

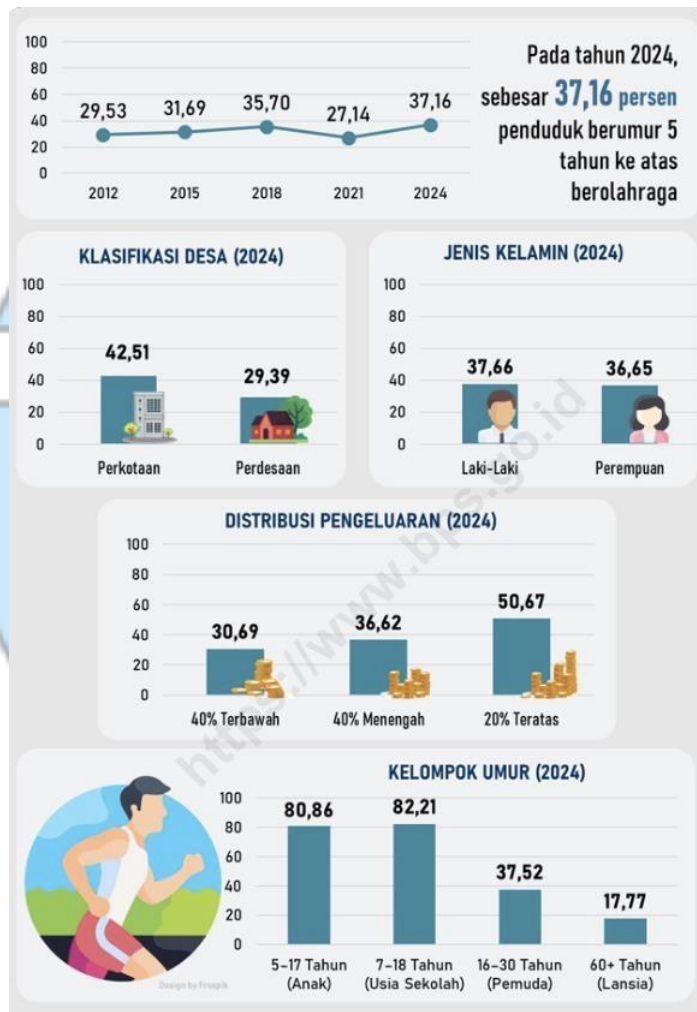
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

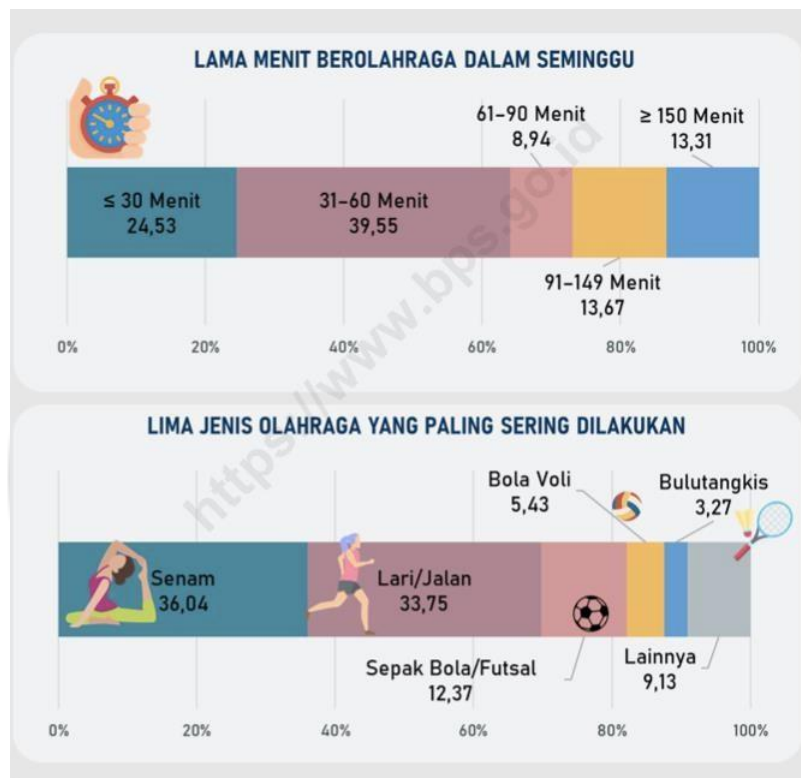
Gaya hidup aktif atau *active lifestyle* memiliki perhatian yang lebih besar dengan berkembangnya dunia digital dan urbanisasi, khususnya pada tahun 2025 masyarakat Indonesia kini lebih sadar dan terbuka terhadap kesehatan fisik maupun mental. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), semenjak pasca-pandemi Covid 19 memberikan dampak yang signifikan pada jumlah individu yang mulai rutin berolahraga dari yang ringan hingga kompleks, situasi ini menghasilkan perubahan pola *lifestyle* dalam masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2024). Pergeseran pola hidup masyarakat terlihat jelas dalam bagaimana cara mereka secara eksplisit menunjukkan *active lifestyle* sebagai *trend* atau *hype*. Hal ini merupakan pergeseran yang positif dalam kehidupan sosial masyarakat secara nyata.





