dimensi sosiologisnya masih belum dianalisis secara mendalam.

Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran bahwa perilaku Generasi Z dalam berolahraga dipengaruhi oleh media sosial sebagai sumber referensi yang kuat dalam membentuk motivasi dan gaya hidup.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 474.

Hal ini berkaitan langsung dengan rumusan masalah penelitian penulis. Pertama, terkait referensi yang memengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym, penelitian ini menunjukkan bahwa konten fitspiration di media sosial menjadi salah satu faktor utama yang mendorong individu untuk berolahraga. Kedua, terkait faktor sosial, penelitian ini menjelaskan bahwa pengaruh lingkungan digital serta standar tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial turut membentuk motivasi individu dalam melakukan aktivitas kebugaran. Ketiga, terkait dampak sosial dan ekonomi, penelitian ini belum membahasnya secara mendalam karena fokus penelitian lebih pada aspek psikologis, sehingga belum mampu menjelaskan konsekuensi sosial maupun ekonomi dari keterlibatan dalam tren gym³⁶. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumen dalam penelitian penulis bahwa keputusan Generasi Z dalam mengikuti tren gym tidak semata-mata didasarkan pada kesadaran kesehatan, tetapi merupakan hasil dari berbagai pertimbangan yang melibatkan pengaruh media, motivasi, dan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan teori pilihan rasional, di mana individu akan memilih tindakan yang dianggap memberikan manfaat paling besar bagi dirinya, baik dalam bentuk kesehatan, kepuasan pribadi, maupun penerimaan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini relevan karena mampu membantu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi serta mendorong Generasi Z dalam terlibat dalam aktivitas kebugaran, meskipun masih memerlukan kajian lebih lanjut untuk memahami dampak sosial dan ekonomi secara lebih komprehensif.

³⁶ *Ibid.*, hlm. 475–476.

Penelitian keempat belas berjudul “Manajemen Strategis untuk Meningkatkan Kualitas Layanan dan Kepuasan Pelanggan Pusat Kebugaran: Studi Multi Kasus Dua Tipe Fitness Center di Bogor” karya Fauzan Asa Habiburrahman yang merupakan tesis dan diterbitkan pada tahun 2024 di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi multi kasus yang dilakukan pada dua tipe fitness center, yaitu Reborn Fitness yang berada di pusat perkotaan dan Fithub Fitness yang berada di pinggiran perkotaan Bogor. Subjek penelitian adalah pelanggan dari kedua fitness center dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang komprehensif dan kredibel. Analisis data dilakukan menggunakan response rate untuk data kuesioner serta multi-phased deductive coding approach untuk data wawancara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen strategis dalam meningkatkan kualitas layanan dan kepuasan pelanggan pada dua tipe fitness center, membandingkan perbedaannya, serta melihat hubungan antara manajemen strategis dengan kualitas layanan dan kepuasan pelanggan.³⁷

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap fenomena pusat kebugaran (gym) serta perilaku individu dalam memanfaatkan layanan fitness center sebagai bagian dari gaya hidup. Keduanya

³⁷ Fauzan Asa Habiburrahman, “Manajemen Strategis Untuk Meningkatkan Kualitas Layanan dan Kepuasan Pelanggan Pusat Kebugaran: Studi Multi Kasus Dua Tipe Fitness Center di Bogor” (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024), hlm. 1–6, <https://eprints.uny.ac.id/83636/>.

sama-sama membahas bagaimana keterlibatan individu dalam aktivitas kebugaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kesehatan, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti kualitas layanan, fasilitas, serta pengalaman yang ditawarkan oleh tempat fitness. Dalam konteks ini, kualitas layanan yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keputusan individu untuk tetap berpartisipasi dalam aktivitas gym, yang sejalan dengan asumsi dalam teori pilihan rasional yang digunakan oleh penulis, di mana individu mempertimbangkan keuntungan yang diperoleh sebelum mengambil keputusan. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menempatkan gym sebagai bagian dari gaya hidup modern yang semakin berkembang di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda. Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada aspek manajerial dan kualitas layanan dengan pendekatan kualitatif studi kasus, sedangkan penelitian penulis lebih berfokus pada fenomena sosial berupa tren gym di kalangan Generasi Z dengan pendekatan kualitatif menggunakan teori pilihan rasional. Penelitian ini menekankan pada bagaimana strategi pengelolaan organisasi fitness center dapat meningkatkan kepuasan pelanggan, sementara penelitian penulis lebih menyoroti bagaimana individu sebagai aktor sosial melakukan pertimbangan dalam memutuskan untuk mengikuti tren gym, termasuk aspek gaya hidup, identitas, dan status sosial. Selain itu, penelitian ini menggunakan indikator yang bersifat operasional seperti dimensi kualitas layanan dan kepuasan pelanggan, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan pada analisis sosiologis yang melihat gym sebagai ruang sosial dan simbol gaya hidup. Dengan demikian, penelitian ini lebih berorientasi pada

perspektif manajemen dan pelayanan, sementara penelitian penulis lebih menitikberatkan pada perspektif sosial dan perilaku individu.³⁸

Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran bahwa kualitas layanan dan strategi pengelolaan fitness center merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi keputusan individu untuk terlibat dalam aktivitas kebugaran. Hal ini berkaitan dengan rumusan masalah penelitian penulis, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Penelitian ini menunjukkan bahwa fasilitas, pelayanan, serta pengalaman yang diberikan oleh fitness center dapat menjadi pertimbangan utama bagi individu dalam memilih dan mempertahankan aktivitas gym. Selain itu, penelitian ini juga berkaitan dengan faktor sosial dan ekonomi, di mana kualitas layanan yang tinggi sering kali berbanding lurus dengan harga atau biaya yang harus dikeluarkan oleh pelanggan, sehingga individu perlu mempertimbangkan aspek manfaat dan biaya dalam keputusannya. Namun demikian, penelitian ini belum membahas secara mendalam aspek sosial seperti identitas, gaya hidup, dan makna simbolik dari gym dalam kehidupan Generasi Z, sehingga masih terdapat ruang untuk kajian lebih lanjut dalam perspektif sosiologis. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumen dalam penelitian penulis bahwa keterlibatan dalam tren gym tidak hanya didasarkan pada motivasi kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti kualitas layanan, pengalaman, serta pertimbangan rasional individu dalam memperoleh manfaat yang maksimal.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 98–103.

