

Konstruksi Sosial *Healthy Lifestyle* dalam Budaya *Fitness* Gen Z di Lingkungan Perguruan Tinggi

Calvin Adiputra Djaja¹, Diah Ayu Candraningrum^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: calvin.915220037@stu.untar.ac.id

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

Masuk tanggal : 11-01-2025, revisi tanggal : 05-02-2025, diterima untuk diterbitkan tanggal : 15-03-2025

Abstract

The growing awareness of healthy lifestyles among Generation Z has increased alongside concerns for physical health, mental well-being, and self-identity, particularly within urban and university environments. Fitness communities have emerged not only as spaces for physical exercise but also as social arenas where values, norms, and identities are collectively shaped. This study aims to understand how Generation Z students at Universitas Tarumanagara (UNTAR), Jakarta, construct the meaning of a healthy lifestyle through their involvement in fitness communities. Using a qualitative approach with a case study method, this research explores participants' lived experiences in engaging in fitness activities, developing healthy routines, and interpreting a healthy lifestyle as part of their self-identity. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and social media documentation. The analysis was guided by Berger and Luckmann's Social Construction of Reality theory, focusing on the processes of externalization, objectivation, and internalization. The findings reveal that a healthy lifestyle is not merely understood as maintaining physical health but also as a symbol of discipline, mental balance, and social existence. Fitness communities function as social spaces that strengthen motivation, emotional support, and the internalization of healthy living values. This study highlights that healthy lifestyles among Generation Z are socially constructed through personal experiences and community dynamics.

Keywords: Gen Z, healthy lifestyle, social construction

Abstrak

Perkembangan gaya hidup sehat di kalangan Generasi Z semakin menguat seiring meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan fisik, mental, dan citra diri, khususnya di lingkungan perkotaan dan kampus. Komunitas fitness menjadi salah satu ruang sosial yang tidak hanya memfasilitasi aktivitas kebugaran, tetapi juga membentuk nilai, norma, dan identitas generasi muda. Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa Generasi Z Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta mengonstruksi makna *healthy lifestyle* melalui keterlibatan mereka dalam komunitas fitness. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali pengalaman langsung anggota komunitas dalam menjalankan aktivitas kebugaran, membentuk rutinitas sehat, serta memaknai gaya hidup sehat sebagai bagian dari identitas diri. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi media sosial. Analisis data dilakukan dengan mengacu pada Teori Konstruksi Realitas Sosial Berger dan Luckmann yang menekankan proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *healthy lifestyle* tidak hanya dimaknai sebagai upaya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai simbol kedisiplinan, keseimbangan mental, serta

eksistensi sosial. Komunitas fitness berperan sebagai ruang interaksi yang memperkuat motivasi, dukungan emosional, dan internalisasi nilai-nilai hidup sehat. Temuan ini menegaskan bahwa gaya hidup sehat bagi Generasi Z merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui pengalaman personal dan dinamika komunitas.

Kata Kunci: Gen z, *healthy lifestyle*, konstruksi sosial

1. Pendahuluan

Kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat pada Generasi Z mengalami peningkatan pesat dalam beberapa tahun terakhir. *Healthy lifestyle* tidak lagi dipandang sekadar sebagai upaya menjaga kondisi fisik, tetapi menjadi bagian dari identitas, cara berekspresi, dan bentuk aktualisasi diri. Perubahan pandangan ini banyak dipengaruhi oleh budaya digital yang melekat pada Gen Z, yang menjadikan kesehatan sebagai bagian dari citra diri modern dan produktif (Adam et al., 2025). Dalam konteks ini, aktivitas seperti olahraga rutin, pengaturan nutrisi, dan perawatan kesehatan mental dipahami sebagai bagian dari gaya hidup yang membentuk persepsi diri di ruang *offline* maupun *online*.

Perkembangan fasilitas kebugaran di perkotaan juga mendorong semakin kuatnya budaya hidup sehat di kalangan anak muda (Sandira et al., 2025). *Gym*, kelas olahraga, dan komunitas *fitness* kini menjadi ruang sosial yang menyediakan dukungan, motivasi, dan kesempatan untuk saling menguatkan. Interaksi dalam kelompok tersebut mendorong terciptanya rasa kebersamaan, solidaritas, dan komitmen terhadap kesehatan, di mana anggota saling memengaruhi dalam membangun kebiasaan positif (Adam et al., 2025). Dengan demikian, praktik olahraga dan kebiasaan sehat tidak hanya menjadi aktivitas individu, tetapi berkembang sebagai makna sosial yang diproduksi dan direproduksi dalam kelompok.

Pada level mahasiswa, terutama Generasi Z, aktivitas *fitness* berfungsi lebih dari sekadar latihan fisik. Olahraga dipahami sebagai sarana mengelola stres akademik, memperkuat kedisiplinan, dan menjaga keseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kesehatan mental. Lingkungan kampus yang penuh tekanan membuat banyak mahasiswa menjadikan *fitness* sebagai ruang untuk membangun rutinitas yang stabil dan memberi rasa kontrol terhadap diri sendiri. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan kebugaran menciptakan rasa percaya diri, khususnya ketika perkembangan fisik dan kebiasaan sehat mulai terlihat dalam keseharian.