Gambar 1.1 Data Statistik Penduduk Indonesia dalam Berolahraga

Sumber: Badan Pusat Statistik, Survei Sosial Ekonomi Nasional Modul Sosial Budaya dan Pendidikan (Susenas MSBP) 2024.



Gambar 1.2 Durasi dan Jenis Olahraga

Sumber: Badan Pusat Statistik, Survei Sosial Ekonomi Nasional Modul Sosial Budaya dan Pendidikan (Susenas MSBP) 2024.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, pada tahun 2025 muncul beberapa jenis olahraga yang berubah dari sekadar aktivitas kebugaran menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Menurut artikel berita Medical Wellness Indonesia, olahraga seperti lari, padel, tenis, dan yoga menjadi semakin populer dan menjadi olahraga yang “tren” karena mudah diakses, menyenangkan, dan menawarkan manfaat fisik serta mental (Medical Wellness Indonesia, 2025). Saat ini, olahraga tidak lagi dilihat sebagai rutinitas “wajib”, akan tetapi juga sebagai bagian dari identitas gaya hidup yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial.

Dari kegiatan aktivitas fisik tersebut, juga menghasilkan dampak secara tidak langsung terhadap kesehatan mental masyarakat, dimana dapat membentuk kepribadian secara emosional yang lebih baik dan *mindfulness*, yang dapat difaktorkan dari melakukan aktivitas baru, menemukan hobi baru, atau hanya

sekadar senang beraktivitas fisik / olahraga yang aktif gerak membuat badan terasa lebih sehat dan merasakan kepuasan secara mental. Sehingga, di tengah ritme hidup dan *life pace* yang semakin cepat, dibutuhkannya suasana atau kegiatan baru yang dapat menyeimbangi pikiran. (DinKes Provinsi Kepulauan Riau, 2025).

Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan kutipan dari artikel “Tren Gaya Hidup Sehat Yang Semakin Populer di 2025” yang kemudian ditegaskan juga dalam penelitian Al’Farisi et al. (2025), menyatakan bahwa olahraga dapat mendukung proses pemulihan psikologis, memperbaiki suasana hati, dan menjaga keseimbangan emosi (Al’Farisi et al., 2025). Selain itu, temuan Biddle & Asare (2011) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan yang sering dialami remaja, serta penelitian Rebar et al. (2015) yang menjelaskan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu (Al’Farisi et al., 2025). Dengan menjaga kesehatan tubuh, mereka merasa lebih mampu menjalani aktivitas positif yang berpengaruh pada kestabilan emosional dan kesehatan secara menyeluruh (Al’Farisi et al., 2025).

Keaktifan masyarakat terhadap *active lifestyle* juga menghasilkan adanya beragam jenis komunitas sehat atau olahraga, yang kini sedang digemari masyarakat terutama yang sedang *hype* di kalangan Generasi Z seperti yoga, tennis, padel, dan lari. Jumlah komunitas dari berbagai cabang olahraga tersebut melonjak ketika *trend active lifestyle* di 2025 yang kini sedang *hype* dan meningkat. Di tahun 2025 ini, gaya hidup aktif lebih mudah dijangkau oleh masyarakat dengan muncul dan berkembangnya komunitas-komunitas sehat dari berbagai cabang olahraga. Dengan dukungan komunitas olahraga ini menghasilkan tubuh yang lebih sehat dan jiwa juga terisi karena sosial dalam komunitas tersebut (DinKes Provinsi Kepulauan Riau, 2025). Situasi ini dapat mendorong pergeseran gaya hidup yang lebih berkualitas dalam masyarakat Indonesia, khususnya generasi penerus yaitu Generasi Z untuk lebih sadar mengutamakan dan mementingkan kesehatan diri.

