

Makna Tinju sebagai *Lifestyle Sport* dalam Perspektif Interaksi Simbolik pada Generasi Z

Daffananda Okto Ramadhan¹, Muhammad Adi Pribadi^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: daffananda.915220230@stu.untar.ac.id

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*
Email: adip@fikom.untar.ac.id

Masuk tanggal : 21-09-2025, revisi tanggal : 10-12-2025, diterima untuk diterbitkan tanggal : 28-12-2025

Abstract

This study aims to explore how Generation Z interprets boxing as part of a lifestyle sport through the perspective of Symbolic Interactionism. The research is grounded in the phenomenon of a shifting meaning of boxing, which is no longer understood solely as a harsh and competitive sport, but also as a form of physical fitness, self-care, and a symbol of a modern lifestyle among young people. A qualitative case study approach was employed. Data were collected through in-depth interviews, observations in boxing training spaces, and visual and digital documentation, and analyzed using a descriptive-reflective method with source triangulation to ensure data credibility. The findings indicate that the meaning of boxing is constructed through a gradual process of symbolic interaction. Social media serves as the initial point of engagement, introducing visual symbols of boxing that generate interest prior to direct experience. Interactions within training environments, particularly with coaches and fellow trainees, reinforce meaning exchange and self-reflection. Over time, training routines are internalized as part of a more active, structured, and self-oriented daily rhythm. Boxing is ultimately interpreted as a symbol of discipline, self-confidence, and a modern lifestyle identity, while also fostering a sense of personal achievement and self-transformation in Generation Z's everyday life.

Keywords: *boxing, case study, generation z, lifestyle, symbolic interactionism*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z memaknai olahraga tinju sebagai bagian dari gaya hidup (*lifestyle sport*) melalui perspektif Teori Interaksi Simbolik. Penelitian ini berangkat dari fenomena pergeseran makna tinju yang tidak lagi dipahami semata sebagai olahraga keras dan kompetitif, tetapi juga sebagai sarana kebugaran, perawatan diri, serta simbol gaya hidup *modern* di kalangan generasi muda. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi di ruang latihan, serta dokumentasi visual dan digital, kemudian dianalisis secara deskriptif-reflektif dengan triangulasi sumber untuk menjaga kredibilitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan tinju terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang berlangsung secara bertahap. Media sosial berperan sebagai pintu awal perjumpaan Generasi Z dengan simbol visual tinju yang menumbuhkan ketertarikan awal. Pengalaman langsung di ruang latihan, melalui interaksi dengan pelatih dan teman latihan, memperkuat pertukaran makna dan membentuk refleksi diri. Rutinitas latihan kemudian diinternalisasi sebagai bagian dari ritme hidup yang lebih aktif, terarah, dan berorientasi pada perawatan fisik serta emosional. Tinju dimaknai sebagai simbol kedisiplinan, kepercayaan diri, dan identitas gaya hidup *modern*, sekaligus menghadirkan rasa pencapaian dan transformasi diri dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z.

Kata Kunci: gaya hidup, generasi z, interaksi simbolik, studi kasus, tinju

1. Pendahuluan

Popularitas olahraga tinju dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika sosial yang menarik untuk diamati, terutama di kalangan Generasi Z. Olahraga kini tidak lagi dipandang hanya sebagai aktivitas fisik, melainkan sebagai bagian dari gaya hidup yang merepresentasikan kesehatan, identitas diri, dan ekspresi sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa olahraga telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (L. Chen et al., 2025). Pergeseran pemaknaan tersebut menjelaskan bahwa olahraga mengalami transformasi dari praktik fisik menjadi arena simbolik yang sarat nilai budaya dan pembentukan identitas.

Dalam kajian *Journal of Sport for Development*, *lifestyle sport* dipahami sebagai bentuk olahraga yang tidak hanya menekankan kompetisi, tetapi menonjolkan pengalaman, identitas, dan komunitas (Gilchrist & Wheaton, 2017). Perspektif ini relevan ketika melihat fenomena Generasi Z yang semakin responsif terhadap olahraga yang dikemas melalui pengalaman merek, *storytelling*, dan keterhubungan digital (Basso, 2023). Media sosial memainkan peran penting dalam menciptakan representasi visual mengenai gaya hidup sehat dan aktif, yang kemudian menjadi inspirasi sekaligus referensi simbolik bagi anak muda dalam memaknai olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai persepsi khalayak pada konten gaya hidup sehat yang dilakukan oleh (Riani & Winduwati, 2020), yang menemukan bahwa konten digital di *platform* seperti YouTube mampu membentuk persepsi baru mengenai gaya hidup sehat melalui proses komunikasi yang bersifat persuasif dan edukatif. Konten digital berfungsi sebagai media yang dapat mengubah cara pandang individu melalui penyampaian informasi visual secara menarik dan mudah dipahami, sehingga memengaruhi sikap dan perilaku khalayak.