Media sosial memainkan peran penting dalam cara Gen Z mengonstruksi dan menampilkan gaya hidup sehat. Platform seperti Instagram dan TikTok menjadi ruang untuk mendokumentasikan proses latihan, menunjukkan perkembangan fisik, serta berbagi pengalaman terkait kesehatan. Konten mengenai olahraga dan nutrisi yang terus muncul di linimasa memperkuat standar estetika tubuh dan memengaruhi motivasi serta perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa (Pratama et al., 2025). Melalui representasi digital ini, *healthy lifestyle* menjadi bagian dari performativitas identitas, di mana apa yang dipublikasikan sering kali membentuk persepsi individu maupun kolektif tentang apa yang dianggap "sehat".

Di lingkungan Universitas Tarumanagara (UNTAR), berbagai kelompok mahasiswa mulai membangun komunitas fitness informal sebagai wadah untuk berolahraga bersama. Aktivitas mereka tidak hanya mencakup latihan fisik, tetapi juga berbagi informasi tentang nutrisi, pola makan, dan manajemen waktu. Keberadaan komunitas seperti ini menciptakan ruang sosial tempat makna gaya hidup sehat diinterpretasikan, dinegosiasikan, dan dipertahankan secara bersama-sama. Interaksi

sosial dalam komunitas tersebut memperkuat pola hidup sehat dan membantu mahasiswa menemukan makna baru tentang kesehatan yang lebih personal dan kontekstual (Wicaksono et al., 2024).

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Teori Konstruksi Realitas Sosial yang menguraikan bahwa makna sosial dibentuk melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Aktivitas kebugaran yang diekspresikan secara berulang dalam komunitas dapat berubah menjadi norma kelompok dan selanjutnya diinternalisasi sebagai bagian dari identitas diri anggota (Alfianto et al., 2023). Pola ini terlihat jelas dalam komunitas *fitness*, di mana kebiasaan sehat yang dilakukan bersama menghasilkan norma-norma baru tentang kedisiplinan, komitmen, serta standar tubuh ideal yang diterima oleh anggota (Mylsidayu & Bujang, 2023). Melalui mekanisme sosial tersebut, *healthy lifestyle* tidak hanya dipahami secara individual, tetapi juga sebagai hasil interaksi yang membentuk cara anggota komunitas memaknai diri dan kelompoknya.

Walaupun topik tentang gaya hidup sehat pada Gen Z cukup marak diteliti, kajian yang menelusuri pembentukan makna hidup sehat melalui pengalaman subjektif komunitas kampus masih terbatas. Dalam konteks Indonesia, pemahaman mengenai bagaimana mahasiswa memaknai hidup sehat di dalam komunitas *fitness* kampus jarang dibahas secara mendalam. Interaksi sosial, diskusi, dan praktik bersama menjadi bagian yang jarang diperhatikan, padahal sangat menentukan bagaimana makna itu terbentuk, dipertahankan, dan dilekatkan dalam identitas mahasiswa. Selain itu, terdapat dimensi psikososial seperti citra tubuh, motivasi sosial, dan tekanan sosial yang penting untuk dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan makna tersebut (Adam et al., 2025).

Oleh karena itu, komunitas *fitness* Gen Z di UNTAR Jakarta merupakan konteks yang relevan untuk memahami bagaimana makna *healthy lifestyle* dikonstruksi secara sosial. Pengalaman langsung anggota, interaksi sehari-hari, serta representasi digital mereka membentuk gambaran utuh tentang bagaimana hidup sehat dipahami oleh generasi muda saat ini. Kajian yang mendalami proses ini tidak hanya memberi kontribusi pada literatur akademik, tetapi juga membantu kampus, komunitas, dan pemangku kepentingan merancang pendekatan yang lebih efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat bagi mahasiswa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan memahami secara mendalam bagaimana anggota komunitas *fitness* Gen Z mengonstruksi makna *healthy lifestyle* melalui pengalaman pribadi, interaksi sosial, dan budaya kelompok. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota komunitas *fitness* Gen Z di Universitas Tarumanagara. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah konstruksi makna *healthy lifestyle* dalam komunitas *fitness* Generasi Z. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan pada teknik analisis data menggunakan tahap yaitu penyaringan data, pengelompokan data, serta pemaknaan data dan teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data yang meliputi triangulasi metode dan triangulasi teori.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Eksternalisasi

Pada tahap eksternalisasi, makna *healthy lifestyle* bagi para informan masih bersifat personal, spontan, dan belum memiliki struktur pemahaman yang kuat. Seluruh informan menggambarkan bahwa pemahaman awal mereka terbentuk melalui pengalaman pribadi yang sederhana serta rangsangan dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan media sosial. Proses eksternalisasi ini sesuai dengan pemikiran Berger dan Luckmann, di mana individu pertama kali “mengeluarkan” pemahaman subjektifnya mengenai realitas sebelum realitas tersebut bertransformasi menjadi pemahaman sosial yang lebih stabil. Beberapa informan menyebutkan bahwa alasan utama mereka mulai berolahraga adalah motivasi fisik. Informan dari Fakultas Psikologi, misalnya, menyampaikan bahwa:

“Awalnya saya ke gym cuma untuk nurunin berat badan. Healthy lifestyle buat saya waktu itu hanya soal bentuk tubuh.” (Darel Bintang Fakultas Psikologi)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa makna hidup sehat bagi sebagian Gen Z pada tahap awal masih sangat dipengaruhi oleh keinginan personal untuk memperbaiki penampilan. Hal ini umum terjadi dalam konteks generasi muda yang sering terpapar standar kecantikan dan tubuh ideal melalui media sosial. Informan dari Fakultas Teknik memberikan gambaran yang berbeda, tetapi tetap menggambarkan sifat personal dan minimnya pemahaman mendalam tentang gaya hidup sehat. Informan ini memperlihatkan bahwa motivasi awalnya bukan berasal dari kesadaran tentang kesehatan, melainkan dorongan sosial sesaat dan keinginan mengikuti aktivitas teman. Kedua contoh tersebut memperlihatkan bahwa sebelum memasuki komunitas, pemaknaan sehat masih belum terbentuk secara utuh.

Selain dorongan fisik dan lingkungan sosial, media sosial juga berperan dalam tahap eksternalisasi ini. Beberapa informan mengaku mulai tertarik pada olahraga karena sering melihat konten kebugaran di Instagram atau TikTok. *Influencer fitness*, tutorial workout singkat, atau transformasi tubuh yang ditampilkan secara visual memberikan stimulus awal bagi informan untuk mencoba gaya hidup sehat. Namun, pemahaman yang muncul masih sangat superfisial dan belum melibatkan aspek mental, kebiasaan, ataupun nilai hidup sehat secara menyeluruh.

Hal ini menguatkan temuan bahwa eksternalisasi makna sehat sangat dipengaruhi oleh aspek visual dan tren digital, yang memang sangat dekat dengan karakter Gen Z. Aspek keluarga juga muncul sebagai salah satu pengaruh eksternal. Informan dari Fakultas Kedokteran menyampaikan bahwa ia diperkenalkan pada konsep kesehatan oleh orang tuanya, tetapi penerapannya masih terbatas. Pernyataan ini memperlihatkan bahwa pemaknaan sehat pada tahap awal biasanya muncul sebagai respons terhadap tuntutan fisik atau arahan keluarga, bukan karena pemahaman mendalam.

Secara keseluruhan, tahap eksternalisasi ini memperlihatkan bahwa *healthy lifestyle* pada awalnya dipahami sebagai sesuatu yang bersifat dasar: olahraga ringan, menjaga bentuk tubuh, atau mengikuti tren digital. Tidak ada struktur pemahaman yang sistematis, tidak ada nilai-nilai kolektif yang mendalam, dan belum ada kesadaran tentang pentingnya keseimbangan fisik, mental, dan sosial. Pemahaman awal tersebut bersifat individual, terputus-putus, dan belum berakar pada budaya atau identitas tertentu. Melalui temuan ini, dapat dilihat bahwa eksternalisasi merupakan

titik awal konstruksi makna yang paling mentah. Makna hidup sehat belum memiliki kontur sosial, belum terhubung dengan nilai komunitas, dan belum melekat pada identitas diri informan. Tahap ini menjadi fondasi penting yang akan berubah ketika individu mulai berinteraksi dalam komunitas fitness, di mana makna yang awalnya personal akan berkembang menjadi pengalaman kolektif melalui tahap objektivasi.

Objektivitas

Tahap objektivasi merupakan titik penting dalam proses konstruksi makna menurut Berger dan Luckmann, di mana pemahaman individual mulai berubah menjadi makna yang bersifat sosial, diakui, dan dijalankan bersama dalam suatu komunitas. Pada tahap ini, para informan yang sebelumnya memiliki pemahaman personal dan beragam tentang *healthy lifestyle* mulai membentuk pemaknaan baru berdasarkan interaksi mereka dengan anggota lain dalam komunitas fitness UNTAR. Proses ini membuat makna hidup sehat tidak lagi berdiri sebagai interpretasi individual, tetapi berkembang menjadi seperangkat nilai, norma, dan praktik sosial yang dianggap “benar” dan “ideal” oleh kelompok. Dalam komunitas *fitness*, para informan menemukan bahwa *healthy lifestyle* mencakup lebih banyak aspek daripada sekadar aktivitas fisik. Mereka menyadari bahwa hidup sehat adalah gabungan dari pola makan, kedisiplinan waktu, pengelolaan stres, dukungan sosial, serta pembentukan pola pikir yang lebih seimbang. Informan dari Fakultas Ilmu Komunikasi misalnya menyampaikan:

“Di komunitas, healthy lifestyle bukan cuma soal olahraga. Kita saling ingatkan soal makan, istirahat, bahkan mindset.” (Joy Christian Dharma, 2025)

