

FITNESS CENTER SEBAGAI RUANG SOSIAL BARU: KAJIAN SOSIAL-EKONOMI PERILAKU AKTIVITAS FISIK MASYARAKAT

I Made Dwi Sastra Wargama¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi, Jawa Timur, Indonesia

sastrawargama@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to explore the culture of physical activity among the people of Tanah Bumbu Regency by positioning fitness centers as social spaces that have developed in the modern era. Changes in people's lifestyles, regional economic growth, and increasing awareness of the importance of fitness have made fitness centers the primary choice for structured physical activity. The study employs a qualitative descriptive design with an exploratory approach, utilizing in-depth interviews as the primary data collection method, observations, and documentation of visitors, instructors, and fitness center managers. The results show that physical activity at fitness centers has formed a new culture characterized by exercise routines, changes in health perceptions, and the emergence of modern identities and lifestyles. Fitness centers also function as social spaces where interactions across age, profession, and social class occur, as well as arenas for the formation of fitness communities. Socioeconomic factors were found to greatly influence the level of participation, accessibility, and motivation of the community in physical activity. Motivations include health needs, stress management, self-image, and social reasons. Overall, this study confirms that fitness centers hold broader significance for the people of Tanah Bumbu, not merely as places for exercise, but also as symbols of social mobility, modern identity, and improved quality of life.

Keywords: Fitness Center; Physical Activity Culture; Social Space; Socio-Economics; Tanah Bumbu Regency

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami budaya aktivitas fisik masyarakat Kabupaten Tanah Bumbu dengan menempatkan fitness center sebagai ruang sosial yang berkembang di era modern. Perubahan gaya hidup masyarakat, pertumbuhan ekonomi daerah, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebugaran mendorong fitness center menjadi pilihan utama untuk beraktivitas fisik secara terstruktur. Studi ini menerapkan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan eksploratori, memanfaatkan teknik wawancara mendalam, observasi, serta analisis dokumentasi pada pengunjung, instruktur, dan pengelola fitness center. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik di fitness center telah membentuk budaya baru yang ditandai oleh rutinitas latihan, perubahan persepsi kesehatan, serta munculnya identitas dan gaya hidup modern. Fitness center juga berfungsi sebagai ruang sosial di mana terjadi interaksi lintas usia, profesi, dan kelas sosial, serta menjadi arena pembentukan komunitas kebugaran. Faktor sosial-ekonomi ditemukan sangat memengaruhi tingkat partisipasi, aksesibilitas, dan motivasi masyarakat dalam beraktivitas. Motivasi yang muncul meliputi kebutuhan kesehatan, pengelolaan stres, citra diri, hingga alasan sosial. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *fitness center* memiliki makna yang lebih luas bagi masyarakat Tanah Bumbu, tidak sekadar menjadi fasilitas olahraga, tetapi juga berfungsi sebagai simbol mobilitas sosial, penanda identitas modern, dan peningkatan kualitas hidup.

Kata Kunci: Fitness Center; Budaya Aktivitas Fisik; Ruang Sosial; Sosial-Ekonomi; Kabupaten Tanah Bumbu

Submitted: 2025-11-19	Revised: 2025-11-29	Accepted: 2025-12-06
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Olahraga kini dipandang merupakan kebutuhan mendasar yang wajib dipenuhi oleh setiap individu, sehingga kebugaran tubuhnya selalu tetap terjaga dan terpelihara. Isu global seiring perkembangan zaman yang saat ini berada pada era Generasi Beta dan juga diiringi era industry 4.0 dan sedang bertransisi menuju konsep *Society 5.0* atau Industri 5.0 (Mourtzis, 2024). Perkembangan gaya hidup masyarakat *modern* menunjukkan peningkatan minat terhadap aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur, salah satunya melalui keberadaan *fitness center*. Tidak hanya sebagai tempat berolahraga, *fitness center* kini berkembang menjadi ruang sosial yang memfasilitasi interaksi, pembentukan identitas, serta representasi status sosial-ekonomi masyarakat (Wargama et al., 2022). Fenomena ini terlihat semakin nyata di berbagai negara, kota-kota besar, dan juga di daerah, termasuk Kabupaten Tanah Bumbu yang mengalami pertumbuhan

fasilitas kebugaran yang ditandai seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran fisik.