Tinju menjadi salah satu olahraga yang mengalami perubahan makna cukup signifikan. Secara tradisional, tinju identik dengan kontak fisik keras dan risiko cedera, di mana rasa sakit adalah bagian yang sulit dipisahkan (Littaye, 2016). Namun, narasi tersebut bergeser seiring meningkatnya tren olahraga rekreasi berbasis kebugaran. Studi *Boxing, Wellbeing, and Youth* menunjukkan bahwa generasi muda kini memandang *boxing* bukan sekadar olahraga keras, tetapi sebagai sarana membangun kepercayaan diri, kesehatan mental, dan ikatan (Ryan et al., 2025). Selain itu, kemunculan *event combat sport* yang dikemas sebagai *sport entertainment* turut memperkuat citra *boxing* sebagai pengalaman emosional dan budaya populer *modern* (B. Chen & Shi, 2025).

Dalam konteks Indonesia, perkembangan ini diperkuat oleh budaya digital yang sangat dekat dengan Generasi Z. Penelitian menemukan bahwa anak muda cenderung memilih aktivitas fisik yang memiliki nilai estetis dan dapat diekspresikan di media sosial sebagai wujud identitas diri (Azimi Nojadeh et al., 2025). Hal ini selaras dengan temuan bahwa penggunaan fasilitas kebugaran oleh Generasi Z tidak hanya didorong motivasi kesehatan, tetapi juga keinginan membangun citra diri *modern* dan terhubung secara sosial (Haston et al., 2024). Meski demikian, keterlibatan dalam tren digital juga menimbulkan dinamika baru, di mana sebagian mengikuti tinju sebatas simbol performatif tanpa memahami makna esensial olahraga itu sendiri (Ilahana et al., 2024).

Melihat fenomena tersebut, penelitian mengenai bagaimana Generasi Z memaknai tinju melalui proses sosial menjadi penting untuk dilakukan. Meskipun

banyak kajian yang menyoroti manfaat fisik tinju, masih terbatas penelitian yang membahas bagaimana makna sosial terbentuk melalui interaksi dan pengalaman subjektif para pelakunya. Penelitian ini menggunakan perspektif Interaksi Simbolik dari George Herbert Mead dan Herbert Blumer untuk memahami bagaimana proses pembentukan makna terjadi melalui komunikasi simbolik, interpretasi, dan interaksi sosial baik di ruang digital maupun di lingkungan latihan fisik. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan konsep gaya hidup (*Lifestyle*) dengan pendekatan *AIO* (*Activities, Interests, Opinions*) untuk melihat bagaimana makna tinju tidak hanya dipahami melalui simbol dan interaksi, tetapi juga melalui pola aktivitas, minat, dan opini yang dijalani oleh Generasi Z sebagai bagian dari ekspresi gaya hidup mereka. Pendekatan ini membantu menjelaskan bagaimana pengalaman berlatih, ketertarikan terhadap konten digital, dan opini mengenai tubuh sehat serta citra diri *modern* membentuk tinju bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai simbol identitas sosial dan gaya hidup kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana interaksi simbolik Generasi Z pada olahraga tinju sebagai bagian dari *lifestyle sport*. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif generasi muda dalam membangun makna mengenai tinju, serta menelusuri bagaimana simbol, interaksi sosial, dan representasi media membentuk tinju sebagai bagian dari gaya hidup dan identitas sosial Generasi Z.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena berupaya memahami makna dan pengalaman subjektif Generasi Z dalam memaknai olahraga tinju sebagai bagian dari gaya hidup *modern*. Pendekatan kualitatif dipilih karena berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap realitas sosial dalam konteks alamiah, bukan melalui perhitungan statistik atau generalisasi kuantitatif. Hal ini sejalan dengan pandangan (Sugiyono, 2018) yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti objek alamiah di mana peneliti menjadi instrumen utama, analisis data dilakukan secara induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada angka. Senada dengan itu, (Creswell, 2018) menegaskan bahwa penelitian kualitatif memberi ruang bagi peneliti untuk menggali pengalaman personal dan interpretasi subjek melalui pengumpulan data terbuka yang menghasilkan pemahaman reflektif tentang fenomena sosial.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus kualitatif, karena penelitian ini berfokus pada upaya memahami suatu fenomena secara komprehensif dalam konteks kehidupan nyata, yaitu bagaimana Generasi Z membangun dan menafsirkan makna terhadap olahraga tinju. Hal ini sejalan dengan pandangan (Robert K Yin, 2014) yang menjelaskan bahwa studi kasus merupakan "*penyelidikan empiris yang menelaah suatu fenomena kontemporer secara mendalam dan dalam konteks kehidupan nyata.*" Kutipan ini menegaskan bahwa studi kasus digunakan ketika fenomena tidak dapat dipisahkan dari konteks yang melingkupinya. Studi kasus memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melihat fenomena secara mendalam dan menyeluruh, termasuk bagaimana makna sosial terbentuk dan dinegosiasikan dalam konteks budaya populer dan ruang digital yang memengaruhi kehidupan generasi muda. (Paparini et al., 2020) menegaskan bahwa studi kasus sangat berguna dalam menelaah fenomena sosial yang kompleks terutama ketika fenomena tersebut tidak dapat dipisahkan dari konteks yang melingkupinya. Pandangan ini dipertegas kembali

oleh (Paparini et al., 2021) yang menyatakan bahwa studi kasus memungkinkan peneliti menangkap hubungan antara fenomena dan konteks secara holistik, sehingga pemahaman yang dihasilkan lebih reflektif dan kaya makna.