Dengan perkembangan yang pesat dalam dunia digital, hal ini juga mendukung akses yang lebih terbuka dan mudah untuk berpartisipasi dalam berbagai komunitas

cabang olahraga. Pada 2025, komunitas olahraga semakin berkembang sebagai platform yang tidak hanya menekankan aktivitas fisik, tetapi juga mempertemukan individu dengan minat serupa. Dari komunitas lari, yoga, tennis, dan padel menjadi bukti bahwa olahraga kini dipandang sebagai sarana bersosialisasi sekaligus *modern lifestyle* (Niko, 2025). *Trend* ini menunjukkan bahwa olahraga semakin melekat dengan kehidupan sehari-hari generasi muda khususnya Gen Z, baik untuk menjaga kesehatan maupun membangun koneksi sosial yang positif. Salah satu *trend* olahraga yang dilakukan oleh Generasi Z di media sosial mereka adalah menampilkan data Strava setelah lari (Asmika et al., 2024). Hal ini untuk menunjukkan jarak, kecepatan, dan waktu yang dilakukan oleh individu.



Gambar 1.3 Trend Data Strava (Olahraga Lari)

Sumber: Google Image

Generasi Z yang telah terbiasa menggunakan *platform* media sosial, seperti Instagram, mereka memanfaatkan *platform* tersebut sebagai sarana utama untuk menemukan dan bergabung dengan komunitas olahraga yang sesuai dengan minat mereka. Partisipasi dalam olahraga kini tidak hanya terbatas aktivitas fisik, tetapi mencakup konsumsi konten terkait olahraga melalui penggunaan media digital, terutama media sosial. Media sosial digunakan sebagai *platform* untuk

meningkatkan minat dan keterlibatan karena konten yang dibagikan baik berupa pengetahuan, pengalaman pribadi, maupun aktivitas komunitas, yang kemudian menciptakan keinginan yang kuat bagi lebih banyak audiens untuk berpartisipasi (Tian et al., 2023).

Interaksi di kalangan generasi Z saat ini tidak hanya sebatas pada percakapan langsung, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh dinamika digital pada media sosial yang menjadi ruang utama untuk berinteraksi (Sabila & Tawaqal, 2025). Konten aktivitas olahraga yang dibagikan di akun pribadi Instagram seseorang / *user* memungkinkan audiens / *followers* mereka yang melihat untuk melakukan respon, baik berupa komentar atau reaksi singkat pada fitur Instagram. Interaksi digital ini dapat membentuk persuasi yang efektif, karena pengalaman yang dibagikan terasa lebih autentik dan *relatable* bagi sesama pengguna. Proses ini menciptakan alur partisipasi yang semakin luas, di mana rekomendasi, cerita pengalaman, dan interaksi *online* membentuk dorongan bagi Gen Z untuk mulai melakukan *active lifestyle* dalam dirinya dan bergabung dalam komunitas olahraga yang mereka minati.

Dilandasi studi yang dikemukakan oleh Putri et al. (2026), menjelaskan bahwa validasi digital menjadi salah satu aspek yang memengaruhi pengalaman Generasi Z dalam menggunakan media sosial. Respon positif yang diterima dari pengguna lain dapat meningkatkan rasa percaya diri, meskipun pada umumnya tidak menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial (Putri et al., 2026). Namun, sebagian individu Gen Z dalam studi tersebut masih cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan menyesuaikan perilakunya untuk mendapat pengakuan di ruang digital (Putri et al., 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi dan validasi digital memiliki peran dalam membentuk perilaku Generasi Z di media sosial, sehingga dalam penelitian ini akan mengkaji bagaimana interaksi serta validasi tersebut juga dapat mendorong individu Gen Z dalam menjalani *active lifestyle*.

Fenomena ini menunjukkan bahwa tren olahraga dan *active lifestyle* telah berkembang menjadi kebutuhan sosial bagi individu Generasi Z. Melalui media sosial, mereka saling berbagi aktivitas olahraga seperti lari, hiking, atau padel yang kemudian memungkinkan memicu ketertarikan orang lain untuk ikut terlibat.