Tips menjaga badan agar selalu tetap sehat dan bugar, serta produktif adalah dengan membuat perencanaan dalam aktivitas fisik berupa olahraga dengan intensitas ringan, sedang, hingga olahraga kategori berat yang pada umumnya merujuk pada olahraga prestasi. Dengan mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang, serta menjaga kualitas istirahat yang baik juga teratur, mengurangi perilaku atau kebiasaan yang dapat memberikan dampak negative terhadap kesehatan tubuh hidup misalnya kebiasaan menjadi perokok, dan sering mengkonsumsi *fast food*, minum yang bersoda dan alkohol juga menjadi faktor yang menentukan kualitas Kesehatan dan kebugaran seseorang (Noonan, 2024; (Franklin et al., 2022), namun dengan berolahraga yang dilakukan secara konsisten, berkelanjutan, terprogram menjadi hal yang tidak boleh diabaikan dalam proses mencapai Kesehatan dan kebugaran. Kebugaran yang berkembang sampai saat ini merupakan hasil dari budaya aktivitas fisik di abad ke 20, dan memiliki nilai jual yang tinggi didunia (Li et al., 2023). transformasi yang terjadi pada era globalisasi turut mengubah pandangan manusia, memunculkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sejalan dengan prinsip Kesehatan dan kebugaran, serta banyak orang yang berlomba-lomba untuk menghasilkan berbagai macam perlengkapan yang serba otomatis sehingga mengambil alih nyaris seluruh kegiatan dan pekerjaan yang seharusnya dilakukan oleh manusia.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membudayakan aktivitas fisik kepada masyarakat, salah satunya melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang semakin mudah diakses. Salah satu fasilitas yang mengalami perkembangan pesat adalah *fitness center*. Kehadiran *fitness center* bukan semata-mata hanya berperan menjadi tempat latihan kebugaran, melainkan turut berperan sebagai tempat interaksi sosial, sehingga hal ini mendorong masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup aktif. Dalam beberapa tahun terakhir, minat masyarakat terhadap aktivitas kebugaran yang terstruktur semakin meningkat, sehingga kebutuhan terhadap fasilitas olahraga *modern* menjadi semakin mendesak (Orunbayev, 2023). Provinsi Kalimantan Selatan khususnya Kabupaten Tanah Bumbu menjadi daerah yang menunjukkan dinamika positif dalam pengembangan fasilitas olahraga tersebut. Wilayah ini mengalami pertumbuhan ekonomi dan sosial yang cukup signifikan, didukung oleh sektor industri, perdagangan, dan urbanisasi menjadikan terus berevolusi. Sejalan dengan meningkatnya perhatian masyarakat terhadap aspek Kesehatan serta kebugaran tubuh, *fitness center* menjadi pilihan utama bagi berbagai kalangan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk pemenuhan badan sehat dan bugar (S. Wargama, 2025). Masyarakat tidak hanya memanfaatkan *fitness center* sebagai tempat berolahraga, tetapi juga menjadikannya sebagai tempat berinteraksi, membangun relasi, serta memperluas jaringan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan *fitness center* di Tanah Bumbu bukan semata-mata dipengaruhi oleh kebutuhan fisik, melainkan juga oleh faktor sosial-ekonomi yang membentuk pola hidup masyarakat. *Fitness center* menjadi simbol perubahan gaya hidup masyarakat *modern*, di mana kesehatan, penampilan, dan aktivitas sosial dinilai sebagai unsur yang saling berkaitan erat. Oleh sebab itu penting untuk mengkaji bagaimana budaya aktivitas fisik di *fitness center* terbentuk dan berkembang di Tanah Bumbu, hal ini membuktikan bahwa pengaruh peran sosial-ekonomi masyarakat dalam membentuk budaya tersebut. Kajian ini diharapkan memberikan pemetaan lengkap mengenai peran *fitness center* dalam menstimulasi gaya hidup aktif dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat.