Subjek penelitian dalam studi ini adalah individu dari Generasi Z yang memiliki minat dan keterlibatan dalam olahraga tinju, baik sebagai atlet amatir, peserta latihan di pusat kebugaran, penonton *event* pertarungan, maupun konsumen konten tinju di media sosial. Subjek dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman nyata dan keterhubungan langsung dengan fenomena yang diteliti. Adapun objek penelitian ini adalah fenomena interaksi simbolik Generasi Z pada olahraga tinju sebagai bagian dari gaya hidup *modern*, yang mencakup bagaimana nilai, simbol, dan praktik sosial ditafsirkan dan diinternalisasi sebagai ekspresi identitas diri di era digital.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, yang dikombinasikan melalui proses triangulasi untuk memperkuat keabsahan temuan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang narasi bagi informan dalam menjelaskan pengalaman dan motivasi mereka secara natural. Observasi dilakukan di ruang latihan tinju dan kegiatan terkait untuk memahami makna simbolik dari interaksi sosial dan aktivitas fisik yang terjadi. Sementara itu, dokumentasi berupa foto, video, unggahan media sosial, dan catatan lapangan digunakan untuk memperkaya pembacaan fenomena secara kontekstual. (Creswell, 2018) menekankan bahwa penggunaan beragam sumber data dalam penelitian kualitatif memberikan gambaran yang lebih komprehensif karena memungkinkan peneliti melihat fenomena dari berbagai perspektif.

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan analisis studi kasus menurut (Robert K Yin, 2014), yang menekankan bahwa studi kasus merupakan *“penyelidikan empiris yang menelaah fenomena kontemporer secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata.”* Oleh karena itu, proses analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak data mulai dikumpulkan hingga penelitian selesai. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna pengalaman informan secara mendalam dan kontekstual, bukan sekadar mengelompokkan data secara teknis. Analisis dilakukan melalui proses membaca, menafsirkan, serta menyusun narasi tematik berdasarkan cerita dan pengalaman informan, sehingga makna yang ditangkap bukan hanya data deskriptif, tetapi refleksi personal yang muncul dari perjalanan mereka dalam menjalani aktivitas tinju.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk menguji konsistensi dan validitas temuan. Triangulasi dipandang sebagai langkah penting dalam meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif karena membantu menilai kebenaran informasi dari berbagai perspektif yang berbeda (Marlina et al., 2024). (Wiryanto, 2021) juga menegaskan bahwa triangulasi merupakan teknik yang efektif dalam memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas sosial yang diteliti dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Temuan penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam serta observasi langsung di salah satu *camp* tinju yang menjadi ruang latihan para informan, disertai dokumentasi visual yang menangkap suasana, aktivitas, dan dinamika interaksi di

dalamnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana makna tinju dibangun melalui pengalaman yang benar-benar dijalani para informan dalam kesehariannya. Analisis dilakukan secara reflektif untuk melihat bagaimana interaksi di media sosial dan di *camp* saling terhubung dalam membentuk cara Generasi Z memaknai tinju sebagai bagian dari gaya hidup dan identitas diri. Dengan itu, pembahasan hasil penelitian disusun berdasarkan tema-tema utama yang mewakili proses pemaknaan tersebut.

Gambar 1. Dokumentasi Suasana *Camp* Tinju



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Tinju sebagai Ruang untuk Merawat Diri secara Fisik dan Emosional

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa tinju dimaknai sebagai cara untuk merawat diri, baik secara fisik maupun emosional. Latihan tinju memberi ruang bagi mereka untuk melepaskan tekanan, menjaga kesehatan tubuh, dan memulihkan kestabilan diri di tengah aktivitas harian yang padat.

“Rasanya tuh kayak melepaskan energi negatif aja gitu karena kan aku udah capek banget sekolah apalagi aku ini sekarang kelas 12 jadi kayak karena aku melakukan aktivitas seperti mukul samsak jadinya kayak melepas aja gitu energen energy negatifnya, capek-capek aku jadinya terlampiaskan”.

Informan berinisial T.D.A. menyampaikan bahwa latihan membuat tubuhnya lebih kuat dan responsif, sehingga ia merasa lebih tahan terhadap kelelahan fisik dalam kesehariannya. Hal serupa juga dialami informan berinisial N.N., yang merasakan tinju sebagai sarana “*healing*” dan pelepasan stres setelah menjalani kesibukan sekolah atau perkuliahan.

“Bagi aku pribadi sih olahraga ini semacam sebagai me time tapi versi aktif kali ya ,soalnya kan yang tadi aku udah bilang juga aku tuh mahasiswa aktif yang lagi skripsi dan sambil kerja full time, jadi olahraga ini tuh tempat aku

buat ngelepas stress, kayak momen dimana aku bisa fokus sama diri sendiri, terus kayak ngeluarin energi gitu kan, tonjok-tonjok terus bikin tubuh aku juga tetap sehat, jadi maknanya tuh lebih ke cara aku jaga keseimbangan hidup biar ga overwhelm aja.”.