Keterlibatan Gen Z dalam olahraga tersebut bukan sekadar menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai bentuk adaptasi sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkaran pertemanannya (Niko, 2025). Hal ini menjadikan olahraga bagian dari gaya hidup yang lekat dengan identitas diri, di mana setiap partisipasi dalam komunitas olahraga memiliki nilai emosional berupa rasa bangga, diterima, dan diakui oleh lingkungannya.

Hal ini semakin menarik untuk diteliti karena memperlihatkan pergeseran peran olahraga dari aktivitas kesehatan menjadi fenomena budaya yang dipengaruhi oleh interaksi digital (Song, 2025). Interaksi yang diperkuat oleh Instagram dapat menciptakan rantai partisipasi yang masif, di mana individu terdorong untuk ikut serta demi mendapatkan pengalaman sosial sekaligus manfaat kesehatan (Asmika et al., 2024). Bagi Gen Z, keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat menghadirkan dukungan sosial yang berperan penting dalam menjalani olahraga. Dukungan tersebut dapat berupa dorongan dari sesama anggota, rasa kebersamaan saat berolahraga, hingga respon positif yang menumbuhkan rasa motivasi dan diakui (Anwar & Syafruddin, 2025). Kehadiran komunitas menciptakan lingkungan yang saling mendukung dalam menjalani proses *active lifestyle*.

Pemilihan interaksi Instagram sebagai konsep dalam penelitian ini didasarkan pada relevansinya dengan perilaku Generasi Z yang sangat dipengaruhi oleh aktivitas di media sosial, termasuk Instagram (Suryanti et al., 2025). Melalui interaksi langsung maupun penyebaran pengalaman di Instagram, menjadi faktor penting dalam membentuk keputusan dan perilaku mereka. Dalam konteks *active lifestyle*, konsep ini memahami bagaimana pengalaman yang dibagikan di media sosial mampu mendorong individu lain dalam menjalani olahraga. Melalui pendekatan ini, penelitian dapat memahami dan memaknai bagaimana interaksi digital berperan sebagai dorongan sosial. Selain itu, penggunaan konsep interaksi digital / media sosial juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan erat antara media sosial, interaksi sosial, dan partisipasi dalam aktivitas olahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi digital menjadi faktor memengaruhi penyebaran tren gaya hidup, namun cukup terbatas dalam membahas pengalaman emosional dan makna yang dirasakan individu dalam proses tersebut.

Kemudian, penelitian ini menggunakan teori CMC (Computer Mediated Communication) yang dikemukakan oleh Walther (2011) dan turunan teori Social Influence yang dikembangkan oleh Fulk et al. (1987). Kedua teori tersebut digunakan untuk memahami bagaimana interaksi yang terjadi melalui media digital membentuk pengalaman, hubungan sosial, dan proses komunikasi antar individu, serta menjelaskan bagaimana jaringan sosial di media digital dapat memengaruhi persepsi, motivasi, dan perilaku individu dalam menjalani *active lifestyle*.

Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dikemukakan oleh Moustakas (1994) dipilih dalam penelitian ini karena sesuai dengan tujuan untuk memahami dan memaknai pengalaman hidup, persepsi, dan makna subjektif yang dirasakan oleh individu Gen Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui interaksi digital di Instagram serta dukungan komunitas olahraga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali bagaimana individu memaknai proses tersebut berdasarkan pengalaman langsung secara dalam, bukan sekadar melihat perilaku yang tampak. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat menangkap bagaimana interaksi digital menjadi bagian dari proses melakukan olahraga, komunitas berperan sebagai bentuk dukungan, serta keduanya membentuk motivasi, konsistensi, dan keterlibatan emosional individu. Dengan ini, fenomenologi memberikan ruang untuk memahami dinamika sosial dan pengalaman personal secara lebih utuh dalam konteks kehidupan digital Generasi Z.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dipahami bahwa meningkatnya tren *active lifestyle* di kalangan Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran akan pentingnya kesehatan, tetapi juga oleh peran digital yang berkembang di media sosial, terutama Instagram. Berbagi pengalaman, rekomendasi, serta aktivitas *active lifestyle* yang dibagikan pengguna lain melalui Instagram dapat mendorong Generasi Z untuk menjalani *active lifestyle*. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas olahraga juga menjadi bentuk dukungan sosial yang membantu Generasi Z dalam membangun motivasi dan konsistensi. Interaksi digital dan dukungan komunitas tersebut kemudian membentuk pengalaman serta makna tersendiri bagi Gen Z dalam proses menjalani *active lifestyle* di kehidupan sehari-hari.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif Generasi Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui interaksi digital di Instagram *Story* dan dukungan komunitas olahraga. Hal ini untuk menggali bagaimana interaksi digital di Instagram dan keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat memengaruhi motivasi, konsistensi, dan cara pandang individu terhadap *active lifestyle*. Oleh karena itu, fokus penelitian dihasilkan ke dalam dua pertanyaan utama sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman Generasi Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui interaksi digital di Instagram *Story*?
2. Bagaimana peran dan dukungan komunitas olahraga dalam membentuk motivasi dan konsistensi *active lifestyle* pada Generasi Z?