Pada konteks sosial-ekonomi, aktivitas fisik di *fitness center* tidak dapat dilepaskan dari aspek aksesibilitas, biaya keanggotaan, motivasi sosial, dan preferensi gaya hidup. Masyarakat dengan tingkat ekonomi tertentu cenderung memiliki kemampuan lebih besar untuk mengakses fasilitas kebugaran *modern*, sehingga aktivitas fisik tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari simbol mobilitas sosial. Hal ini menciptakan dinamika baru dalam budaya beraktivitas fisik, di mana *fitness center* menjadi ruang yang merepresentasikan perbedaan kelas, jaringan pertemanan, serta pembentukan habitus gaya hidup sehat.

Kabupaten Tanah Bumbu sendiri, berdasarkan pertumbuhan ekonomi daerah dan meningkatnya sektor industri turut mendorong perubahan pola hidup masyarakat. Mobilitas kerja yang tinggi dan tuntutan keseimbangan hidup-kesehatan membuat *fitness center* menjadi pilihan strategis untuk menjaga kesehat dan kebugaran. Namun demikian, belum banyak penelitian yang menelaah bagaimana budaya beraktivitas fisik di *fitness center* terbentuk, dipraktikkan, serta tidak terlepas dari kondisi sosial-ekonomi masyarakat atau penduduk lokal. Kajian ini penting untuk memahami bagaimana *fitness center* berfungsi bukan hanya sebagai tempat olahraga, untuk berprestasi, tetapi juga sebagai ruang sosial baru yang berperan dalam membentuk nilai, perilaku, dan gaya hidup masyarakat di era *modern*.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam budaya aktivitas fisik masyarakat Kabupaten Tanah Bumbu dengan menempatkan *fitness center* sebagai ruang sosial yang berkembang dalam kehidupan *modern*. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menganalisis bagaimana masyarakat membangun, menghayati, dan mempraktikkan aktivitas fisik di *fitness center*, serta bagaimana faktor sosial-ekonomi membentuk preferensi, motivasi, dan tingkat partisipasi mereka. Selain itu, penelitian ini berusaha mengidentifikasi pola interaksi sosial yang muncul di lingkungan *fitness center* serta menafsirkan makna keberadaannya bagi masyarakat sebagai bagian dari representasi status sosial, gaya hidup aktif, dan identitas kesehatan dan kebugaran.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara kondisi sosial-ekonomi dan budaya kebugaran di masyarakat. Secara teoretis, penelitian ini memberikan sudut pandang baru dalam kajian sosiologi olahraga, khususnya mengenai bagaimana *fitness center* bertransformasi menjadi ruang budaya sekaligus simbol mobilitas sosial dalam masyarakat kontemporer. Sementara itu, secara praktis, hasil studi ini berpotensi menghasilkan manfaat yang konstruktif bagi berbagai pemangku kepentingan. Bagi pemerintah daerah, temuan penelitian dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan pengembangan fasilitas olahraga dan mampu merangkul semua kelompok juga mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan masyarakat. Bagi pengelola *fitness center*, penelitian ini dapat membantu memahami karakteristik dan motivasi pengguna sehingga layanan dapat ditingkatkan secara lebih tepat sasaran. Selain itu, bagi masyarakat luas, penelitian ini menegaskan bahwa pentingnya aktivitas fisik sebagai elemen penting dalam gaya hidup sehat yang tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial serta kesjahteraan sosial-ekonomi.

Maka dari itu, penelitian ini tidak hanya sebagai penjelasan terkait fenomena budaya aktivitas fisik di *fitness center*, tetapi juga menawarkan wawasan penting yang dapat mendorong pengembangan kebijakan, pelayanan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebugaran sebagai bagian integral dari kehidupan *modern*.

METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan *exploratory study*. Pemilihan metode ini karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam fenomena budaya aktivitas fisik yang berkembang di *fitness center*, terutama dalam kaitannya dengan kondisi sosial-ekonomi masyarakat Kabupaten Tanah Bumbu. Pendekatan eksploratif digunakan untuk membuka ruang pemahaman yang luas mengenai pengalaman, motivasi, interaksi sosial, serta makna yang dibentuk oleh masyarakat ketika beraktivitas di lingkungan *fitness center*, mengingat topik ini masih relatif baru dan belum banyak diteliti.

Pengumpulan data dilakukan di beberapa *fitness center* yang mewakili karakteristik masyarakat Tanah Bumbu. Subjek penelitian meliputi pengunjung, anggota member *fitness center*, instruktur, pengelola *fitness center*, dan individu lain yang dinilai mampu memberikan informasi yang relevan. Responden yang dipilih berdasarkan pertimbangan pengalaman, keterlibatan, dan juga pengetahuan mereka terhadap fenomena yang dikaji. Perolehan data melalui wawancara secara mendalam, kemudian observasi yang dilakukan secara langsung untuk melihat praktik

aktivitas fisik dan pola interaksi sosial, serta dokumentasi untuk mendukung temuan berupa catatan kegiatan, foto, atau dokumen pendukung lainnya.

Proses analisis data dilakukan secara tematik, dimulai dari pengorganisasian data hasil wawancara dan observasi, pemberian kode, hingga penemuan tema-tema utama yang menggambarkan dinamika budaya aktivitas fisik di *fitness center*. Analisis ini bertujuan untuk menginterpretasikan makna yang terkandung dalam pengalaman subjek dan hubungan fenomena tersebut dengan aspek sosial-ekonomi masyarakat. Untuk memastikan validitas suatu data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan Teknik, serta melakukan verifikasi temuan melalui *member checking* kepada *informan*, serta menjaga keterlibatan secara konsisten selama proses penelitian. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk menghadirkan pemahaman yang lebih lengkap dan juga mendalam mengenai bagaimana *fitness center* berfungsi sebagai ruang sosial baru dan bagaimana faktor sosial-ekonomi memengaruhi pembentukan budaya aktivitas fisik di Kabupaten Tanah Bumbu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Budaya Aktivitas Fisik dalam Pola Hidup Masyarakat Tanah Bumbu

Komunitas *fitness center* di Kabupaten Tanah Bumbu berkembang tidak hanya sebagai tempat berolahraga, tetapi juga sebagai ruang munculnya budaya aktivitas fisik. Setiap komunitas memiliki latar belakang, tujuan, serta aturan dan nilai yang membentuk kebiasaan bersama anggotanya. Dalam penelitian ini, budaya dimaknai sebagai kebiasaan dan pola perilaku yang dilakukan secara konsisten oleh anggota *fitness center*, sehingga aktivitas fisik menjadi bagian dari gaya hidup mereka. Kebiasaan baru seperti rutinitas latihan, disiplin waktu, serta interaksi sosial positif menjadi karakter khas komunitas kebugaran di daerah ini (Dilnoza, 2023). Aktivitas fisik tidak lagi sekadar kebutuhan kesehatan, tetapi sudah melekat sebagai identitas dan gaya hidup masyarakat. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi langsung, sehingga menggambarkan bagaimana budaya aktivitas fisik terbentuk dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Tanah Bumbu dan sebagai berikut:

- 1) Pola Kebiasaan Aktivitas Fisik
Penelitian menemukan bahwa masyarakat Tanah Bumbu mulai menjadikan latihan *di fitness center* sebagai kebiasaan rutin, terutama pada sore hingga malam hari setelah bekerja. Frekuensi latihan berkisar 3-5 kali per minggu. Aktivitas yang populer meliputi latihan beban, treadmill, dan kelas kebugaran. Rutinitas ini menunjukkan adanya transformasi budaya dari aktivitas fisik yang bersifat insidental menjadi aktivitas yang terjadwal dan terstruktur.
- 2) Perubahan Persepsi terhadap Kesehatan dan Kebugaran
Informan mengungkapkan bahwa persepsi mereka terhadap kesehatan mengalami perubahan signifikan. Kesehatan tidak lagi dipahami sebatas bebas dari penyakit, tetapi mencakup kebugaran tubuh, penampilan fisik, dan kestabilan emosi. Kesadaran ini mendorong masyarakat untuk lebih aktif dan berkomitmen dalam menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat.
- 3) Aktivitas Fisik sebagai Identitas dan Citra Diri
Bagi sebagian masyarakat, aktivitas *di fitness center* menjadi bagian dari identitas pribadi. Mereka menganggap keanggotaan fitness center sebagai simbol kedisiplinan, komitmen terhadap kesehatan, dan citra modern. Pengunjung sering membagikan aktivitas latihan di media sosial, menunjukkan bahwa kebugaran tidak hanya bersifat personal, tetapi juga menjadi medium ekspresi diri.
- 4) Pengaruh Lingkungan Kerja dan Sosial
Budaya aktivitas fisik terbentuk melalui pengaruh lingkungan sosial. Rekan kerja, teman, dan komunitas latihan memiliki peran besar dalam menumbuhkan rutinitas kebugaran. Banyak informan mengatakan bahwa mereka termotivasi bergabung ke fitness center karena ajakan teman atau tren di lingkungan kerja.
- 5) Kebutuhan Relaksasi dan Pengelolaan Stres

Selain meningkatkan kebugaran, masyarakat menilai bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai sarana pelepas stres setelah bekerja di sektor industri, jasa, atau pertambangan yang banyak terdapat di Tanah Bumbu. *Fitness center* menjadi ruang relaksasi mental dan emosional, sehingga memperkuat alasan mereka menjadikannya bagian dari gaya hidup.

6) Keterkaitan Gaya Hidup dengan Kemampuan Ekonomi

Aktivitas fisik di *fitness center* lebih dominan dilakukan oleh masyarakat berpenghasilan menengah ke atas yang memiliki akses finansial serta fleksibilitas waktu. Kemampuan ekonomi ini memungkinkan mereka menjadikan kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup modern yang terencana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik di *fitness center* telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Kabupaten Tanah Bumbu, khususnya bagi masyarakat yang bermukim dikawasan urban dan juga pusat pertumbuhan ekonomi. Pengunjung *fitness center* memaknai kegiatan olahraga bukan sekadar upaya menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai bentuk perawatan diri, peningkatan kepercayaan diri, dan simbol modernitas. Banyak informan menyatakan bahwa rutinitas latihan di *fitness center* membuat mereka merasa lebih produktif, sehat, dan mampu mengelola stres akibat pekerjaan.

Temuan ini menguatkan konsep bahwa budaya kebugaran atau beraktivitas fisik di *fitness center*, bukan sekedar dari dampak kebutuhan fisik, namun berdasarkan nilai sosial yang berkembang dalam masyarakat. Aktivitas fisik dipandang sebagai bagian dari identitas personal yang merepresentasikan gaya hidup aktif dan sehat.

Fitness Center Sebagai Ruang Sosial Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan *fitness center* di Kabupaten Tanah Bumbu tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya minat masyarakat terhadap kebugaran, tetapi juga dengan munculnya fungsi baru yang melekat pada fasilitas tersebut. *Fitness center* tidak lagi dipahami semata-mata sebagai ruang untuk melakukan aktivitas fisik, melainkan telah berkembang menjadi ruang sosial yang mempertemukan berbagai kelompok masyarakat yang berasal dari beragam kondisi sosial, tingkat ekonomi, kelompok usia, dan juga jenis pekerjaan atau profesi. Dalam ruang ini terjadi proses interaksi, komunikasi, pembentukan identitas, hingga penyebaran nilai-nilai budaya terkait gaya hidup sehat dan modern.