Penelitian kelima belas merupakan disertasi berjudul “Pengaruh *High Intensity Interval Training (HIIT)*, *Moderate Intesity Interval Training (MIIT)*, dan *Moderate Intesity Continous Training (MICT)* terhadap *Health Related Fitness*” yang ditulis oleh Krisnanda Dwi Apriyanto, tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk membandingkan efektivitas tiga jenis latihan, yaitu High Intensity Interval Training (HIIT), Moderate Intensity Interval Training (MIIT), dan Moderate Intensity Continuous Training (MICT) terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Sampel penelitian terdiri dari 120 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang dibagi ke dalam tiga kelompok perlakuan dengan masing-masing kelompok berjumlah 40 orang. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan uji *paired t-test*, ANOVA, serta uji lanjutan (*post hoc*) untuk melihat perbedaan antar kelompok perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh masing-masing metode latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta membandingkan efektivitas di antara ketiga metode tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga jenis latihan, yaitu HIIT, MIIT, dan MICT, memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani, meskipun dengan karakteristik pengaruh yang berbeda. HIIT cenderung lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot, MIIT berkontribusi terhadap peningkatan VO2Max dan daya tahan jantung paru, sementara MICT lebih berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot dan

perbaikan komposisi tubuh seperti penurunan massa lemak dan lingkar pinggang. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan terprogram dapat meningkatkan kesehatan serta mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular.³⁹

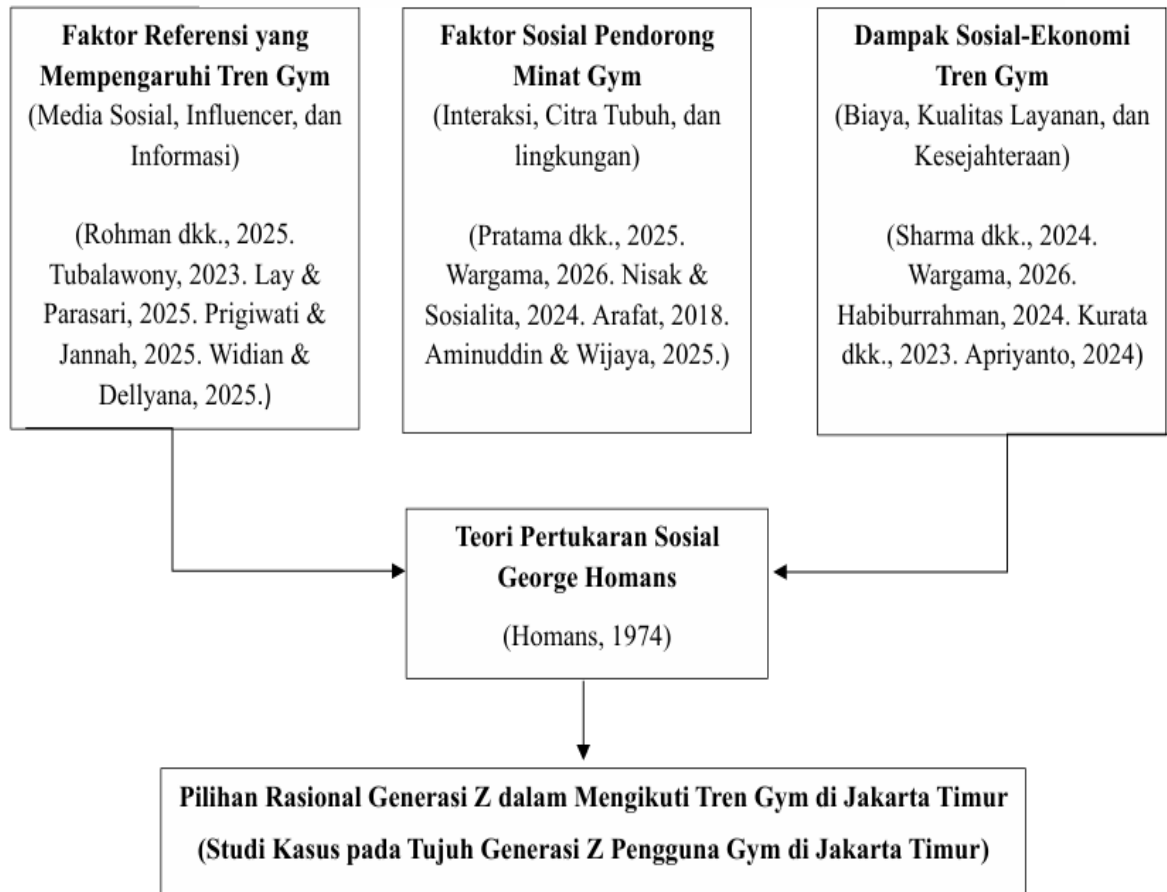
Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap aktivitas fisik atau olahraga sebagai bagian dari gaya hidup individu, khususnya dalam konteks peningkatan kebugaran dan kesehatan. Keduanya sama-sama melihat bahwa aktivitas olahraga merupakan suatu tindakan yang dipilih individu berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti manfaat kesehatan, peningkatan performa tubuh, serta kepuasan pribadi. Dalam konteks ini, pemilihan jenis latihan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk pilihan rasional individu dalam menentukan aktivitas olahraga yang dianggap paling efektif untuk mencapai tujuan kebugaran, yang sejalan dengan asumsi dalam teori pilihan rasional yang digunakan oleh penulis. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada aspek fisiologis dan pengaruh langsung dari jenis latihan terhadap kebugaran jasmani dengan menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif, sedangkan penelitian penulis berfokus pada fenomena sosial berupa tren gym di kalangan Generasi Z dengan pendekatan kualitatif menggunakan teori pilihan rasional dari George C. Homans. Penelitian ini tidak membahas aspek sosial seperti motivasi berbasis tren, pengaruh media sosial, maupun simbol gaya hidup yang melekat pada aktivitas gym, melainkan lebih menitikberatkan pada efektivitas latihan

³⁹ Krisnanda Dwi Apriyanto, "Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT), Moderate Intensity Interval Training (MIIT), Dan Moderate Intensity Continuous Training (MICT) Terhadap Health Related Fitness" (Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024), hlm. 1–13.

secara ilmiah. Selain itu, penelitian ini juga tidak mengkaji bagaimana individu mengambil keputusan dalam konteks sosial, melainkan lebih pada hasil dari perlakuan yang diberikan kepada responden dalam kondisi terkontrol.

Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena memberikan gambaran bahwa aktivitas olahraga, termasuk gym, memiliki manfaat nyata terhadap kebugaran jasmani sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang dipertimbangkan oleh Generasi Z dalam mengikuti tren gym. Hal ini berkaitan dengan rumusan masalah penelitian penulis, khususnya terkait alasan atau referensi yang memengaruhi individu dalam melakukan aktivitas kebugaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas latihan dapat menjadi salah satu pertimbangan rasional dalam memilih jenis olahraga. Namun, penelitian ini belum membahas faktor sosial seperti pengaruh media, lingkungan, maupun gaya hidup yang menjadi fokus utama dalam penelitian penulis. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkuat argumen bahwa keputusan individu dalam mengikuti tren gym tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial, tetapi juga oleh pertimbangan rasional terkait manfaat kesehatan dan efektivitas latihan. Oleh karena itu, penelitian ini relevan sebagai landasan ilmiah mengenai manfaat aktivitas fisik, meskipun masih perlu dilengkapi dengan kajian sosiologis untuk memahami dimensi sosial dan ekonomi dari fenomena tren gym di kalangan Generasi Z.

Skema 1. 1 Tinjauan Penelitian Sejenis



(Sumber: Hasil Analisis Peneliti, 2026)

1.6 Kerangka Konseptual

1.6.1 Konsep Generasi Z

Generasi Z (Gen Z) merupakan kelompok demografis yang umumnya didefinisikan sebagai individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan batasan tersebut, pada tahun 2025–2026, Generasi Z berada pada kisaran usia sekitar 13 hingga 29 tahun, sehingga sebagian besar dari mereka berada pada fase remaja hingga dewasa awal. Pada tahap ini, banyak anggota

Generasi Z yang masih menempuh pendidikan, baik di tingkat menengah maupun perguruan tinggi, serta sebagian lainnya mulai memasuki dunia kerja. Generasi Z sering disebut sebagai *digital natives* atau generasi internet karena sejak masa pertumbuhan mereka telah terbiasa dengan perkembangan teknologi digital, internet, dan media sosial. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z tidak mengalami masa tanpa internet, sehingga teknologi bukan lagi hal baru bagi mereka, melainkan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ini membentuk cara berpikir, pola komunikasi, serta gaya hidup yang cenderung lebih cepat, praktis, dan berbasis teknologi.⁴⁰

Dalam kajian akademik, karakteristik utama Generasi Z sering dikaitkan dengan kemampuan mereka dalam mengakses dan mengolah informasi secara cepat. Mereka terbiasa mendapatkan informasi dari berbagai sumber digital dalam waktu singkat, sehingga dalam beberapa literatur disebut sebagai generasi yang *hypercognitive*. Namun, di sisi lain, kemampuan ini juga diikuti dengan kecenderungan untuk mengonsumsi informasi secara instan tanpa selalu melakukan pendalaman secara menyeluruh. Selain itu, Generasi Z juga dikenal memiliki ketergantungan yang cukup tinggi terhadap konektivitas internet. Kehidupan mereka sangat terhubung dengan perangkat digital seperti smartphone dan media sosial, yang digunakan tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk belajar, mencari hiburan, hingga membentuk identitas diri. Hal ini menyebabkan

⁴⁰ Anonim, "Karakteristik & Tantangan Generasi Z di Indonesia," [fisip.unisri.ac.id](https://an.fisip.unisri.ac.id), diakses pada 3 Mei 2026, <https://an.fisip.unisri.ac.id/karakteristik-tantangan-generasi-z-di-indonesia/>.

batas antara kehidupan online dan offline menjadi semakin kabur dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Karakteristik lain yang menonjol adalah kecenderungan untuk menyukai hal-hal yang praktis, cepat, dan mudah diakses. Generasi Z cenderung memilih layanan berbasis digital yang efisien, seperti aplikasi online, platform media sosial, serta berbagai layanan berbasis teknologi lainnya. Selain itu, mereka juga dikenal lebih terbuka terhadap keberagaman dan lebih ekspresif dalam menyampaikan pendapat, terutama melalui media sosial. Namun demikian, perkembangan teknologi yang pesat juga membawa tantangan tersendiri bagi Generasi Z. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat stres dan kecemasan yang relatif lebih tinggi, yang sering dikaitkan dengan tekanan sosial di media digital serta kebutuhan untuk selalu terhubung dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya.⁴¹

Dengan demikian, Generasi Z dapat dipahami sebagai generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital. Kondisi ini membentuk pola perilaku, gaya hidup, serta cara mereka dalam berinteraksi sosial yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik Generasi Z menjadi penting dalam mengkaji berbagai fenomena sosial kontemporer, termasuk tren gaya hidup seperti aktivitas gym yang berkembang di kalangan generasi muda saat ini.

⁴¹ Ramadhani dan Khoirunisa, "Generasi Z Dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z Di Era Digital," hlm. 328–329.

1.6.2 Konsep Gym

Gym merupakan fasilitas olahraga dalam ruangan yang dirancang untuk melakukan berbagai aktivitas latihan fisik dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta bentuk tubuh seseorang. Istilah “gym” sendiri berasal dari kata *gymnasium* yang dalam konteks Yunani kuno merujuk pada tempat untuk melakukan latihan jasmani, baik untuk tujuan kebugaran maupun pengembangan kemampuan fisik. Dalam perkembangannya, gym saat ini sering dipahami sebagai pusat kebugaran atau *fitness center* yang menyediakan berbagai alat serta program latihan yang dapat diikuti secara rutin oleh para anggotanya.⁴²

Secara umum, gym dapat dipahami sebagai ruang atau gedung olahraga yang dilengkapi dengan berbagai peralatan seperti treadmill, sepeda statis, barbel, dumbbell, mesin beban, serta alat *functional training* seperti TRX, kettlebell, dan resistance band. Di Indonesia, gym sering kali identik dengan tempat yang berisi berbagai alat latihan beban dan kardio, sehingga banyak orang langsung mengaitkannya dengan aktivitas pembentukan otot. Namun, sebenarnya konsep gym tidak hanya terbatas pada latihan angkat beban, melainkan mencakup berbagai jenis aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran secara menyeluruh. Dengan demikian, gym dapat dipahami sebagai fasilitas olahraga yang menyediakan berbagai pilihan latihan fisik secara terstruktur dan terarah.⁴³

⁴² Galuh M., “Apa Itu Gym?,” latihanfisik.com, diakses pada 3 Mei 2026, <https://latihanfisik.com/apa-itu-gym/>.

⁴³ Pinky, “Perbedaan Fitness Dan Gym Yang Banyak Orang Belum Tahu,” fithub.id blog, diakses pada 3 Mei 2026, <https://fithub.id/blog/perbedaan-fitness-dan-gym>.

