

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang Penelitian**

Berolahraga di gym saat ini sangat populer di seluruh dunia, dengan 131,7 juta club fitness yang terdaftar di Asosiasi club Kesehatan, & Olahraga Internasional. Ini adalah aktivitas yang sangat disukai oleh laki-laki, perempuan, lanjut usia dengan tujuan melatih kebugaran untuk berbagai alasan. Beberapa orang bergabung dengan club fitness untuk menurunkan berat badan memperkencang tubuh, menambah masa otot atau menjaga kondisi tubuh untuk bisa beraktifitas baik secara normal, ada pun beberapa orang menghadiri gym bukan untuk latihan utama tetapi sebagai latihan pembantu untuk meningkatkan olahraga utama spesifik mereka. Selain itu pelatihan olahraga / intruktur fitness menawarkan peluang untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera. Secara sosiologis, alasan melakukan pelatihan fitness meliputi; kenyamanan, interaksi sosial, relaksasi, meningkatkan harga diri atau menghilangkan stres. Jenis-jenis pelatihan utama yang dilakukan saat berada di pusat kebugaran meliputi latihan kardio, latihan beban dan koordinasi, yang belakangan lebih banyak hadir selama sesi latihan (Akkoyunlu, Acet, and Karademir 2017;Rahimi 2006).

Bandung merupakan kota dengan berbagai fasilitas untuk publik. Masyarakat tentunya membutuhkan fasilitas lengkap untuk aktivitas harian mereka. Banyak *Sport Center* di Bandung yang menjadi destinasi rekreasi yang menyenangkan bagi anak-anak Gen-Z (Binus Bandung, 2024)

masyarakat butuh sehat dan bugar sehingga mereka akan datang ke *Sport Center* untuk memfasilitasi aktivitas fisik mereka. Terlebih, banyak komunitas yang mengunjungi *Sport Center*. Selain mempererat hubungan sosial antar anggota komunitas, mereka juga dapat menambah motivasi berolahraga. (Binus Bandung, 2024)

Berolahraga di gym tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menciptakan suasana sosial yang baik. Banyak orang yang senang bersosialisasi dengan anggota gym lainnya, yang membuat mereka lebih termotivasi. Dalam lingkungan yang mendukung, orang dapat tetap termotivasi dan berkomitmen pada tujuan kebugaran mereka.

Orang sering terjebak dalam emosi negatif karena sakit hati. Seseorang dapat mengalami hari-hari yang berat setelah sebuah hubungan berakhir. Setiap kenangan yang muncul hanya menambah penderitaan itu. Banyak orang mencari cara untuk menghindari perasaan menyakitkan saat ini.

Gym menjadi pilihan menarik setelah mengatasi perasaan tersebut. Diharapkan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat membantu mengalihkan pikiran dari kesedihan. Melakukan olahraga di gym adalah cara untuk menemukan ketenangan saat merasa tertekan.

Di gym, berlari terbukti menjadi cara yang ampuh untuk melampiaskan emosi. Setiap langkah yang diambil seolah-olah mengurangi beban hati. Saat Anda berlari, aliran adrenalin dan kinerja tubuh yang maksimal membantu Anda melupakan semua yang menyakitkan untuk waktu yang lama.

Kesadaran masyarakat akan pentingnya olah-raga pada masa sekarang ini membuat masyarakat mulai tertarik untuk mendatangi pusat-pusat pelayanan jasa di bidang olahraga salah satunya yaitu Gym atau fitnes. Dengan semakin berkembangnya zaman menjadi lebih modern, diikuti pula dengan semakin berkembangnya teknologi yang lebih canggih. Tak terkecuali dengan perkembangan alat-alat olahraga dengan basis teknologi canggih yang memberikan kelengkapan manfaat bagi tubuh dengan harga terjangkau, mudah ditemui di pasaran, mudah digunakan, dan disimpan. Sehingga dapat digunakan oleh orang-orang yang sibuk dengan aktivitas hariannya yang tidak sempat berolahraga selama berjam-jam. Makin banyaknya alat-alat olah raga yang mudah digunakan, alat olahraga yang lebih sukar digunakan, berharga tidakmurah, membutuhkan tempat yang luas untuk menyimpannya, serta dibutuhkan instruktur yang berpengalaman untuk memantau penggunaannya menjadi sedikit terlupakan. Alat-alat olahraga tersebut biasanya terdapat di fitness center atau pusat kebugaran yang sering disebut juga dengan Gym, Gym workout tidak hanya baik untuk kesehatan fisik Anda, tetapi juga baik untuk kesehatan mental Anda. Individu dapat memilih jenis olahraga yang paling sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka dengan banyak pilihan fasilitas olahraga.

Latihan beban dilakukan untuk berbagai tujuan, tetapi pada umumnya bertujuan untuk meningkatkan bentuk tubuh dalam acara tertentu (seperti binaraga) atau untuk mengembalikan kembali fungsi setelah cedera atau imobilisasi. Mekanisme di mana peningkatan kemampuan umumnya dianggap sebagai hasil dari peningkatan kekuatan otot kecil atau kelompok otot tertentu, dan untuk acara olahraga di mana output daya tinggi diperlukan, latihan beban dipandang sebagai tambahan penting untuk program pelatihan. Meskipun demikian, ada sedikit informasi yang tepat tentang hubungan antara kekuatan kelompok otot individu dan kinerja tugas-tugas tertentu dan efek pelatihan pada hal ini (Mcnamara et al. 2008 ;Rutherford et al. 1986).