Temuan tersebut diperkuat melalui observasi di Camp N, di mana peserta terlihat melakukan latihan tambahan secara mandiri seperti *shadowboxing* atau memukul samsak sebelum kelas dimulai sebagai bentuk upaya menjaga kondisi fisik dan emosional mereka tetap prima. Latihan yang konsisten membentuk ritme aktivitas yang membuat informan merasa lebih berdaya dalam mengelola tubuh dan pikirannya sendiri. Dari perspektif Interaksi Simbolik, makna ini terbentuk melalui proses *mind*, ketika informan melakukan refleksi internal atas manfaat yang mereka rasakan. Aktivitas pukulan, keringat, dan perasaan lega setelah latihan menjadi simbol yang mereka pahami bersama sebagai bentuk pelepasan tekanan dan perawatan diri. Pada saat yang sama, perubahan yang mereka lihat pada diri sendiri menjadi cara mereka menilai kembali siapa diri mereka (*self*), misalnya ketika merasa lebih percaya diri dan lebih mampu mengendalikan emosi Dalam situasi sehari-hari.

Jika ditinjau melalui konsep gaya hidup kerangka AIO, perilaku yang muncul termasuk dalam aspek *Activities*, yakni keterlibatan fisik dalam latihan yang rutin, serta *Opinions* berupa keyakinan bahwa tinju adalah cara yang tepat untuk menjaga tubuh dan mental tetap sehat. Dengan demikian, tinju hadir bukan hanya sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai gaya hidup yang mendukung stabilitas diri dan kesehatan emosional generasi muda.

Tinju sebagai Bagian dari Ritme Harian dan Pola Hidup

Masuknya tinju ke dalam keseharian para informan menunjukkan bahwa olahraga ini bukan lagi sekadar aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu tertentu, tetapi telah menjadi ritme hidup yang membentuk cara mereka memahami diri. Melalui perspektif Interaksi Simbolik, proses pembentukan *self* tampak ketika para informan merefleksikan perubahan kebiasaan dan perilaku mereka. Informan berinisial T.M.A., misalnya, mulai membangun rutinitas baru seperti bangun lebih pagi, jogging, hingga menambahkan sesi gym dalam aktivitas hariannya sebagai bentuk kontrol diri dan upaya menyusun hidup yang lebih sehat.

“Berdampaknya karena tinju itu kan lumayan physical dan menggunakan stamina yang sangat banyak juga, dari kehidupan gua yang sebelumnya cuman duduk di depan komputer doang gak ada olahraga, pas gua kenal olahraga tinju jadi cukup merubah gua sih, gua jadi sering bangun pagi dan mengikuti olahraga pagi seperti lari Sekarang gue juga udah mulai untuk nge-gym. Jadi karena olahraga tinju, membuat gua semakin menjaga diri gua dan badan gue sendiri juga”

Inisiatif-inisiatif itu memperlihatkan bagaimana peran “I” bekerja, sementara nilai kedisiplinan dan pola hidup sehat yang ia serap dari lingkungan membentuk “Me” Dalam dirinya. Hal serupa tampak pada Informan berinisial A.Z. yang memanfaatkan waktu luang untuk melakukan *shadowboxing* sebagai cara meningkatkan fokus, ritme gerak, dan keyakinannya terhadap kemampuan sendiri.

“Untuk rutinitas atau kebiasaan tinju yang sering gua lakuin tuh kalau saya lagi ada waktu luang gua selalu menyempatkan untuk melakukan shadowboxing karena dari situ gua bisa berlatih untuk melatih ritme gua saat melakukan tinju dan juga dari semua pergerakan seperti jab, straight, hook, uppercut Itu akan melatih sendiri dan juga sangat berpengaruh dalam aktivitas tinju dan juga dapat melatih untuk berkonsentrasi bagi saya”.

Latihan kecil yang ia lakukan secara sadar ini memperlihatkan bahwa rutinitas tersebut adalah bagian dari proses reflektif untuk memahami diri. Pada saat yang sama, informan seperti D.K.W. merasakan bahwa konsistensi berlatih tinju memberi ruang bagi penguatan rasa bangga terhadap dirinya, ia membayangkan bagaimana orang lain menilainya sebagai pribadi yang kuat, berkembang, dan percaya diri, sebuah bentuk *looking-glass self* yang memperkaya identitasnya.

“Perasaan yang gua dapat yang pertama gua merasa puas akan diri gua karena udah melakukan olahraga yang sangat berat itu dan terakhir yang pastinya gua merasa keren”.

Jika dilihat dari kerangka gaya hidup AIO, keterlibatan aktif dalam latihan, kedisiplinan, serta kepuasan emosional yang muncul menunjukkan aspek *Activities* yang telah terinternalisasi sebagai gaya hidup baru. Dengan demikian, tinju berperan sebagai pola hidup yang memberi arah, membangun struktur rutinitas, serta memperkuat identitas diri para informan dalam menjalani kesehariannya.