Fungsi utama gym adalah menyediakan sarana latihan yang terorganisir dan relatif aman, sehingga individu dapat berolahraga secara rutin, teratur, dan sesuai dengan tujuan kebugarannya. Berbagai jenis aktivitas dapat dilakukan di dalam gym, seperti latihan kardio (treadmill dan sepeda statis), latihan kekuatan (angkat beban), hingga latihan *functional training*. Selain itu, banyak gym juga menyediakan kelas kelompok seperti HIIT, zumba, yoga, dan pilates yang dapat diikuti oleh anggota. Hal ini menunjukkan bahwa gym tidak hanya berfokus pada satu jenis latihan saja, tetapi menjadi sarana yang mendukung berbagai kebutuhan kebugaran, seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta menjaga berat badan ideal.⁴⁴

Manfaat gym bagi kesehatan juga cukup luas, baik secara fisik maupun mental. Dari sisi fisik, aktivitas di gym dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, memperbaiki komposisi tubuh, serta menurunkan risiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Sementara itu, dari sisi psikologis, latihan yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, gym dalam kehidupan modern tidak hanya dipandang sebagai tempat olahraga, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang semakin berkembang di masyarakat.⁴⁵

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ Redaksi Halodoc, "Fungsi Gym: Rahasia Hidup Bugar, Kuat, Dan Bahagia," Halodoc.com, diakses pada 3 Mei 2026, <https://www.halodoc.com/artikel/fungsi-gym-rahasia-hidup-bugar-kuat-dan-bahagia>.

Selain itu, banyak individu datang ke gym tidak hanya karena alasan estetika, tetapi juga untuk membangun kebiasaan hidup yang lebih disiplin dan konsisten. Gym juga dapat berfungsi sebagai ruang sosial, di mana para anggotanya dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta memberikan motivasi satu sama lain dalam menjalani gaya hidup sehat. Dengan demikian, gym dapat dipahami sebagai fasilitas olahraga yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki nilai sosial dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan masyarakat.

1.6.3 Teori Pertukaran Sosial (Persepektif Pilihan Rasional)

Teori Pertukaran Sosial yang dikemukakan oleh George C. Homans merupakan salah satu pendekatan dalam sosiologi yang menjelaskan perilaku sosial sebagai hasil dari proses pertukaran antar individu. Dalam perspektif ini, setiap individu dipandang sebagai aktor yang rasional, yang dalam bertindak akan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari setiap tindakan yang dilakukan. Dengan kata lain, perilaku sosial tidak terjadi secara kebetulan, melainkan melalui pertimbangan rasional antara biaya (*cost*) dan manfaat (*reward*) yang mungkin diperoleh. Homans berpendapat bahwa interaksi sosial dapat dipahami sebagai bentuk pertukaran yang melibatkan pemberian dan penerimaan, baik dalam bentuk materi maupun non-materi. Imbalan (*reward*) tidak selalu berupa uang atau barang, tetapi juga dapat berupa penghargaan, perhatian, rasa diterima, atau pengakuan dari orang lain. Sebaliknya, biaya (*cost*) dapat berupa waktu, tenaga, usaha, maupun risiko yang harus ditanggung individu dalam melakukan suatu tindakan.

Dalam karyanya *Social Behavior: Its Elementary Forms*, Homans menekankan bahwa perilaku sosial pada dasarnya adalah hasil dari pengalaman sebelumnya. Individu akan cenderung mengulang tindakan yang pernah memberikan hasil positif dan menghindari tindakan yang dianggap tidak menguntungkan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sosial bersifat adaptif, di mana individu terus menyesuaikan tindakannya berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh. Untuk menjelaskan pola perilaku tersebut, Homans mengemukakan beberapa proposisi dasar. Pertama, *success proposition*, yaitu bahwa tindakan yang menghasilkan imbalan cenderung akan diulang.⁴⁶ Kedua, *stimulus proposition*, yang menjelaskan bahwa jika suatu situasi tertentu pernah menghasilkan imbalan, maka individu akan merespons situasi serupa dengan cara yang sama.⁴⁷ Ketiga, *value proposition*, yaitu semakin bernilai suatu imbalan bagi individu, semakin besar kemungkinan tindakan tersebut dilakukan.⁴⁸

Selanjutnya, *deprivation-satiation proposition* menyatakan bahwa semakin sering seseorang menerima imbalan tertentu, maka nilai imbalan tersebut akan semakin menurun. Artinya, individu dapat mengalami kejenuhan terhadap suatu bentuk penghargaan jika diperoleh secara terus-menerus tanpa variasi.⁴⁹ Selain itu, terdapat *aggression-approval proposition*, yang menjelaskan bahwa individu akan menunjukkan respons positif ketika mendapatkan imbalan yang diharapkan, dan sebaliknya dapat menunjukkan kekecewaan atau frustrasi ketika harapan tidak

⁴⁶ Homans, *Social Behavior: Its Elementary Forms*, Page 15–18..

⁴⁷ *Ibid.*, Page 22-24.

⁴⁸ *Ibid.*, Page 25-28.

⁴⁹ *Ibid.*, Page 28-30.

terpenuhi.⁵⁰ Terakhir, *rationality proposition* menegaskan bahwa individu akan memilih tindakan yang dianggap paling menguntungkan berdasarkan perhitungan rasional terhadap peluang dan nilai imbalan yang mungkin diperoleh.⁵¹ Dengan demikian, teori pertukaran sosial Homans melihat bahwa hubungan sosial terbentuk dan bertahan karena adanya keseimbangan antara imbalan dan biaya. Selama individu merasa bahwa hubungan atau tindakan tertentu memberikan keuntungan yang lebih besar daripada pengorbanan yang dikeluarkan, maka hubungan tersebut akan terus dipertahankan. Sebaliknya, jika keseimbangan tersebut tidak tercapai, maka individu cenderung akan mengubah atau bahkan menghentikan interaksi tersebut.

Jika dikaitkan dengan fenomena tren gym di kalangan Generasi Z, teori pertukaran sosial Homans dapat digunakan untuk memahami alasan di balik perilaku tersebut. Aktivitas ke gym tidak hanya dipandang sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai hasil dari pertimbangan rasional yang dilakukan oleh individu. Dalam hal ini, Generasi Z sebagai aktor sosial mempertimbangkan berbagai biaya dan manfaat sebelum memutuskan untuk mengikuti atau mempertahankan aktivitas gym. Dari sisi biaya (*cost*), individu harus mengeluarkan berbagai bentuk pengorbanan, seperti biaya keanggotaan gym, biaya transportasi, waktu yang digunakan untuk berlatih, serta tenaga yang dikeluarkan selama proses latihan. Selain itu, terdapat juga biaya tidak langsung, seperti mengurangi waktu untuk aktivitas lain, termasuk belajar, bekerja, atau

⁵⁰ *Ibid.*, Page 37-40.