Lingkungan *fitness center* menciptakan dinamika sosial yang unik, yang tidak ditemukan pada fasilitas olahraga tradisional. Interaksi antaranggota, kehadiran instruktur, rutinitas latihan bersama, hingga kebiasaan berbagi pengetahuan tentang kebugaran membentuk suatu pola sosial baru yang mempengaruhi perilaku dan motivasi pengunjung. Selain itu, keberadaan *fitness center* juga menjadi simbol kemajuan daerah dan berkembangnya kelas menengah yang mulai menempatkan kesehatan dan citra diri sebagai bagian dari identitas sosial sebagai berikut:

1). Terbentuknya Interaksi Sosial Antar Pengunjung

Fitness center di Tanah Bumbu berfungsi sebagai ruang pertemuan sosial. Pengunjung saling berinteraksi melalui sapaan, berbagi pengalaman latihan, hingga diskusi tentang teknik kebugaran. Interaksi ini menumbuhkan rasa kebersamaan dan menciptakan komunitas kecil di dalam *fitness center*. Hubungan yang terbentuk tidak hanya bersifat sementara, tetapi berlanjut menjadi pertemanan di luar aktivitas olahraga.

2). Munculnya Komunitas dan Kelompok Latihan

Penelitian menemukan adanya kelompok-kelompok latihan informal yang terbentuk secara alami. Kelompok ini terdiri dari individu yang memiliki jadwal latihan sama atau memiliki tujuan fitness serupa. Komunitas tersebut berfungsi sebagai sumber motivasi, dukungan moral, dan pembelajaran. Instruktur *fitness center* juga berperan dalam memfasilitasi terbentuknya kelompok latihan yang lebih terorganisir.

3). *Fitness Center* sebagai Ruang Pertukaran Pengetahuan

Fitness center menjadi tempat berbagi informasi dan pengalaman terkait kebugaran, pola makan, teknik latihan, hingga suplemen. Informasi ini diperoleh dari instruktur, sesama pengunjung, maupun observasi terhadap orang lain. Proses saling belajar ini memperkuat fungsi *fitness center* sebagai ruang edukatif yang tidak hanya sekedar berfokus pada latihan angkat beban, melainkan sebagai peningkatan literasi Kesehatan dan kebugaran masyarakat.

4). Representasi Status Sosial dan Identitas *Modern*

Keanggotaan *fitness center* dipersepsi oleh sebagian masyarakat sebagai simbol status sosial yang menunjukkan kemampuan ekonomi, kedisiplinan, dan modernitas. *Fitness center* menjadi ruang di mana identitas sosial baru dibangun dan ditampilkan melalui penampilan fisik, gaya berpakaian, hingga intensitas latihan. Ini menegaskan bahwa fitness center tidak hanya ruang olahraga, tetapi juga arena penegasan identitas sosial.

5). Ruang Interaksi Lintas Usia, Profesi, dan Gender

Fitness center mengumpulkan individu dari berbagai latar belakang, termasuk pekerja industri, pelajar, pegawai kantor, hingga ibu rumah tangga. Kehadiran berbagai kelompok ini membuat *fitness center* menjadi ruang sosial yang inklusif, di mana interaksi lintas profesi, usia, dan gender berlangsung secara alami. Keanekaragaman ini memperkaya dinamika sosial di dalam *fitness center*.

6). Penguatan Motivasi dan Rasa Kebersamaan

Lingkungan sosial yang terbentuk di *fitness center* menciptakan atmosfer suportif. Banyak informan mengungkapkan bahwa keberadaan teman latihan membuat mereka lebih bersemangat, termotivasi konsisten, dan merasa memiliki "komunitas sehat". *Fitness center* menjadi ruang yang memupuk solidaritas, bukan hanya aktivitas fisik

Fenomena ini mengindikasikan bahwa *fitness center* telah bertransformasi menjadi ruang sosial penting dalam kehidupan masyarakat Tanah Bumbu. Untuk memahami dinamika tersebut secara lebih komprehensif, penelitian ini mengidentifikasi sejumlah aspek yang menggambarkan bagaimana *fitness center* menjalankan perannya sebagai ruang sosial baru.