Media Sosial Membentuk Pandangan Awal tentang Tinju

Media sosial memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk gambaran awal para informan mengenai tinju sebelum mereka benar-benar mencobanya. Melalui TikTok, Instagram, maupun YouTube, tinju tampil sebagai aktivitas yang *modern*, menyenangkan, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari anak muda. Informan S.A.P. misalnya, mulai tertarik karena sering melihat perempuan yang mengunggah proses latihan tinju mereka dari cara mengenakan sarung tangan, ekspresi lelah setelah latihan, hingga rasa bangga saat menunjukkan perubahan diri.

“Kalau lihat konten tinju di media sosial tuh berpikrnya selalu seru, awalnya tuh aku kayak berpikr serem, ternyata setelah aku lihat-lihat lagi banyak juga cewek yang ikut aktivitas tinju ini dan memamerkan di sosial media jadi aku melihatnya jadi tertarik”.

Representasi seperti itu membuatnya percaya bahwa tinju bukan hanya untuk laki-laki atau atlet profesional, tetapi bagian dari gaya hidup aktif yang dapat diikuti oleh siapa saja. Hal serupa dialami informan J.A.W., yang bahkan merasa sudah cukup mengenal suasana *camp* dan teknik dasar tinju hanya dari konten-konten yang ia tonton.

“Karena konten-konten tinju biasanya dikemas dengan storytelling dari latihan, struggle, sampai momentumnya. Jadi buat aku, tinju keliatan punya narasi, dan narasi itu yang membentuk pandangan aku bahwa tinju itu lifestyle yang modern, bukan cuma buat atlet profesional.”

Cerita yang disajikan dalam video mulai dari kerja keras, momen sulit saat latihan, hingga pencapaian tertentu membentuk imajinasi Awalnya bahwa tinju adalah aktivitas yang penuh narasi dan emosi, bukan sekedar olahraga fisik. Dalam kerangka Interaksi Simbolik, media sosial berperan sebagai ruang simbolik tempat makna tinju dipertukarkan dan dipahami bersama. Yang memberi arti bukan *platformnya*, melainkan simbol-simbol visual yang muncul di dalamnya seperti suara pukulan pada samsak, gerakan kaki yang cepat, suasana *camp* yang energik, hingga *outfit* latihan yang mencerminkan gaya hidup sehat dan percaya diri. Semua simbol itu kemudian diterjemahkan oleh informan sebagai lambang kedisiplinan, kekuatan, dan kesenangan yang bisa diperoleh dari tinju. Paparan berulang terhadap simbol-simbol tersebut membentuk proses *mind* ketika mereka mulai menilai tinju sebagai aktivitas yang menarik dan relevan dengan diri mereka. Hal itu kemudian memengaruhi *self* saat mereka membayangkan diri sebagai individu yang aktif, kuat, dan memiliki kontrol terhadap tubuhnya. Lebih jauh lagi, masyarakat digital yang mereka temui melalui komentar, *likes*, dan *tren* hadir sebagai *society* yang menanamkan norma bahwa olahraga adalah bagian dari gaya hidup *modern* dan sehat.

Jika dilihat melalui konsep gaya hidup kerangka AIO, media sosial menumbuhkan dimensi *Interests* terlebih dahulu, yaitu rasa penasaran dan keinginan untuk mencoba. Ketertarikan itu kemudian mengarah pada *Activities*, seperti mencari informasi lebih lanjut atau bahkan memulai latihan tinju secara langsung. Pada saat yang sama, terbentuk pula *Opinions* positif bahwa tinju merupakan pilihan gaya hidup yang tidak hanya bermanfaat bagi tubuh tetapi juga menyenangkan dan dapat diekspresikan melalui media sosial. Dengan demikian, media sosial bukan sekedar sumber informasi, tetapi arena yang mengonstruksi makna awal, membentuk harapan, dan memengaruhi orientasi gaya hidup generasi Z terhadap olahraga tinju.

Lingkungan Sosial dan Atmosfer Latihan

Lingkungan sosial dalam *camp* memiliki peran yang sangat kuat dalam membentuk pengalaman para informan selama berlatih tinju. Hubungan interpersonal yang mereka bangun di ruang latihan menjadi sumber motivasi yang nyata, terutama pada fase awal ketika teknik dan koordinasi tubuh masih belum stabil. Informan berinisial A.Z. merasakan dukungan langsung dari temannya yang terus menyemangatnya untuk tidak menyerah ketika ia mulai merasa kesulitan.

“Jadi dia itu yang pertama kali nawarin gua untuk ikut berlatih tinju, nah di dalam camp tinju itu kan kita isilah kata olahraganya itu kan dengan coach, nah pelatih atau coach itu seringkali tuh memarahi kita mungkin atau bisa dibbilang tegas lah ya ke kita, nah di awal-awal tuh gua susah banget untuk bisa mengerti olahraga ini jadi istilahnya banyak sekali lah pergerakan gua yang salah dan gua kena marah oleh pelatih tersebut namun dia yang selalu membela gua dan menyemangati gua untuk terus berlatih jangan gampang menyerah dan selalu ngebela gua di saat gua kena omel nah dari situ gue merasa kayak gila ini orang udah baik banget dan juga ini orang keren bisa bela diri jadi gua ngerasa ini orang menjadi figur yang sangat memotivasi di dunia tinju bagi gua bukan dari segi skill dia saja tapi dari sifat nya yang dewasa”.

