

ABSTRAK

Penelitian ini membahas fenomena olahraga gym sebagai media self healing di kalangan generasi Z di Kota Bandung dengan pendekatan interaksi simbolik. Latar belakang penelitian berangkat dari tingginya minat Gen-Z terhadap gym, bukan hanya untuk kebugaran fisik, tetapi juga sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, stres, dan membangun kepercayaan diri. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana aktivitas gym digunakan sebagai sarana pemulihan diri oleh Gen-Z melalui tiga aspek utama teori interaksi simbolik George Herbert Mead, yaitu pikiran (mind), diri (self), dan masyarakat (society). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap lima informan, yang terdiri dari anggota gym aktif dan pelatih pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gym menjadi ruang simbolik bagi Gen-Z untuk menyalurkan emosi, membentuk konsep diri positif, serta memperluas jaringan sosial yang mendukung proses self healing. Temuan ini memperlihatkan bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dan sosial yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan mental generasi muda.

Kata Kunci: Gym, *Self-Healing*, Gen-Z, Interaksi Simbolik, Komunikasi, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This study explores the phenomenon of gym workouts as a medium for self-healing among Generation Z in Bandung, using the symbolic interactionism approach. The research is grounded in the growing interest of Gen-Z in gym activities—not only for physical fitness but also as a way to cope with emotional pressure, stress, and to build self-confidence. The primary objective is to understand how gym activities function as a means of self-recovery through the three core aspects of George Herbert Mead’s symbolic interaction theory: mind, self, and society. This research employs a descriptive qualitative approach using in-depth interviews and participatory observations involving five informants, consisting of active gym members and personal trainers. The findings reveal that the gym serves as a symbolic space for Gen-Z to channel emotions, shape a positive self-concept, and develop supportive social networks that aid in the self-healing process. These results demonstrate that exercise not only impacts physical health but also plays a significant psychological and social role in enhancing the mental well-being of today’s youth.

Keywords: *Self-Healing, Generation Z, Gym, Mental Health, Symbolic Interactionism*

RINGKESAN

Panalungtikan ieu ngabahas fenomena olahraga gym minangka media self healing di kalangan generasi Z di Kota Bandung kalayan ngagunakeun pendekatan interaksi simbolik. Latar tukang panalungtikan ieu nyokot tina minat nu luhur ti Gen-Z kana aktivitas di gym, henteu ngan saukur pikeun kabugaran jasmani, tapi ogé salaku cara pikeun ngungkulan tekanan emosional, setrés, jeung pikeun ngawangun kapercayaan diri. Tujuan utama panalungtikan ieu nyaéta pikeun ngartos kumaha aktivitas gym dipaké salaku sarana panyageurkeun diri ku Gen-Z ngaliwatan tilu aspek utama tina teori interaksi simbolik George Herbert Mead, nyaéta pikiran (mind), diri (self), jeung masarakat (society). Metodologi anu dipaké dina panalungtikan ieu nyaéta pendekatan kualitatif deskriptif kalawan métode wawancara jero jeung observasi partisipatif ka lima urang informan, nu diantarana aya anggota aktif gym jeung pelatih pribadi. Hasil panalungtikan nunjukkeun yén gym jadi ruang simbolik keur Gen-Z pikeun nyalurkeun émosi, ngawangun konsep diri nu positif, jeung ngalegaan jaringan sosial nu ngadukung prosés self healing. Panemuan ieu nuduhkeun yén olahraga henteu ngan ngaruh kana jasmani wungkul, tapi ogé mibanda dimensi psikologis jeung sosial anu penting dina ngawangun kasejahteraan méntal generasi ngora.

Kecap Konci: Gym, Self-Healing, Gen-Z, Interaksi Simbolik, Komunikasi, Kaséhatan Méntal.