⁵¹ *Ibid.*, Page 43-47.

bersosialisasi di luar gym. Sementara itu, dari sisi manfaat (*reward*), individu memperoleh berbagai keuntungan, baik yang bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, gym memberikan manfaat berupa peningkatan kebugaran, perubahan bentuk tubuh, serta kesehatan yang lebih baik. Dari sisi psikologis, individu dapat merasakan peningkatan kepercayaan diri dan kepuasan diri atas pencapaian yang diperoleh. Selain itu, terdapat juga imbalan sosial, seperti dukungan dari komunitas gym, interaksi dengan teman, serta pengakuan di media sosial melalui komentar, *like*, atau pujian terhadap perubahan tubuh.

Dalam konteks ini, perilaku Generasi Z yang rutin pergi ke gym dapat dipahami melalui *success proposition*. Ketika individu merasakan hasil positif, seperti perubahan fisik atau mendapatkan apresiasi dari lingkungan, maka mereka cenderung akan mengulang perilaku tersebut. Selain itu, *value proposition* juga terlihat ketika imbalan sosial, seperti pengakuan di media sosial, dianggap memiliki nilai tinggi, sehingga mendorong individu untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas gym. Namun, teori Homans juga menjelaskan kemungkinan terjadinya kejenuhan melalui *deprivation-satiation proposition*. Jika aktivitas gym dilakukan secara monoton tanpa variasi, maka individu dapat kehilangan motivasi karena nilai imbalan yang dirasakan menurun. Oleh karena itu, banyak pusat kebugaran menyediakan variasi program latihan atau kelas kelompok untuk menjaga minat anggotanya.

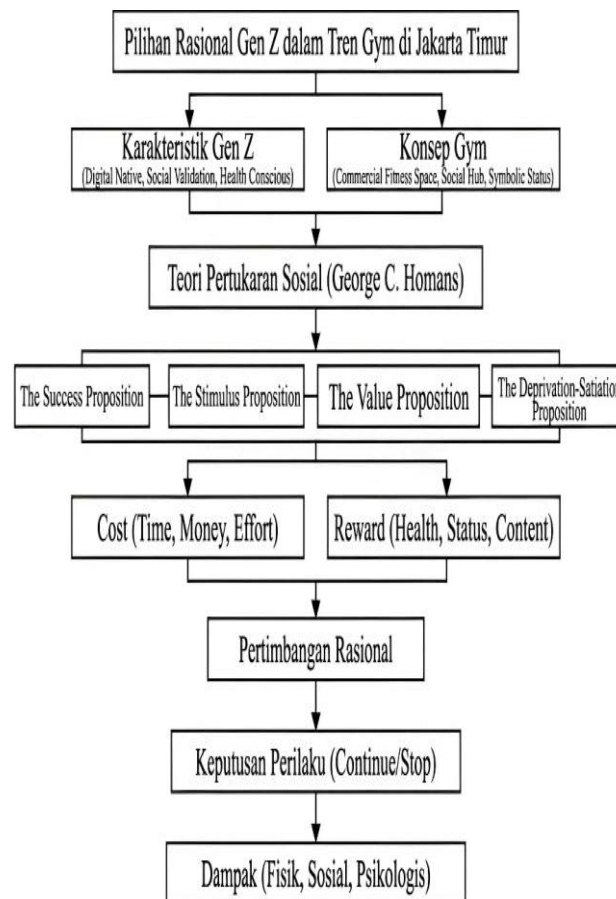
Selain itu, dalam kerangka *rationality proposition*, Generasi Z juga cenderung membandingkan berbagai alternatif sebelum memutuskan untuk berolahraga. Mereka dapat memilih antara tetap berlangganan gym, berpindah ke tempat yang

lebih terjangkau, atau bahkan berolahraga secara mandiri di rumah. Keputusan tersebut diambil berdasarkan pertimbangan mana yang memberikan manfaat paling besar dengan biaya yang paling efisien. Dengan demikian, tren gym di kalangan Generasi Z dapat dipahami sebagai bagian dari proses pertukaran sosial yang bersifat rasional. Aktivitas tersebut tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperoleh berbagai bentuk imbalan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Selama manfaat yang diperoleh masih dianggap lebih besar daripada biaya yang dikeluarkan, maka perilaku tersebut akan terus dilakukan dan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup.

Meskipun teori pertukaran sosial George C. Homans mampu menjelaskan bagaimana individu mempertimbangkan hubungan antara *cost* dan *reward* dalam mengambil keputusan, teori ini memiliki keterbatasan dalam menjelaskan munculnya fenomena sosial yang bersifat kolektif. Homans lebih berfokus pada proses pertimbangan rasional pada tingkat individu sehingga belum sepenuhnya mampu menjelaskan bagaimana tren, pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, maupun fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat mendorong banyak individu melakukan tindakan yang sama secara bersamaan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini teori pertukaran sosial George C. Homans digunakan untuk menganalisis proses pertimbangan rasional Generasi Z setelah ketertarikan terhadap aktivitas gym terbentuk. Sementara itu, pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dipahami sebagai stimulus awal yang membentuk ketertarikan informan terhadap aktivitas

gym sebelum mereka melakukan pertimbangan *cost* dan *reward* sebagaimana dijelaskan dalam perspektif Homans.

Skema 1. 2 Kerangka Konseptual



(Sumber: Hasil Analisis Peneliti, 2026)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa aktivitas gym yang dilakukan Generasi Z merupakan hasil dari proses pertimbangan rasional terhadap berbagai pilihan yang tersedia. Dalam proses tersebut, individu mempertimbangkan berbagai biaya (*cost*) yang harus dikeluarkan, seperti waktu, tenaga, dan biaya ekonomi, serta membandingkannya dengan berbagai manfaat (*reward*) yang diperoleh, baik berupa kesehatan,

perubahan fisik, peningkatan kepercayaan diri, maupun pengakuan sosial. Pertimbangan tersebut kemudian menjadi dasar dalam menentukan keputusan untuk melanjutkan atau menghentikan aktivitas gym.

Melalui kerangka berpikir ini, teori pertukaran sosial George C. Homans digunakan untuk menjelaskan bagaimana Generasi Z menilai aktivitas gym sebagai suatu tindakan yang memberikan keuntungan tertentu. Ketika manfaat yang diperoleh dianggap lebih besar daripada biaya yang dikeluarkan, maka individu cenderung mempertahankan perilaku tersebut. Sebaliknya, apabila manfaat yang dirasakan menurun atau tidak lagi sebanding dengan biaya yang harus dikeluarkan, maka individu dapat mengurangi bahkan menghentikan aktivitas gym. Proses tersebut pada akhirnya menghasilkan berbagai dampak, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, yang kemudian membentuk pola perilaku dan gaya hidup Generasi Z dalam mengikuti tren gym di Jakarta Timur.