Kehadiran sosok tersebut memperlihatkan peran *Particular Others*, yaitu individu yang secara langsung memberikan energi emosional dan penguatan diri,

sehingga ia merasa lebih percaya diri untuk terus bertahan dalam proses latihan. Pengalaman serupa turut dirasakan informan berinisial R.S., terutama saat menjalani *sparring*. Ia menggambarkan *sparring* sebagai momen untuk bertukar ilmu dan melatih skill bersama, yang menunjukkan adanya proses *Role-Taking*.

“Kalau dari gua sih yang paling gua sukai itu adalah sparing karena dalam aktivitas sparing kita dapat bertukar ilmu dan juga saling melatih skill bersama”.

Dalam interaksi tersebut, ia belajar melihat dirinya melalui sudut pandang lawan yang berhadapan dengannya, mengatur strategi, mengontrol emosi, dan memahami respon sosial yang muncul dalam situasi kompetitif. Interaksi yang intens inilah yang kemudian memperkuat pemaknaan dirinya sebagai individu yang berkembang melalui hubungan dengan orang lain.

Di luar *camp* pun dukungan sosial turut hadir melalui respon lingkungan yang lebih luas. Seperti yang dialami informan berinisial G.M., komentar teman serta penerimaan keluarga terhadap aktivitas tinju yang ia jalani menjadi validasi bahwa pilihan gaya hidupnya dipandang positif. Hal ini mencerminkan kontribusi *Generalized Others*, yaitu norma dan pandangan masyarakat yang memberi legitimasi bahwa tinju bukan hanya olahraga fisik, tetapi aktivitas yang sehat dan bernilai. Ketika nilai tersebut melekat pada dirinya, identitas sebagai “anak tinju” pun semakin kuat ia rasakan.

“Temen-temen mostly bilang itu keren dan sehat. Keluarga juga nggak masalah karena niatnya olahraga.”

Observasi di Camp N ikut mempertegas dinamika ini. Para peserta saling menyapa, tertawa, dan memberi dorongan satu sama lain, sementara pelatih hadir sebagai figur yang membangun struktur latihan dan semangat kolektif. Suasana yang hidup tersebut menghadirkan rasa kebersamaan dan kenyamanan emosional yang tidak selalu ditemukan pada olahraga lain. Dalam konsep gaya hidup kerangka AIO, keterlibatan aktif (*Activities*) dalam latihan, minat yang tumbuh karena dukungan sosial (*Interests*), serta pandangan positif terhadap tinju sebagai gaya hidup *modern* (*Opinions*) menyatu dan menguatkan pengalaman mereka. Dengan demikian, makna tinju bagi para informan tidak hanya terbentuk dari aktivitas memukul samsak atau menguasai teknik, tetapi juga dari relasi sosial yang menumbuhkan rasa diakui, dihargai, dan menjadi bagian dari komunitas yang mereka banggakan.

Tinju sebagai Simbol Disiplin, Kepercayaan Diri, dan Identitas Gaya Hidup Modern

Makna tinju bagi para informan tidak hanya tercermin dari gerakan fisik atau kemampuan bertarung, tetapi juga melalui nilai-nilai diri yang mereka bangun di dalam proses latihan. Bagi mereka, tinju menjadi simbol kedisiplinan dan rasa percaya diri yang hadir dari usaha yang konsisten. Hal ini terlihat ketika Informan berinisial E.C.J. merasa lebih berani menghadapi situasi sosial karena ia menyadari dirinya telah melewati proses latihan yang tidak mudah, dorongan fisik dan mental yang ia jalani setiap hari membuatnya lebih yakin akan kemampuan diri.

“Tentunya gua bisa merasa menjadi orang yang pede tentunya dibandingkan dari sebelum gue latihan ya Contohnya tuh kayak sekarang misalkan Ada

konfrontasi apapun gua nggak akan takut karena gue udah tahu gue itu latihan Gue udah tahu tekniknya bagaimana dengan gaya hidup boxing itu di mana setiap hari kita di push untuk konsisten gua jadi pede”

Sementara itu, informan berinisial T.M.A. memandang tinju sebagai ruang untuk memperbaiki gaya hidup, meninggalkan kebiasaan pasif, dan beralih pada rutinitas yang lebih sehat. Ia merasakan bahwa perubahan pola makan, aktivitas fisik yang lebih teratur, hingga pandangan positif terhadap tubuh sendiri membentuk identitas baru yang ingin ia pertahankan.

“Setuju banget malah gua nggak setuju dengan pendapat orang bahwa olahraga tinju ini sebagai kompetitif sport malah. Karena tinju di saat kita sudah memasuki dunianya jadi banyak hal yang ingin kita kembangkan dalam diri kita sendiri dari yang awalnya gua cuman duduk di depan laptop, sekarang gua jadi nge-gym, jadi olahraga, dan macam-macam lah. Bahkan gue juga menjaga pola makan gua. Maka dari itu menurut gua ini lumayan berpengaruh ke lifestyle gue juga, bukan sekedar sport kompetitif pukulan itu engga sih.”

Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bagaimana proses *self* dalam Interaksi Simbolik muncul dari interaksi berulang antara tubuh, pikiran, dan lingkungan sosial yang memberi pengakuan. Ketika informan merasa dirinya dilihat sebagai individu yang kuat dan konsisten, *looking-glass self* bekerja dalam diri mereka. Di saat bersamaan, mereka juga sedang menjalankan *role-taking*, membayangkan serta memainkan peran sebagai pribadi aktif, *modern*, dan berdaya. Dalam konsep gaya hidup kerangka AIO, pengalaman ini tampak pada dimensi *Opinions*, ketika tinju membentuk cara mereka memandang nilai diri dan gaya hidup ideal yang ingin dijalani. Dengan begitu, tinju hadir sebagai simbol identitas personal yang membuat mereka merasa lebih kuat, lebih percaya diri, dan lebih selaras dengan versi diri yang mereka banggakan.

Tinju Menghadirkan Rasa Pencapaian dan Transformasi Diri

Tinju bagi para informan menjadi ruang untuk merasakan pencapaian diri yang sebelumnya mungkin sulit mereka dapatkan dari aktivitas lain. Latihan yang dilakukan secara konsisten membuat mereka mulai menyadari perubahan yang muncul dari tubuh dan cara mereka memandang diri sendiri. Informan berinisial D.K.W. merasakan kebanggaan ketika melihat perkembangan fisiknya yang semakin bugar, dan perubahan itu mendorongnya untuk semakin menghargai tubuh serta usaha yang sudah ia lakukan.

“Karena menurut gua olahraga tinju Itu olahraga yang sangat bermakna bagi diri gua dan mungkin bagi orang-orang banyak karena sedikit cerita olahraga ini membantu gua untuk menurunkan berat badan gua 17 kilo saat awal-awal gua diet. Maka dari itu gua menemukan makna gaya hidup sehat dari olahraga tinju ini”

Hal yang sama dirasakan oleh informan berinisial T.D.A., yang menceritakan bagaimana tinju membuat tubuhnya terasa lebih responsif dan hidup. Perasaan itu

menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi batasan yang dulu ia rasakan.

“Jadi itu boxing menurut aku membuat aku jadi sering banyak gerak Dan jadi sering keringatan cepet dan itu sangat amat berdampak efeknya di keseharian aku juga jadinya aku nggak jadi gampang capek dan nggak sering encok lah”

Pengalaman ini memperlihatkan bagaimana proses *self* dalam teori Interaksi Simbolik terbentuk melalui refleksi terhadap perubahan diri yang tampak nyata baik dari pengakuan lingkungan maupun dari cara individu menilai tubuh dan kemampuan dirinya. Ketika perkembangan itu diakui orang lain maupun disadari secara personal, *looking-glass self* hadir sebagai sumber rasa percaya diri dan harapan baru terhadap diri sendiri. Pada saat yang sama, mereka juga menjalani *role-taking*, ketika mereka membayangkan diri sebagai pribadi yang lebih kuat dan terus berproses menjadi lebih baik melalui latihan yang dijalani.

Dalam konsep gaya hidup kerangka AIO, perubahan ini muncul dari aspek *Activities* berupa latihan yang terus dilakukan, serta *Opinions* yang berkembang menjadi keyakinan bahwa mereka sedang tumbuh menjadi versi diri yang lebih sehat dan berdaya. Dengan demikian, tinju menjadi ruang transformasi personal yang memberi kesempatan bagi informan untuk melihat, merasakan, dan merayakan perubahan diri yang mereka perjuangkan sendiri.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai interaksi simbolik Generasi Z pada olahraga tinju sebagai bagian dari *lifestyle sport*, dapat disimpulkan bahwa proses pemaknaan terhadap tinju terbentuk melalui pengalaman sosial yang dinamis dan berlapis. Makna tersebut tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui paparan simbolik di media sosial, pengalaman fisik dalam ruang latihan, serta interaksi sosial yang terjadi di dalam komunitas tinju. Dengan demikian, tinju dimaknai bukan hanya sebagai olahraga kompetitif, melainkan sebagai bagian dari gaya hidup *modern* yang merefleksikan identitas individu, ekspresi diri, serta keterhubungan sosial di kalangan Generasi muda.

Temuan penelitian menjelaskan bahwa media sosial menjadi pintu awal yang memperkenalkan tinju kepada para informan. Representasi visual berupa konten latihan, atmosfer *camp*, dan narasi motivasional membentuk pemahaman awal (*mind*) tentang tinju sebagai aktivitas yang menyenangkan, penuh energi, dan sesuai dengan citra gaya hidup anak muda. Paparan simbol digital tersebut mendorong munculnya ketertarikan dan menjadi fondasi bagi pembentukan makna awal dalam kerangka Interaksi Simbolik.