Pengaruh Sosial-Ekonomi terhadap Partisipasi Masyarakat

Penelitian menemukan bahwa variabel sosial-ekonomi menunjukkan dampak yang begitu kuat pada tingkat partisipasi masyarakat. Individu dengan pendapatan menengah ke atas lebih konsisten dalam menggunakan layanan *fitness center* karena mampu membayar biaya keanggotaan dan memiliki fleksibilitas waktu. Sementara itu, masyarakat dengan pendapatan rendah cenderung memanfaatkan fasilitas umum seperti lapangan atau ruang terbuka, meskipun tetap menyatakan minat terhadap *fitness center*.

Perbedaan akses ini menunjukkan adanya kesenjangan sosial dalam budaya kebugaran. Fitness center menjadi simbol status sosial, di mana seseorang yang rutin datang dipersepsi sebagai individu dengan kemampuan ekonomi mapan dan kesadaran kesehatan yang tinggi.

Tabel 1. Status Pendidikan Anggota *Fitness Center* Kabupaten Tanah Bumbu

No	Status Pendidikan Terakhir Narasumber	Jumlah
1	SD	3
2	SMP Sederajat	12
3	SMA Sederajat	50
4	D III/IV	3
5	S I	29
6	S II	1

Hasil penelitian keterkaitan kebiasaan baru beraktivitas fisik di *fitness center* dari aspek status sosial anggota *fitness center* dapat ditarik kesimpulan bahwa status Pendidikan Anggota *fitness* yang ada di Kabupaten Tanah Bumbu meliputi seluruh jenjang dari pendidikan dasar sampai dengan program magister (SII). Pendidikan termasuk kebutuhan fundamental yang sangat diperlukan oleh masing-masing negara untuk berperan dalam membentuk generasi berkualitas dan meningkatkan mutu sumber daya manusia. Saat ini, pendidikan sering digunakan sebagai ukuran perkembangan bangsa dan menjadi investasi utama bagi keluarga (Anwar, 2022). Pendidikan yang lebih tinggi tentu akan memberikan peluang yang memberikan peluang lebih nyata untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih berkualitas dan pendapatan yang lebih menjanjikan (Supit et al., 2020). Profesi seseorang umumnya dipandang sebagai status sosial yang bersifat tetap dan memiliki posisi tinggi. Melalui status tersebut, individu dapat menjalin interaksi yang baik, baik dengan mereka yang memiliki status setara maupun berbeda (Taluке et al., 2021). Berbagai jenis Pendidikan tentu tidak mempengaruhi kurangnya minat bersosial saat beraktivitas fisik di *fitness center* serta mereka juga *welcome* kepada siapa saja dan tidak membedakan satu dengan yang lainnya baik itu status, ras, dan etnis dalam bersosial sehari-hari di *fitness center* hal ini tentu tidak terlepas dari keragaman kehidupan masyarakat yang multikultural (Toriyono et al., 2022).

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya berbagai latar Pendidikan akan turut menentukan bagaimana seseorang membangun pola pikir dan berinteraksi secara verbal dalam rutinitas harian (Akib & Perkasa, 2022) seperti melalui kebiasaan baru agar anggota *fitness center* tidak hanya sekedar membuat konten namun tetap memikul tanggung jawab besar dalam menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan, moralitas, etika, dan karakter yang mampu menjaga keharmonisan sosial melalui sikap terbuka, berbagi ilmu, pengalaman, wawasan, serta jaringan relasi yang dimiliki oleh siapa saja khususnya sesama anggota *fitness center* maupun secara universal (Mu'awanah et al., 2020), tanpa membedakan agama, suku, golongan ideologi, atau pandangannya (Mahpudz et al., 2020).