Pertanyaan penelitian tersebut disusun untuk membantu peneliti memahami bagaimana interaksi digital di Instagram dan dukungan komunitas olahraga dimaknai sebagai pengalaman sosial oleh Generasi Z dalam menjalani *active lifestyle*. Melalui pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses terbentuknya motivasi, konsistensi, pengalaman emosional, dan pemaknaan *active lifestyle* dari sudut pandang pengalaman subjektif Generasi Z.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah disusun, tujuan dalam penelitian ini akan menghasilkan pemahaman secara mendalam terhadap pengalaman subjektif Generasi Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui interaksi digital di Instagram *Story* dan dukungan komunitas olahraga. Hal ini untuk menemukan dan memahami pengalaman yang dialami individu dalam berinteraksi di Instagram dan keterlibatan di komunitas olahraga dapat membentuk motivasi, konsistensi, serta cara Generasi Z memaknai *active lifestyle*. Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Memahami pengalaman Generasi Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui

interaksi digital di Instagram *Story*.

2. Memahami pengalaman dukungan komunitas olahraga dalam membentuk motivasi dan konsistensi *active lifestyle* pada Generasi Z.

Melalui tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pemaknaan yang lebih komprehensif mengenai bagaimana interaksi digital di Instagram dan dukungan komunitas olahraga bagi Generasi Z dalam proses menjalani *active lifestyle*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menggambarkan proses terbentuknya konsistensi *active lifestyle* dari sudut pandangan pengalaman subjektif Generasi.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi, terutama pada studi mengenai interaksi digital, media sosial, komunitas olahraga, dan *active lifestyle* di kalangan Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif Generasi Z dalam melakukan *active lifestyle* melalui interaksi di Instagram dan dukungan komunitas olahraga, dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang membahas peran media sosial, pengalaman digital, dukungan komunitas, serta perilaku *active lifestyle* pada Generasi Z.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola komunitas olahraga, pengguna Instagram, serta *content creator wellness* dan olahraga dalam memahami pengalaman Generasi Z melakukan *active lifestyle* di era digital. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan digital dan komunitas olahraga yang lebih suportif, interaktif, serta mampu memberikan motivasi dan menjaga konsistensi *active lifestyle* di kalangan Generasi Z.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama Generasi Z, mengenai pentingnya interaksi digital di Instagram dan dukungan komunitas olahraga dalam melakukan *active lifestyle*. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang suportif, positif, dan saling memotivasi dalam menjalani *active lifestyle*, baik melalui media sosial maupun komunitas olahraga. *Active lifestyle* juga dapat dipahami sebagai pengalaman sosial yang dibangun melalui interaksi, dukungan, dan keterlibatan dengan orang lain di era digital.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan agar hasilnya dapat dianalisis secara tepat. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif sehingga hasilnya bersifat deskriptif dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi Generasi Z. Lalu, keterbatasan waktu dan sumber daya menyebabkan jumlah partisipan dan teknik melakukan wawancara terbatas pada lingkup tertentu, sehingga penelitian lebih merepresentasikan pengalaman kelompok kecil dalam konteks spesifik. Dalam penelitian ini pemahaman mengenai *active lifestyle* lebih difokuskan pada aspek aktivitas fisik atau gerakan tubuh, seperti olahraga, sehingga belum mencakup secara mendalam aspek lain seperti pola makan atau *healthy lifestyle* secara keseluruhan. Kemudian, fenomena yang dikaji cukup dinamis karena dipengaruhi oleh tren digital dan media sosial yang cepat berubah, sehingga interpretasi hasil penelitian mungkin bersifat kontekstual sesuai kondisi saat penelitian dilakukan. Keterbatasan ini tidak mengurangi relevansi penelitian, melainkan menjadi ruang bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan dan memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang serupa.