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data kualitatif merupakan data empiris. Creswell menjelaskan bahwa “pendekatan kualitatif didefinisikan sebagai sebuah proses penyidikan untuk memahami masalah social atau yang berkaitan dengan masalah manusia. Berdasarkan pada penciptaan deskripsi

lengkap yang dibentuk dengan kata-kata, melaporkan pandangan informan secara terperinci, dan disusun dalam sebuah latar alamiah”.⁵²

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha menangkap berbagai fenomena yang benar-benar terjadi di lapangan, seperti mendokumentasikan peristiwa, merekam apa yang disampaikan informan baik melalui ucapan, bahasa tubuh, maupun intonasi, serta melakukan observasi terhadap perilaku secara spesifik. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan dokumen tertulis dan berbagai bentuk visual sebagai bagian dari data penelitian. Seluruh proses ini berfokus pada pemahaman yang menyeluruh terhadap konteks sosial yang diteliti. Bahkan, dalam beberapa penelitian kualitatif, analisis juga dapat dilakukan melalui media seperti foto atau video dari suatu peristiwa sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Dengan demikian, objek kajian dalam pendekatan ini adalah kehidupan sosial masyarakat yang dipahami sebagai suatu kesatuan yang utuh. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian murni, yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman secara teoritis maupun empiris. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung di lokasi penelitian, wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman pertanyaan inti melalui pendekatan personal, serta studi kepustakaan. Sumber data yang digunakan terdiri dari data primer dan data sekunder yang diperoleh peneliti selama proses penelitian berlangsung.

⁵² John W. Creswell, *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches* (Jakarta: KIK Press, 2002), hlm. 18.

1.7.2 Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini terdiri dari tujuh informan, yang merupakan anggota gym atau member *fitness center* di Jakarta Timur. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling*, di mana pemilihan informan mempertimbangkan relevansi, pengalaman, dan keterlibatan mereka. Informan-informan tersebut dipilih karena dapat memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti guna menunjang penelitian ini, terutama mengenai pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym di perkotaan.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menetapkan beberapa kriteria dalam menentukan informan. Kriteria tersebut meliputi individu yang termasuk dalam Generasi Z dengan rentang usia 13–29 tahun pada tahun 2025–2026, aktif melakukan aktivitas gym minimal selama 3 bulan, memiliki frekuensi latihan sekitar 2–6 kali dalam satu minggu, serta bukan merupakan atlet profesional sehingga aktivitas gym yang dilakukan lebih merepresentasikan gaya hidup. Selain itu, informan merupakan individu yang berdomisili atau melakukan aktivitas gym di wilayah Jakarta Timur.

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti kemudian menentukan informan yang sesuai dengan fokus penelitian. Informan yang terpilih memiliki latar belakang yang beragam, baik dari segi usia, status, maupun pengalaman dalam mengikuti aktivitas gym. Keberagaman tersebut diharapkan dapat memberikan variasi data serta memperkaya perspektif dalam memahami fenomena tren gym di kalangan Generasi Z.

Adapun profil informan dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Profil Informan

NO	Nama	Umur	Status	Member Gym	Durasi Gym	Frekuensi Latihan
1.	Cantika Rahm	23 Tahun	Mahasiswa UNJ (Desain Mode)	Muscle Gym	4 Tahun	3x Per Minggu
2.	Caecilia Sheryl Kusuma	22 Tahun	Mahasiswa UNJ (Bisnis Digital)	Muscle Gym	2 Tahun	4x Per Minggu
3.	Ridho Syafiq	22 Tahun	Mahasiswa UNJ (Pendidikan Sosisologi)	Muscle Gym	6 Bulam	3x Per Minggu
4.	Vevita Ravelia	22 Tahun	Mahasiswa UNJ (Pendidikan Sosisologi)	Zema Fitness	3 Tahun	4x Per Minggu
5.	Faris Hussein Habibi	23 Tahun	Mahasiswa Jayabaya Hubungan Internasional	The Gym	7 Tahun	3x Per Minggu
6.	Osa Khairun Ikhsan	23 Tahun	Karyawan Swasta	Galbi Gym	2 Tahun	3x Per Minggu
7.	Ananda Anhar Kusumah	17 Tahun	Pelajar SMAN 80 Jakarta	Star Gym	4 Tahun	2x Per Minggu

(Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2026)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh informan telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Informan memiliki rentang usia yang termasuk dalam kategori Generasi Z, serta memiliki pengalaman yang cukup dalam mengikuti aktivitas gym dengan durasi minimal 3 bulan dan frekuensi latihan yang relatif rutin. Selain itu, latar belakang informan yang beragam, baik sebagai pelajar, mahasiswa, maupun pekerja, menunjukkan bahwa aktivitas gym telah menjadi bagian dari gaya hidup di berbagai kalangan Generasi

Z. Variasi pengalaman tersebut memberikan gambaran yang lebih luas mengenai bagaimana individu memaknai aktivitas gym serta mempertimbangkan keputusan mereka untuk tetap menjalankan aktivitas tersebut. Dengan demikian, karakteristik informan dalam penelitian ini diharapkan dapat mendukung analisis mengenai pilihan rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym, sesuai dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan.

1.7.3 Peran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya berperan sebagai peneliti, tetapi juga sebagai partisipan sekaligus pengguna gym. Keterlibatan peneliti dalam aktivitas gym dilakukan untuk mempermudah proses observasi, memahami kondisi lapangan secara lebih mendalam, serta memperoleh data yang sesuai dengan realitas sosial yang terjadi di kalangan Generasi Z pengguna gym di Jakarta Timur. Melalui keterlibatan tersebut, peneliti dapat memahami pengalaman, interaksi sosial, serta pertimbangan yang melatarbelakangi informan dalam mengikuti aktivitas gym.

Sesuai dengan penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk melakukan observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi guna memperoleh data yang lebih mendalam dan sesuai dengan kondisi sebenarnya. Dalam proses penelitian, peneliti tetap berupaya menjaga objektivitas dan keakuratan data agar hasil penelitian dapat menggambarkan fenomena pilihan

rasional Generasi Z dalam mengikuti tren gym secara tepat dan sesuai dengan realitas di lapangan.