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa komunitas memiliki peran dalam memperluas pemahaman anggota terhadap konsep hidup sehat. Dalam komunitas fitness, diskusi tentang pola makan, rutinitas tidur, manajemen energi, hingga motivasi mental menjadi bagian dari dinamika sehari-hari. Semua ini terjadi karena interaksi antaranggota komunitas secara signifikan memengaruhi pembentukan makna baru yang lebih komprehensif dan terstruktur. Informan dari Fakultas Hukum juga menggambarkan adanya norma dan standar yang berlaku dalam komunitas. Objektivasi terjadi ketika nilai-nilai yang sebelumnya tidak terorganisasi kemudian dibakukan melalui rutinitas dan pengulangan tindakan bersama. Dalam komunitas fitness, terdapat pola-pola yang diulang secara konsisten, seperti latihan rutin, dokumentasi kemajuan, saling memberikan motivasi, berbagi tips kesehatan, hingga komitmen menjaga pola makan.

Rutinitas ini bukan hanya terjadi sekali, tetapi berulang dari waktu ke waktu sehingga menimbulkan pemahaman bersama bahwa inilah cara hidup sehat yang “seharusnya”. Proses objektivasi diperkuat oleh budaya kelompok yang berkembang secara natural dalam komunitas fitness. Budaya ini tidak hanya berupa aktivitas fisik, tetapi juga simbol dan ritual yang menegaskan identitas kelompok. Misalnya, beberapa informan mengungkapkan adanya kebiasaan untuk saling mengunggah foto setelah latihan, memperlihatkan perkembangan otot, atau membagikan makanan sehat di media sosial sebagai bentuk komitmen. Praktik ini menciptakan rasa kebersamaan dan menjadi mekanisme sosial yang memperkuat pemaknaan kolektif tentang *healthy lifestyle*. Melalui aktivitas-aktivitas tersebut, apa yang sebelumnya hanya pilihan individu berubah menjadi harapan kelompok.

Dalam konteks Gen Z, budaya visual yang kuat di media sosial juga memengaruhi proses objektivasi. Banyak informan menyatakan bahwa mereka termotivasi untuk lebih konsisten karena melihat anggota lain aktif mengunggah progres atau menunjukkan dedikasi mereka. Praktik ini membuat makna *healthy lifestyle* tidak hanya hidup di lingkungan fisik komunitas, tetapi juga diperkuat melalui dunia digital. Media sosial menjadi semacam ruang publik yang memperluas jangkauan objektivasi, memungkinkan makna hidup sehat disebarkan dan diterima oleh lebih banyak orang. Objektivasi juga dipengaruhi oleh pola komunikasi yang terbentuk dalam komunitas. Interaksi antaranggotanya bersifat suportif dan kolaboratif, bukan kompetitif. Anggota saling bertukar informasi, berdiskusi tentang tujuan pribadi, dan memberi dorongan ketika ada yang mengalami kemunduran. Proses komunikasi seperti ini menciptakan kesadaran kolektif bahwa *healthy lifestyle* bukan hanya tentang pencapaian individual, tetapi juga perjalanan sosial yang melibatkan dukungan dan solidaritas dari anggota lain.

Dalam hal ini, komunitas berfungsi sebagai ruang pertukaran makna, tempat anggota belajar dari pengalaman satu sama lain. Seiring berjalannya waktu, makna sehat yang terbentuk dalam komunitas menjadi lebih mapan dan diterima secara luas oleh seluruh anggota. Ini menunjukkan bahwa objektivasi telah menghasilkan realitas baru yang dianggap objektif oleh kelompok, meskipun pada awalnya berasal dari pengalaman individual. *Healthy lifestyle* menjadi realitas sosial yang memiliki struktur, aturan, dan simbol sendiri. Anggota yang baru bergabung pun secara cepat menyesuaikan diri dengan budaya tersebut karena makna kolektif sudah terbentuk dan disahkan oleh mayoritas anggota. Dengan demikian, pada tahap objektivasi, komunitas *fitness* berperan sebagai agen sosial yang menyatukan pemahaman anggota tentang gaya hidup sehat. Melalui interaksi, kebiasaan berulang, ritual, simbol, dan komunikasi antaranggota, konsep *healthy lifestyle* tidak lagi dipahami sebagai sesuatu yang sederhana dan individual, tetapi sebagai nilai bersama yang diberi legitimasi sosial. Proses inilah yang memungkinkan makna sehat menjadi realitas kolektif yang kuat dan stabil dalam komunitas *fitness* Gen Z UNTAR.

