

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Creswell, John W. (2002). *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches*. Jakarta: KIK Press.
- Homans, George Caspar. (1961). *Social Behavior: Its Elementary Forms*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tesis

- Habiburrahman, Fauzan Asa. (2024). *Manajemen Strategis Untuk Meningkatkan Kualitas Layanan dan Kepuasan Pelanggan Pusat Kebugaran: Studi Multi Kasus Dua Tipe Fitness Center di Bogor* [Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta].

Disertasi

- Apriyanto, Krisnanda Dwi. (2024). *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].

Jurnal Nasional

- Aminuddin, Ahmad Nafa & Atika Wijaya. (2025). Persepsi Dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES. *Bookchapter Bahasa, Sastra dan Budaya*, 1, 166–198.
- Arafat, Muh Yasser. (2018). 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(4), 494–496.
- Kholikul Rohman, Abdul Rofi, Ummu Salamah, & Annisa Husnusyifa. (2025). Dampak Konten Persuasif Pada Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Gen Z Dalam Bidang Olahraga. *Jurnal Common*, 9(2), 204–213.
- Prigiwati, Ringgit Tita & Miftakhul Jannah. (2025). Fitspiration Sebagai Pendorong Motivasi Berolahraga pada Generasi Z: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2), 469–476.
- Putra Pratama, Putu Ivan, et al. (2025). Minat Gen Z Bergabung Di GYM: Pengaruh Social Media Marketing Dan Perceived Value (Study Case Fitness Plus Denpasar). *ECo-Fin*, 7(3), 1800–1802.
- Ramadhani, Oktavia & Khoirunisa, Khoirunisa. (2025). Generasi Z Dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(1), 324–329.
- Rizkylanfi Salman Al'Farisi, Mochamad Whilky, et al. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 4–6.
- Wargama, I Made Dwi Sastra, et al. (2026). Fitness Center Sebagai Ruang Sosial Baru: Kajian Sosial-Ekonomi Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 330–338.
- Widian, Rifky & Dina Dellyana. (2025). Consumer Decision-Making Style of Gen Z and Millennials in Choosing Activewear (Study Case: Eiger

Act). *Enrichment: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(4), 824–833.

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

Jurnal Internasional

Julian Amriwijaya & Sunggoro Trirahardjo. (2021). 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(1), 1242–1244.

Kurata, Yoshiki B., et al. (2023). Perceived Behavior Analysis to Boost Physical Fitness and Lifestyle Wellness for Sustainability among Gen Z Filipinos. *Sustainability*, 15(18), 1–20.

Lay, Clarissa Sesilia & Nyoman Sri Manik Parasari. (2025). 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(5), 2625–2637.

Sharma, Vinod, et al. (2024). Gen Z's Enduring Commitment to Fitness Apps: A Comprehensive Examination. *Cogent Business and Management*, 11(1),

Sumber Online / Website

Anonim. (2026). Karakteristik & Tantangan Generasi Z di Indonesia. diperoleh dari <https://an.fisip.unisri.ac.id/karakteristik-tantangan-generasi-z-di-indonesia/>

Badan Pusat Statistik. (2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2025. Badan Pusat Statistik.

- Fontessa, F. (2026). Populix: Gen Z Masih Peduli Kesehatan Dan Rutin Olahraga. diperoleh dari <https://data.goodstats.id/statistic/populix-gen-z-masih-peduli-kesehatan-dan-rutin-olahraga-BPVZ8>
- Gisty, G. (2025). Pertumbuhan Industri Gym di Indonesia 2025. PT. Citra Cendekia Indonesia.
- Kota Administrasi Jakarta Timur. (2026). *Kependudukan – Kota Administrasi Jakarta Timur*. timur.jakarta.go.id. Diperoleh 3 Juni 2026, dari <https://timur.jakarta.go.id/dashboard/kependudukan>
- Kurniawan, R. (2026). Top Brand Tempat Fitness Di Indonesia: Industri Gym Makin Kompetitif Di 2026. diperoleh dari <https://www.startfriday.asia/ideas/top-brand-tempat-fitness-di-indonesia-industri-gym-makin-kompetitif-di-2026>
- M., Galuh. (2026). Apa Itu Gym?. diperoleh dari <https://latihanfisik.com/apa-itu-gym/>
- Marketing FTL. (2026). Apa Itu Gym? Pengertian, Fungsi, Manfaat, Dan Alasan Kenapa Banyak Orang Mulai Rutin Ke Gym. diperoleh dari <https://ftlgym.com/blog/apa-itu-gym-pengertian-fungsi-manfaat-dan-alasan-kenapa-banyak-orang-mulai-rutin-ke-gym/>
- Mulya, P. K. (2026). Why Indonesia's Gen Z Is Choosing Gyms Over Nightclubs. diperoleh dari <https://en.netralnews.com/why-indonesias-gen-z-is-choosing-gyms-over-nightclubs/MFN0cTdURzFMQjVPYnBMVlp3THk3dz09>
- Pinky. (2026). Perbedaan Fitness Dan Gym Yang Banyak Orang Belum Tahu. diperoleh dari <https://fithub.id/blog/perbedaan-fitness-dan-gym>
- Redaksi Halodoc. (2026). Fungsi Gym: Rahasia Hidup Bugar, Kuat, Dan Bahagia. diperoleh dari [Fungsi Gym: Rahasia Hidup Bugar, Kuat, dan Bahagia](#)

S., Tutut Bina (Pranata Humas Ahli Madya). (2026). Olahraga Makin Ramai, Industri Olahraga Makin Cuan: Benarkah?. Deputy 4 Pengembangan Industri Olahraga Kemenpora Republik Indonesia.

Strava Press. (2025). Strava Rilis Edisi Ke-12 Laporan Year in Sport Trend, Ungkap Olahraga Gantikan Doomscrolling Sebagai Aktivitas Generasi Muda. Strava.