1.7.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

1.7.4.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kota Administrasi Jakarta Timur. Pemilihan wilayah Jakarta Timur dilakukan secara sengaja (*purposive*) dengan pertimbangan bahwa wilayah ini merupakan area urban dengan pertumbuhan fasilitas kebugaran (*gym*) yang pesat serta menjadi titik temu aktivitas ekonomi, pemukiman, dan pendidikan bagi Generasi Z. Secara lebih spesifik, penelitian ini difokuskan pada lima pusat kebugaran di Jakarta Timur yang mencakup Muscle Academy Gym, Zema Fitness, The Gym, Galbi Gym, dan Star Gym.

Penentuan kelima lokasi pusat kebugaran tersebut tidak ditetapkan secara acak oleh peneliti, melainkan diperoleh secara ilmiah berdasarkan hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan tujuh informan pilihan yang memang secara aktif melakukan aktivitas olahraga dan interaksi sosial di tempat-tempat tersebut. Secara sosiologis, pembatasan lokasi pada lima titik ini memiliki landasan metodologis yang kuat (*methodological justification*) karena kelima gym tersebut merupakan ruang sosial aktual (*actual social space*) sekaligus ruang hidup (*lived space*) tempat para informan mengartikulasikan pilihan rasional mereka sehari-hari. Melalui pendekatan ini, proses observasi dan pengumpulan data dapat menjamin validitas serta otentisitas yang tinggi, karena pengamatan terhadap kalkulasi tindakan sosial informan dilakukan langsung pada lingkungan alami (*natural setting*) tempat tindakan tersebut dikonstruksikan.

1.7.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih tujuh bulan, terhitung sejak bulan November 2025 sampai dengan Mei 2026. Penentuan rentang waktu ini didasarkan pada kebutuhan peneliti untuk mendapatkan data yang mendalam melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam kepada tujuh informan Generasi Z di Jakarta Timur.

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan empat macam tipe pengumpulan data seperti yang dikatakan Moleong yaitu “observasi, wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, dokumen atau studi pustaka.”⁵³

Pertama, dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi aktif. Observasi aktif yang dimaksud adalah proses pengamatan dengan ikut menjadi partisipator menjadi member gym atau anggota fitness untuk melihat secara langsung. Selain itu juga merasakan bagaimana pola-pola kegiatan tersebut berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, terutama dalam kesehatan tubuh dan menjaga bentuk tubuh ideal. Observasi yang dilakukan ketika para informan Generasi Z selesai menyelesaikan aktivitas formalnya sehari-hari dan menyempatkan waktu untuk berolahraga di Gym atau fitness center.

⁵³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 4.

Kedua, untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam, peneliti juga melakukan wawancara. Wawancara yang dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur, yang dimana wawancara terstruktur adalah wawancara yang pewawancara menetapkan sendiri masalah-masalah pertanyaan yang akan di ajukan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara yang tidak berpendoman pada pendoman wawancara. Kedua model wawancara ini ditunjukkan kepada enam informan Generasi Z yang menjadi anggota gym atau fitness center, pemilik *fitness center*, instruktur fitness atau *personal trainer*.

Ketiga, selain pengamatan dan wawancara peneliti berusaha mengenal dan memahami tren gym dan pilihan rasional dengan memanfaatkan dan membaca dokumen teknik dokumentasi berupa catatan tertulis dalam proses penelitian. Hal ini dilakukan untuk menguji dan menafsirkan bahkan meramalkan seperti yang dijelaskan oleh Linco dan Guba dalam Moloeng. Dokumen-dokumen tersebut merupakan sumber yang stabil, kaya, dan memotivasi, sifatnya alamiah kontekstual, tidak reaktif, mampu menghasilkan kajian isi yang memperluas pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki⁵⁴. Dokumen-dokumen tersebut berupa jurnal, buku, dan internet yang menjadi referensi tambahan peneliti.

1.7.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara terus-menerus dan saling berkaitan sejak proses pengumpulan data hingga tahap penarikan kesimpulan akhir. Peneliti mengacu pada model analisis yang dikembangkan oleh Matthew B.

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 161.

Miles dan A. Michael Huberman, yang mencakup tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.⁵⁵

Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan merangkum data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, maupun dokumentasi, sehingga hanya data yang relevan dengan fokus penelitian yang digunakan. Dalam hal ini, peneliti memusatkan perhatian pada informasi yang berkaitan dengan perilaku Generasi Z dalam mengikuti tren gym serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Selanjutnya, data yang telah disederhanakan disajikan dalam bentuk uraian deskriptif, sehingga memudahkan peneliti dalam melihat keterkaitan antar temuan, seperti motivasi, pola gaya hidup, dan pertimbangan rasional yang memengaruhi keputusan mereka.

Pendekatan ini dipilih karena mampu membantu peneliti dalam mengolah data secara sistematis tanpa mengabaikan konteks sosial yang melingkupi fenomena yang diteliti. Proses analisis dilakukan dengan pendekatan induktif, di mana berbagai pola dan tema penelitian diperoleh dari data lapangan, bukan ditentukan sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi nyata yang dialami oleh informan.

Data yang dianalisis berasal dari wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta dokumentasi yang dikumpulkan selama penelitian berlangsung. Melalui proses ini, peneliti berupaya memahami secara menyeluruh bagaimana Generasi Z memaknai aktivitas gym, baik sebagai kebutuhan kesehatan, bagian dari tren

⁵⁵ Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.

gaya hidup, maupun sebagai sarana dalam membentuk identitas diri. Selain itu, analisis juga diarahkan untuk mengidentifikasi pertimbangan rasional yang mendasari keputusan mereka dalam mengikuti tren tersebut.

Dalam penelitian kualitatif, analisis data bersifat dinamis dan reflektif, di mana peneliti secara berulang melakukan pengecekan serta peninjauan terhadap data hingga mencapai titik kejenuhan (*data saturation*). Oleh karena itu, proses analisis tidak hanya berfungsi sebagai langkah teknis, tetapi juga sebagai upaya interpretatif untuk menggali makna sosial di balik tindakan dan pengalaman Generasi Z dalam menjalani gaya hidup gym.