Internalisasi

Proses internalisasi merupakan tahap akhir dalam Teori Konstruksi Realitas Sosial Berger dan Luckmann, yaitu ketika makna yang telah dibentuk secara sosial dalam komunitas diserap kembali oleh individu dan menjadi bagian dari identitas diri mereka. Pada tahap ini, nilai-nilai *healthy lifestyle* yang sebelumnya hanya berupa kebiasaan kelompok atau standar sosial dalam komunitas *fitness* berubah menjadi keyakinan pribadi, kebiasaan internal, serta bagian dari cara individu memandang dirinya sendiri. Dengan kata lain, individu tidak lagi menjalani gaya hidup sehat karena tuntutan eksternal, tetapi karena kebutuhan intrinsik yang telah menyatu dengan diri mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hampir semua informan mengalami transformasi makna yang signifikan setelah terlibat cukup lama dalam komunitas *fitness*. Informan dari Fakultas Desain Komunikasi Visual (DKV) dengan jelas menggambarkan perubahan ini melalui ungkapan:

“Sekarang saya merasa aneh kalau tidak olahraga. Rasanya healthy lifestyle sudah jadi bagian dari diri saya, bukan kewajiban lagi.” (Michelle Laurencia Fakultas Desain)

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa internalisasi telah terjadi ketika rutinitas sehat tidak lagi dirasakan sebagai sesuatu yang dipaksakan atau sekadar aktivitas sementara. Olahraga, makan sehat, serta menjaga pola hidup telah menjadi bagian dari struktur kesadaran informan, sesuatu yang secara otomatis muncul dalam keseharian. Perubahan ini menunjukkan bahwa *healthy lifestyle* telah memasuki ranah identitas personal, bukan hanya perilaku sosial yang diadopsi demi keterlibatan di komunitas. Informan dari Fakultas Kedokteran memperkuat temuan tersebut dengan menambahkan bahwa internalisasi memengaruhi cara berpikir mereka tentang kesehatan secara lebih luas.

Pernyataan ini menunjukkan transformasi makna yang lebih mendalam. *Healthy lifestyle* tidak lagi dipahami sebatas aktivitas fisik, seperti angkat beban atau *treadmill*, tetapi berkembang menjadi pemahaman holistik yang mencakup kesehatan mental, keseimbangan emosional, hingga pola pikir. Kesadaran seperti ini merupakan tanda bahwa makna sudah melekat dan menjadi kerangka berpikir baru atas diri dan kehidupan sehari-hari. Internalisasi dalam penelitian ini terbentuk dari beberapa proses sosial yang berlangsung secara berulang di dalam komunitas *fitness*. Pertama adalah keteladanan. Anggota baru mengamati anggota lama yang lebih disiplin, lebih berpengalaman, atau memiliki progres yang lebih cepat.

Melalui mekanisme modeling seperti yang dijelaskan dalam *Social Learning Theory*, anggota baru meniru perilaku tersebut, kemudian mengulangnya hingga menjadi kebiasaan tetap. Ketika kebiasaan tersebut dilakukan berulang kali, nilai yang terkandung di dalamnya menjadi bagian dari kesadaran diri anggota. Kedua adalah interaksi rutin yang terjadi dalam komunitas. Setiap sesi latihan, diskusi ringan mengenai pola makan, berbagi tips, dan saling memberi semangat bukan hanya aktivitas sosial biasa. Aktivitas tersebut berfungsi sebagai penguat makna (*meaning reinforcement*) yang membuat nilai sehat semakin kuat dan sulit dilepaskan. Anggota merasa bahwa gaya hidup sehat bukan hanya tentang mereka secara individu, tetapi tentang bagaimana mereka hadir sebagai bagian dari kelompok yang memiliki standar dan komitmen tertentu.

Ketiga adalah lingkungan simbolik, yaitu budaya visual dan representasi diri di media sosial seperti Instagram atau TikTok. Banyak informan menyebut bahwa kebiasaan mengunggah progres latihan, makanan sehat, atau foto setelah *gym* membantu mereka merasa “terikat” dengan gaya hidup sehat. Representasi tersebut perlahan-lahan membentuk identitas digital mereka, yang kemudian berpengaruh pada identitas offline. Dengan kata lain, ketika mereka telah dikenal sebagai “anak gym” atau sebagai seseorang yang konsisten menjalani pola hidup sehat, identitas tersebut memberi mereka tekanan positif untuk mempertahankannya.

Selain itu, internalisasi juga diperkuat oleh hubungan emosional dalam komunitas. Banyak informan menyampaikan bahwa dukungan dari komunitas membantu mereka melewati masa-masa ketika motivasi menurun atau ketika tekanan akademik meningkat. Perasaan diterima, dihargai, dan didukung secara sosial menjadikan komunitas sebagai ruang emosional yang hangat, sehingga nilai sehat yang dipraktikkan dalam komunitas bukan hanya diterima secara intelektual, tetapi juga secara emosional. Nilai yang menyentuh dimensi emosional lebih mudah melekat pada identitas diri. Melalui proses yang berulang dan konsisten ini, *healthy lifestyle* tidak lagi dipandang sebagai tugas yang harus dijalani demi mencapai tubuh ideal, tetapi sebagai refleksi dari siapa mereka. Aktivitas seperti olahraga teratur, makan sehat, tidur cukup, dan menghindari gaya hidup tidak sehat menjadi bagian dari “diri yang baru”. Identitas ini tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses

negosiasi makna antara individu dan komunitas, hingga akhirnya membentuk realitas subjektif yang stabil. Dengan demikian, internalisasi dalam penelitian ini membuktikan bahwa *healthy lifestyle* telah melewati tiga proses sosial utama: dipahami secara individu (eksternalisasi), dibentuk menjadi makna bersama (objektivasi), dan akhirnya diserap kembali sebagai identitas personal (internalisasi). Tahap internalisasi menjadi bukti bahwa komunitas fitness tidak hanya memengaruhi pola perilaku anggota, tetapi juga membentuk cara mereka memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Peran Budaya Komunitas *Fitness* dalam Pembentukan Makna