Saat informan mulai berlatih di *camp*, makna tinju semakin diperdalam melalui interaksi langsung dengan pelatih, teman latihan, dan budaya komunitas. Pelatih dan rekan latihan berperan sebagai *particular others* yang memberikan dukungan emosional, koreksi teknik, serta validasi sosial, sedangkan norma-norma latihan, etika *sparring*, dan kultur disiplin menjadi bagian dari *generalized others* yang membentuk standar perilaku dalam komunitas. Proses ini menunjukkan bagaimana *role-taking* dan *looking-glass self* berkontribusi pada pembentukan citra diri serta rasa percaya diri para informan dalam memosisikan dirinya sebagai bagian dari komunitas tinju.

Seiring keterlibatan yang semakin mendalam, tinju dimaknai sebagai bagian dari gaya hidup *modern* yang merepresentasikan nilai-nilai seperti kedisiplinan, kekuatan, ketegasan, dan kesehatan mental. Hal ini selaras dengan konsep gaya hidup kerangka AIO (*Activities, Interests, Opinions*) dari (Plummer, 1974), di mana ketertarikan awal pada konten digital berkembang menjadi aktivitas rutin latihan di *camp*, dan kemudian membentuk opini dan keyakinan bahwa tinju merupakan bagian dari identitas dan gaya hidup yang mereka jalani. Tinju dipandang sebagai ruang untuk berkembang, merayakan proses personal, serta mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial maupun ruang digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa makna tinju bagi Generasi Z tidak hanya terletak pada aspek fungsional sebagai olahraga fisik, tetapi melekat sebagai simbol identitas, ekspresi diri, dan koneksi sosial. Tinju menjadi bagian dari *lifestyle sport* yang memungkinkan generasi muda membangun nilai diri dan memperoleh pengakuan melalui interaksi sosial, representasi media, dan keterlibatan komunitas. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa fenomena olahraga dalam budaya populer tidak dapat dipahami hanya sebagai aktivitas *sport*, tetapi perlu ditinjau melalui perspektif sosial dan budaya yang lebih luas, terutama dalam melihat bagaimana Generasi Z mengonstruksi makna dan identitas diri melalui aktivitas fisik dan ruang digital.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Azimi Nojاده, H., Abdavi, F., & Yurtsizoğlu, Z. (2025). Health Behaviors Based on an Active Lifestyle Among Generation Z: A Thematic Analysis. *International Journal of Sport Studies for Health*, 8(2), 57–70. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.8.2.8>
- Basso, J. C. (2023). *Sports Marketing and Branding among Gen Z and Their Digital Associations*. https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarshiphttps://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship/1114
- Chen, B., & Shi, Z. (2025). The impact of sports event brand experience on spectator loyalty: mediating roles of attitude and subjective norms. *Scientific Reports*, 15(1), 30771. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-15491-x>
- Chen, L., Guo, J., & Song, J. (2025). “It’s in my life”: the significance and consumption of lifestyle sports participation among Chinese youth. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1611549>
- Creswell. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*.
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2017). The social benefits of informal and lifestyle sports: a research agenda. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1293132>
- Haston, M., Wicaksono, S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). Analisis Faktor Perubahan Gaya Hidup Gen Z Di Daerah Jakarta Dalam Penggunaan

- Fasilitas Fitness Center Menggunakan Teori Grounded. In *JL. H. R. Rasuna Said* (Vol. 2, Issue 1).
- Ilahana, A. D., Tsabitah, N., & Fadhillah, I. (2024). Social Media Trends on Generation Z's Lifestyle *Jurnal Abdimas*, 28(2), 245–248. <https://doi.org/10.15294/h1n93346>
- Littaye, A. (2016). The Boxing Ring: Embodying Knowledge through Being Hit in the Face. *M/C Journal*, 19(1). <https://doi.org/10.5204/mcj.1068>
- Marlina, E., Purwaningsih, M., Siagian, A. H. A. M., Al Hakim, S., & Maryati, I. (2024). *Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research* (pp. 347–376). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-3069-2.ch012>
- Paparini, S., Green, J., Papoutsi, C., Murdoch, J., Petticrew, M., Greenhalgh, T., Hanckel, B., & Shaw, S. (2020). Case study research for better evaluations of complex interventions: rationale and challenges. *BMC Medicine*, 18(1), 301. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01777-6>
- Paparini, S., Papoutsi, C., Murdoch, J., Green, J., Petticrew, M., Greenhalgh, T., & Shaw, S. E. (2021). Evaluating complex interventions in context: systematic, meta-narrative review of case study approaches. *BMC Medical Research Methodology*, 21(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s12874-021-01418-3>
- Plummer, J. T. (1974). The Concept and Application of Life Style Segmentation. *Journal of Marketing*, 38(1), 33. <https://doi.org/10.2307/1250164>
- Riani, S. M. S., & Winduwati, S. (2020). Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer. *Koneksi*, 4(2), 274. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i2.8136>
- Robert K Yin. (2014). *Case Study Research: Design and Methods*.
- Ryan, A., John, M., & Hanna, P. (2025). A Community Perspective on Boxing, Well-being and Young People. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 35(1). <https://doi.org/10.1002/casp.70024>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Wiryanto Wiryanto. (2021). *Metode Triangulasi Dalam Penelitian Ilmu Komunikasi*.