1.7.7 Teknik Triangulasi Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai prosedur agar informasi yang dikumpulkan benar-benar valid dan dapat mendukung hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, penggunaan triangulasi menjadi hal yang penting. Triangulasi sendiri dipahami sebagai upaya menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan bukti dari berbagai sumber, sehingga dapat memperkuat validitas data terhadap tema yang diteliti.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi dengan cara membandingkan hasil wawancara antar-informan serta menerapkan strategi triangulasi sumber dan teknik guna melakukan verifikasi silang. Sebagai bentuk triangulasi teknik, peneliti melakukan observasi langsung di berbagai lokasi gym atau *fitness center* yang menjadi tempat aktivitas olahraga Generasi Z, yang secara spesifik mencakup Muscle Academy Gym, Zema Fitness, The Gym, Galbi Gym,

dan Star Gym. Hasil pengamatan lapangan pada kelima tempat kebugaran tersebut kemudian dibandingkan kembali dengan data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan tujuh informan utama dari kalangan Generasi Z. Melalui proses perbandingan tersebut, peneliti dapat melihat apakah terdapat informasi yang kurang tepat atau tidak sesuai dengan kondisi riil di lapangan berdasarkan hasil observasi langsung.

Selain membandingkan data observasi, peneliti juga memperdalam keabsahan data dengan melakukan wawancara triangulasi sumber kepada para ahli dan praktisi yang memantau langsung fenomena ini di lapangan. Proses ini dilakukan melalui wawancara secara terarah kepada Coach Annisa Putri, selaku pelatih kebugaran di Kampus B UNJ (GOR UNJ) – Muscle Academy Gym, serta Ibu Dinan Mitsalina, selaku dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta yang memiliki fokus akademik terkait dan rutin mengamati aktivitas serta perilaku sosial anak muda di lingkungan *gym*. Hasil konfirmasi dari Coach Annisa Putri digunakan untuk memverifikasi pola konsumsi suplemen, tingkat kedisiplinan, dan interaksi sosial aktual informan selama berada di area latihan Muscle Academy Gym. Sementara itu, perspektif akademis dari Ibu Dinan Mitsalina selaku dosen FIK berfungsi untuk memperkuat analisis sosiologis dan teoritis mengenai alasan di balik pilihan rasional, konstruksi visual digital, serta kecenderungan tren gaya hidup sehat di kalangan Generasi Z. Terakhir, peneliti juga melengkapi triangulasi sumber ini dengan memanfaatkan berbagai referensi pendukung lainnya, seperti jurnal ilmiah, buku teks sosiologi, serta dokumentasi foto selama di lapangan. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data yang diperoleh

sekaligus memperluas sudut pandang peneliti dalam memahami fenomena yang diteliti, sehingga kebenaran data dari informan dapat diuji secara objektif dan lebih mendalam.

1.8 Keterbatasan Penelitian

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian, di antaranya sebagai berikut:

1. Informan dalam penelitian ini didominasi oleh Generasi Z yang memiliki latar belakang yang beragam, baik dari segi pekerjaan, tingkat pendidikan, maupun pengalaman dalam mengikuti aktivitas gym. Perbedaan latar belakang tersebut menyebabkan variasi dalam cara pandang, motivasi, serta pengalaman yang disampaikan oleh masing-masing informan. Hal ini membuat peneliti perlu melakukan penyesuaian dan interpretasi yang lebih mendalam agar dapat memperoleh gambaran yang komprehensif terkait fenomena yang diteliti.
2. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses observasi lapangan, karena aktivitas gym tidak selalu dapat diamati secara konsisten dalam waktu yang sama. Setiap individu memiliki jadwal latihan yang berbeda-beda, sehingga peneliti tidak dapat mengamati seluruh dinamika interaksi sosial yang terjadi di dalam lingkungan gym secara menyeluruh. Selain itu, beberapa aktivitas seperti latihan individu cenderung bersifat personal, sehingga interaksi sosial yang diamati menjadi terbatas.
3. Tidak semua informan memiliki tingkat konsistensi yang sama dalam mengikuti aktivitas gym. Sebagian informan hanya aktif pada periode tertentu,

sementara yang lain bersifat lebih rutin. Ketidakkonsistenan ini menyebabkan data yang diperoleh lebih merepresentasikan pengalaman pada waktu tertentu, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan keberlanjutan perilaku dalam jangka panjang.

4. Data yang diperoleh dalam penelitian ini sebagian besar bersumber dari hasil wawancara dan pengalaman subjektif informan. Hal ini memungkinkan adanya bias persepsi, seperti kecenderungan informan untuk menampilkan pengalaman yang lebih positif atau sesuai dengan ekspektasi sosial, terutama dalam konteks penggunaan media sosial dan pencitraan diri.
5. Penelitian ini hanya berfokus pada Generasi Z di wilayah Jakarta Timur, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh Generasi Z di Indonesia, khususnya yang berada di wilayah dengan karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda.

1.9 Sistematika Penulisan

Sistematika yang digunakan peneliti untuk melihat secara umum isi dan urutan penelitian, maka peneliti menggunakan bagian penelitian ini untuk menggambarkan urutan tersebut secara sistematis.

Bab I adalah pendahuluan yang merupakan Gambaran dari penelitian ini. Pada bab ini akan diuraikan mengenai latar belakang penelitian, permasalahan penelitian, tujuan dan signifikansi penelitian, serta tinjauan pustaka. Selain itu pada bab ini juga dicantumkan kerangka konsep yang digunakan sebagai landasan untuk melakukan analisis permasalahan yang diteliti. Bab ini juga memuat

metodologi penelitian yang menjelaskan mengenai subjek penelitian dan teknik pengumpulan data.

Bab II, terdiri dari gambaran umum mengenai fenomena yang diteliti, yaitu perkembangan gym di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan. Selain itu, bab ini juga memuat profil informan yang diwawancarai, meliputi latar belakang sosial, pendidikan, serta aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan gym

Bab III, mendeskripsikan hasil temuan yang didapat selama berada di lapangan. Temuan-temuan tersebut akan diolah menjadi sebuah pembahasan, yang kemudian akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang ada mengenai referensi yang membuat generasi Z mengikuti tren gym saat ini, pada bab ini juga menjelaskan factor apa saja yang membuat generasi z meminati gym, serta menjelaskan bagaimana dampak social dan ekonomi bagi generasi z mengikuti tren gym.

Bab IV, akan digunakan untuk menjawab temuan penelitian dengan mengaitkannya pada kerangka teori yang digunakan, khususnya teori pertukaran sosial perspektif pilihan rasional. Pada bab ini, peneliti membahas secara mendalam jawaban dari rumusan masalah, meliputi alasan Generasi Z mengikuti tren gym, faktor sosial yang memengaruhi, serta dampak sosial dan ekonomi yang ditimbulkan dari aktivitas tersebut.

Bab V, merupakan bab terakhir penelitian. Penelitian akan mencoba memberikan kesimpulan dan rangkuman dari bab I sampai pada bab IV, sehingga

dapat menjadi satu kesatuan yang lebih ringkas, jelas, dan juga padat. Pada bab ini juga akan diberikan beberapa diskusi serta saran.