Budaya komunitas *fitness* berperan signifikan dalam membentuk, menegaskan, dan meneruskan makna *healthy lifestyle* dalam kalangan Gen Z UNTAR. Budaya komunitas tersebut tidak hanya mencakup praktik fisik seperti olahraga, tetapi juga nilai, simbol, rutinitas, serta interaksi sosial yang terjadi secara berulang. Dalam perspektif Teori Konstruksi Realitas Sosial, budaya komunitas berfungsi sebagai ruang objektivasi, yaitu tempat di mana makna individual berubah menjadi makna kolektif yang diakui bersama. Hampir semua informan menegaskan bahwa komunitas memberikan struktur dan lingkungan yang mendorong terbentuknya makna sehat yang lebih luas. Informan dari Fakultas Sistem Informasi menjelaskan:

“Motivasinya lebih terasa kalau bareng-bareng. Kalau latihan sendiri gampang banget drop, tapi kalau komunitas selalu saling dorong.” (PS.Peter Theo Charis)

Interaksi yang terjadi berulang kali membuat nilai-nilai tertentu menjadi kebiasaan yang dianggap normal dalam komunitas. Sebagai contoh, kebiasaan mengatur jadwal latihan rutin tiga hingga empat kali seminggu, membagikan progres fisik, atau berdiskusi mengenai pola makan sehat menjadi standar yang diterima bersama. Budaya yang terbangun ini memperlihatkan adanya norma tidak tertulis yang membimbing perilaku anggota. Norma tersebut bukan sekadar hasil instruksi langsung, tetapi tercipta melalui pengamatan dan adopsi perilaku anggota lain, sejalan dengan konsep pembelajaran sosial. Semakin lama anggota terlibat, semakin kuat mereka menginternalisasi standar tersebut sebagai bagian dari identitas kesehatan diri mereka.

Selain itu, budaya komunitas *fitness* di kalangan Gen Z juga dipengaruhi oleh aspek visual dan digital. Komunitas sering menggunakan dokumentasi sebagai bagian dari proses motivasi dan penguatan identitas kelompok, misalnya dengan mengunggah foto latihan, video teknik workout, atau hasil progres fisik ke media sosial. Praktik ini menumbuhkan rasa kebanggaan sekaligus tanggung jawab sosial antaranggota komunitas. Budaya visual ini memperkuat nilai komunitas bahwa *healthy lifestyle* bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga representasi diri yang ditampilkan secara digital. Hal ini sejalan dengan karakteristik Gen Z yang sangat dekat dengan estetika visual, citra tubuh, dan media sosial sebagai ruang identitas.

Elemen lain yang muncul dari data adalah budaya dukungan emosional. Anggota komunitas sering memberikan pujian, semangat, dan motivasi dalam bentuk verbal maupun nonverbal. Hal ini menciptakan lingkungan yang suportif dan aman bagi anggota yang sedang membangun kebiasaan sehat. Dukungan emosional seperti ini berfungsi memperkuat internalisasi makna sehat sebagai sesuatu yang bersifat personal sekaligus sosial. *Healthy lifestyle* tidak lagi dipandang semata-mata sebagai

kewajiban individu, tetapi sebagai bagian dari hubungan sosial positif dalam komunitas. Ketika nilai-nilai ini terus dipraktikkan dan dibicarakan berulang kali, komunitas secara tidak langsung menciptakan budaya kebugaran yang kuat dan berpengaruh, di mana setiap anggota berkontribusi dalam menjaga stabilitas makna tersebut. Budaya inilah yang menjadi fondasi bagi pembentukan identitas sebagai “anak gym”, “anak sehat” atau “komunitas fitness” yang membawa makna sosial tersendiri bagi Gen Z UNTAR.

Diskusi dan Pembahasan

Eksternalisasi

Pada tahap eksternalisasi, seluruh informan menggambarkan bahwa pemahaman mereka tentang *healthy lifestyle* sebelum bergabung dengan komunitas *fitness* masih bersifat individual, sederhana, dan belum memiliki makna sosial yang kuat. Mayoritas informan menyebut bahwa motivasi awal mereka bersifat personal: menjaga penampilan, menurunkan berat badan, memenuhi standar estetika yang dibentuk media sosial, serta mengatasi stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sandira et al. (2025) yang menunjukkan bahwa Gen Z umumnya memaknai hidup sehat secara dangkal pada fase awal berorientasi pada bentuk tubuh ideal dan kesehatan fisik dasar sebelum memahami aspek psikologis dan sosialnya. Pemaknaan awal ini mencerminkan tahap eksternalisasi sebagaimana dijelaskan oleh Adam et al. (2025), yaitu ketika individu mengekspresikan pemahaman subjektif hasil pengalaman personal. Faktor keluarga, paparan media digital, dan lingkungan sosial terdekat menjadi sumber utama pembentukan makna awal ini. Hal yang sama ditekankan oleh Pratama et al. (2025), yang menyatakan bahwa persepsi awal tentang kesehatan pada generasi muda sangat dipengaruhi oleh paparan media sosial, terutama visualisasi gaya hidup ideal di Instagram dan TikTok.