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh kita, dengan berolahraga secara rutin itu bisa membuat tubuh kita selalu bugar misalnya olahraga sederhana, kita dapat melakukan olahraga tiap hari dalam 15 menit sekali itu bisa dilakukan dengan lari pagi, otomatis dengan kegiatan berolahraga tersebut kita dapat merasakan tubuh kita menjadi lebih bugar, pikiran selalu jernih, daya tahan tubuh selalu optimal, dan tidak akan merasakan pegal-pegal apabila kita melakukan aktivitas jasmani di setiap hari atau setiap minggunya, tidak hanya itu saja banyak manfaat olahraga dalam keseharian atau kehidupan sehari-hari kita yang bisa kita rasakan, contohnya mempunyai semangat yang tinggi, selalu merasakan kesegaran tubuh, tidak mudah merasakan kelelahan dan selalu optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari, itu semua karena adanya keterbiasaan dalam melakukan aktivitas olahraga sehari-hari dengan rutin, sebab dalam berolahraga manusia selalu mempunyai peningkatan ke stabilan tubuh dengan banyaknya air keringat yang

telah kita keluarkan dalam melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan tidak melakukan secara berlebihan, karena keterbiasaan berolahraga itu lah yang membuat tubuh kita selalu optimal dan bugar yang membuat daya tahan tubuh kita selalu sehat dalam beraktivitas.

Kesehatan mental saat ini menjadi aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini berpengaruh pada cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dan berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan bipolar, hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari. (Dewi, 2012).

Pemahaman akan mental yang sehat tidak lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik, berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental dan sebaliknya individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya (Dewi, 2012).

Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Putri et al, 2015).

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang.

Olahraga menjadi salah satu pedoman dalam melakukan gerak yang bisa mengeluarkan air keringat dari setiap pori-pori yang ada dalam tubuh kita di saat kita melakukan aktivitas yang bertenaga, olahraga adalah suatu gerak yang sangat digemari oleh seluruh manusia, karena mempunyai suatu manfaat yang bisa kita gunakan ke dalam kehidupan sehari hari kita.

## **1.2. Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian**

### **1.2.1. Fokus Penelitian**

Berdasarkan yang telah dipaparkan pada latar belakang penelitian, guna menyelesaikan penelitian yang akan dibahas selanjutnya, maka peneliti perlu menarik focus penelitian sehingga hasil analisi selanjutnya dapat terarah juga sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karna itu, dapat dirumuskan bahwa fokus penelitian. Dalam penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas olahraga di gym dapat berfungsi sebagai sarana penyembuhan diri bagi generasi Z. Penelitian ini akan mengkaji motivasi Gen-Z dalam memilih gym sebagai tempat berolahraga, serta dampak positif yang dirasakan terhadap kesehatan mental, seperti pengurangan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Dengan melakukan wawancara dan survei di beberapa gym, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang praktik *self healing* yang dilakukan oleh

Gen-Z melalui olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pengelola gym untuk merancang program yang mendukung kesehatan mental. Focus penelitian ini adalah tentang bagaimana “Olahraga GYM Sebagai Media *Self Healing* Gen-Z Di Kota Bandung”

### **1.2.2. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka peneliti dapat mengidentifikasi menjadi berbagai pertanyaan penelitian:

1. Bagaimana pikiran (*mind*) remaja gen z yang berolahraga gym sebagai media self healing?
2. Bagaimana konsep diri (*Self*) remaja gen z yang berolahraga gym sebagai media self healing?
3. Bagaimana Masyarakat (*society*) yang di bentuk melalui olahraga gym di kalangan gen z sebagai *self healing*?

## **1.3. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian yang dilakukan selain sebagai salah satu syarat ujian sidang Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Pasundan Bandung Bidang Kajian Jurnalistik adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *mind* (Pikiran) tentang olahraga gym di kalangan gen z sebagai *self healing*
2. Untuk mengetahui *self* (Konsep Diri) yang dibentuk melalui olahraga gym di kalangan gen z
3. Untuk mengetahui *society* yang di bentuk melalui olahraga gym di kalangan gen z sebagai *self healing*

### **1.3.2. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus ilmu komunikasi. Manfaat dari penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yakni teoritis dan praktis. Secara umum, diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu kemajuan ilmu komunikasi, terutama kajian jurnalistik.

#### **1.3.2.1. Kegunaan Teoritis**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi untuk pengembangan penelitian kualitatif, khususnya dalam studi deskriptif kualitatif. Selain itu, penelitian ini akan memberikan wawasan umum tentang pola komunikasi yang terjadi dalam kegiatan gym. Selain itu, penelitian ini akan memberikan manfaat terkait penggunaan interaksi simbolik dan pengembangan kajian psikologi komunikasi, komunikasi olahraga, komunikasi pengelolaan hati.

#### **1.3.2.2. Kegunaan Praktis**

Sebagai referensi untuk memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan generasi Z. Dengan fokus pada manfaat emosional dan psikologis dari olahraga. Selain itu, hasilnya dapat menjadi panduan bagi individu dalam memahami bagaimana rutinitas olahraga dapat berkontribusi terhadap *self healing*.