Pada tahap ini, makna *healthy lifestyle* belum melewati proses sosial yang kompleks. Informan masih mengandalkan interpretasi pribadi tanpa adanya pengaruh signifikan dari struktur kelompok atau komunitas. Pemaknaan tersebut belum menjadi bagian dari identitas sosial, tetapi baru merupakan gambaran awal yang dibentuk oleh pengalaman dan kebutuhan masing-masing individu. Dengan demikian, eksternalisasi menjadi fondasi terbentuknya makna awal sebelum individu memasuki proses objektivasi dalam komunitas *fitness*.

Objektivitas

Setelah bergabung dengan komunitas *fitness* Gen Z UNTAR Jakarta, makna *healthy lifestyle* mengalami transformasi menjadi makna yang bersifat kolektif dan disepakati bersama. Komunitas berfungsi sebagai ruang sosial yang menyediakan norma, nilai, simbol, kebiasaan, serta standar perilaku yang dipraktikkan secara berulang oleh seluruh anggotanya. Perubahan ini sesuai dengan pemikiran Wicaksono et al. (2024) bahwa objektivasi adalah proses ketika makna sosial menjadi entitas yang dianggap objektif karena dibentuk dan dilegitimasi oleh struktur kelompok.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa anggota komunitas mulai menerima standar hidup sehat tertentu, seperti konsistensi latihan minimal tiga kali seminggu, pengaturan pola makan, manajemen stres, dan komitmen terhadap progres pribadi. Pola-pola ini sejalan dengan temuan Mylsidayu & Bujang (2023), yang menyatakan bahwa budaya komunitas kebugaran membentuk norma bersama yang memengaruhi perilaku dan persepsi anggotanya mengenai kesehatan. Komunitas *fitness* UNTAR

juga memperkuat proses objektivasi melalui praktik simbolik dan ritual khas Gen Z, seperti unggahan foto setelah gym, saling memuji progres, berbagi rekomendasi suplemen, atau membuat konten latihan bersama. Penelitian Adam et al. (2025) menjelaskan bahwa praktik visual semacam ini berperan penting dalam membangun budaya kolektif generasi muda, terutama dalam komunitas berbasis minat seperti fitness.

Objektivasi dilakukan bukan hanya melalui pengulangan aktivitas, tetapi juga melalui legitimasi sosial dari anggota komunitas yang saling mendukung. Hal ini diperkuat dalam studi Rohman et al. (2025) yang menemukan bahwa komunitas olahraga mahasiswa berperan sebagai agen pembentuk makna karena interaksi sosial secara langsung menciptakan persepsi baru tentang hidup sehat yang lebih komprehensif. Dengan demikian, objektivasi menjadikan *healthy lifestyle* sebagai realitas sosial baru yang stabil, terstruktur, dan diterima anggota komunitas sebagai standar ideal. Proses ini mengubah makna sehat dari subjektivitas individual menjadi norma kelompok yang dihayati bersama.

Internalisasi

Tahap internalisasi menunjukkan bagaimana anggota komunitas mulai menyerap makna kolektif tersebut ke dalam dirinya hingga menjadi bagian dari identitas personal. Informan menyatakan bahwa setelah beberapa waktu menjalani aktivitas bersama, mereka mulai melihat olahraga bukan sebagai kewajiban, tetapi sebagai kebutuhan yang melekat dalam keseharian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Al'Farisi et al. (2025) yang menyebut bahwa internalisasi nilai kesehatan pada Gen Z terjadi ketika komunitas memberikan dukungan sosial konsisten yang mendorong perubahan perilaku berkelanjutan. Informan Fakultas Desain Komunikasi Visual (DKV) menyatakan bahwa mereka merasa "aneh" jika melewatkan jadwal olahraga, menandakan bahwa *healthy lifestyle* telah masuk ke dalam struktur kesadaran diri. Begitu pula informan dari Fakultas Kedokteran yang mengungkapkan perluasan makna ke aspek mental, bukan hanya fisik. Hal ini relevan dengan temuan Pebriani et al. (2025), yang menyebutkan bahwa internalisasi gaya hidup sehat pada generasi muda mencakup aspek emosional, mental, rutinitas, dan pengelolaan stres.

Internalisasi juga berkaitan erat dengan pembelajaran sosial, sebagaimana dijelaskan Prakoso et al., (2024), yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi terhadap *role model*. Dalam komunitas ini, anggota sering meniru senior atau teman yang memiliki disiplin tinggi. Dengan pengulangan, kebiasaan tersebut berubah menjadi bagian dari identitas pribadi. Penelitian Wicaksono et al. (2024) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa komunitas fitness memengaruhi identitas anggota melalui model sosial dan penguatan positif. Identitas "anak gym" yang mulai melekat pada informan menunjukkan bahwa nilai *healthy lifestyle* telah terintegrasi ke dalam citra diri mereka. Gen Z sangat memperhatikan manajemen identitas di media sosial (Pebriani et al., 2025), sehingga presentasi diri sebagai individu yang sehat memperkuat internalisasi nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, internalisasi menjadi penanda bahwa konstruksi makna *healthy lifestyle* telah selesai melalui tiga proses utama. Nilai-nilai tersebut tidak lagi bersifat eksternal atau dipaksakan oleh komunitas, melainkan telah dihayati sebagai bagian dari diri, keyakinan, dan gaya hidup informan. Kesadaran orang dalam berolahraga mulai dari diri sendiri komunitas hanya untuk membantu kita untuk berkembang (Al'Farisi et al., 2025).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konstruksi makna *healthy lifestyle* pada komunitas *fitness* Gen Z UNTAR Jakarta, dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang hidup sehat terbentuk melalui proses sosial yang berlangsung secara bertahap. Pada awalnya, makna *healthy lifestyle* masih dipahami secara individual, terutama terkait penampilan fisik, penurunan berat badan, dan kebutuhan pribadi. Namun, setelah bergabung dalam komunitas *fitness*, pemahaman tersebut berkembang menjadi makna kolektif yang lebih luas melalui interaksi, kebiasaan kelompok, dan dukungan sosial antaranggota.

Komunitas *fitness* berperan penting sebagai ruang pembentukan nilai-nilai bersama, seperti disiplin latihan, pola makan seimbang, perhatian terhadap kesehatan mental, dan budaya saling mendukung. Proses ini menjadikan *healthy lifestyle* bukan hanya aktivitas, tetapi bagian dari identitas diri yang diinternalisasi oleh anggota komunitas. Bagi Gen Z, gaya hidup sehat akhirnya menjadi simbol representasi diri, baik di lingkungan kampus maupun di media sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa makna *healthy lifestyle* dalam komunitas *fitness* Gen Z adalah hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui pengalaman pribadi, interaksi kelompok, dan budaya generasi muda.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji konstruksi makna *healthy lifestyle* pada komunitas lain di luar lingkungan kampus atau dengan pendekatan komparatif antargenerasi guna memperkaya perspektif temuan. Selain itu, institusi pendidikan dan pengelola komunitas *fitness* dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program kesehatan yang menekankan aspek kebersamaan, komunikasi, dan budaya kelompok agar praktik hidup sehat dapat berkelanjutan.

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

- Adam, M. W. S., Rahman, A., Oka, N., Dai, S. R., Bauna, D. A., & Musa, H. (2025). Fenomena Perilaku Flexing Terhadap Aktivitas Joging Pada Generasi Z. *Risoma: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 228–235.
- Al'farisi, S., Andreansyah, S., Imadin, S. N., Saputro, Z. A., Sirait, U. A., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–8.
- Alfianto, A. G., Sukmawati, I., & Sulaksono, A. D. (2023). The Relationship Between Socio-Cultural And Self-Care For Mental Health Generation Z: A Cross-Sectional Study On Mataraman Ethnicity, East Java, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 269–282.
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi Berolahraga Generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20.
- Pebriani, A., Tampubolon, R. P., Sugiharto, R. S., Sitompul, P. A., & Pramudya, S. (2025). Pemanfaatan Gadget Dalam Pembelajaran Olahraga Di Era Gen Z. *Journal Of Citizen Research And Development*, 2(1), 461–466.

- Prakoso, E. T., Imron, F., Widodo, Z. D., Thalita, R., Putri, L. A., & Afifi, A. H. (2024). Bimbingan Karir Untuk Sumber Daya Manusia Menjelang Produktif Gen Z Pelaku Olahraga Petanque Kota Surakarta Untuk Meningkatkan Wawasan Dan Persiapan Menuju Dunia Kerja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tunas Membangun*, 4(2), 39–45.
- Pratama, P. I. P., Tirtayani, I. G. A., Lasmi, N. W., & Adriati, I. G. A. W. (2025). Minat Gen Z Bergabung Di Gym: Pengaruh Social Media Marketing Dan Perceived Value (Study Case Fitness Plus Denpasar). *Eco-Fin*, 7(3), 1799–1813.
- Rohman, A. R. K., Salamah, U., & Husnusyifa, A. (2025). Dampak Konten Persuasif Pada Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Gen Z Dalam Bidang Olahraga. *Jurnal Common*, 9(2), 201–215.
- Sandira, N. F. A., Sachrir, M. I., Sarah, N., & Bando, U. D. M. A. (2025). Sportstagram & Tiktok Athletic: Fomo Dan Lifestyle Digital Terhadap Self-Representation Melalui Aktivitas Olahraga Di Media Sosial. *Jurnal Online Manajemen Elpei*, 5(2), 1606–1617.
- Wicaksono, M. H. S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). Kajian Etnografi: Analisis Shared Values Generasi Y Dan Gen Z Dalam Mengikuti Olahraga Pound Fit (Studi Kasus Pound Fit Pound Glory Jakarta). *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 2(1).