Status Ekonomi

Status ekonomi merujuk pada kedudukan individu berdasarkan besaran pendapatan dan nilai kekayaannya (Aulianingrum & Rochmawati, 2021), dapat dilihat dari posisi sosial individu atau keluarga dalam masyarakat yang ditentukan oleh rata-rata penghasilan bulanan (Septiasari, 2019). Menurut klasifikasi Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat sosial ekonomi dapat dibedakan menjadi empat kategori berdasarkan rata-rata pendapatan bulanan, yakni: rendah (kurang dari Rp1.500.000), menengah (Rp1.500.000–Rp2.500.000), tinggi (Rp2.500.000–Rp3.500.000), dan sangat tinggi (lebih dari Rp3.500.000).

Setelah dianalisis, data memberikan gambaran dari 88 Responden utama bervariasi mulai dari Pendapatan Rp.400.000 sampai dengan Rp.57.000.000, Informasi tersebut tersaji pada Tabel 2 yang memuat rincian rata-rata pendapatan bulanan sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Penghasilan Perbulan

No	Rincian Penghasilan	Responden
1	Rendah: di bawah 1.500.000	4 Orang
2	Sedang: \geq Rp.1.500.000 \leq Rp.2.500.000	6 Orang
3	Tinggi: \geq Rp.2.500.000 \leq Rp.3.500.000	21 Orang
4	Sangat tinggi: di atas Rp. 3.500.000	36 Orang

Hasil terkait dengan aspek ekonomi dapat disimpulkan bahwa anggota *fitness center* yang ada di Kabupaten Tanah Bumbu dengan status Pendidikan dan pendapatan terbilang sangat terperluhi karena pendapatan rata-rata per bulannya diatas UMP adalah Rp3.282.812,21. Pendapatan merupakan faktor penentu konsumsi masyarakat (Tendur & Rondonuwu, 2022), pendapatan juga menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan (Utaminingsih & Suwendra, 2022). Ketika seseorang dengan memiliki pendapatan yang tinggi seseorang dapat

memiliki lebih banyak pilihan dalam pemenuhan kebutuhannya termasuk untuk membayar bulanan menjadi anggota *fitness* dan keperluannya. Secara otomatis kebutuhan primer sudah terpenuhi. Seperti pada status pekerjaan anggota *fitness* yang ada di Kabupaten Tanah Bumbu yaitu mulai dari Ibu Rumah tangga (IRT), pelajar, mahasiswa, pertani (sawit, dan karet), karyawan Swasta (Pertambangan Batu Bara dan Perusahaan Kelapa sawit), Wiraswasta, Jasa (konten kreator, persewaan *sound system, outdoor*), dan PNS. Dengan status pekerjaan dan pendapat yang mereka miliki diatas UMP. Melakukan aktivitas fisik di *fitness center* dengan rata-rata harga menjadi anggota tetap di *Fitness center* Rp.250.000, dan satu kali Latihan atau bukan anggota tetap dengan harga Rp. 20.000, dengan harga pada umumnya yang ada di Kabupaten Tanah Bumbu anggota *fitness center* merasa tidak keberatan untuk beraktivitas fisik di *fitness center* justru sudah menjadi gaya hidup untuk lebih produktif.

Berdasarkan Pendidikan terakhir dan pendapatan rata-rata perbulan anggota *fitness center* sudah terpenuhi, dan hasil wawancara rata-rata mereka tidak memerlukan pekerjaan tambahan lagi dan saat ini sudah dirasa sangat cukup. Namun sebagian anggota *fitness center* yang bersatus pelajar dan mahasiswa memang memerlukan pendapat tambahan walaupun tidak sepenuhnya, tentu hal ini jika mereka mampu memaksimalkan pemanfaatan di era digital melalui kebiasaan baru pembuatan konten sehingga sangat membantu untuk menjadikan pekerjaan sampingan dan memperoleh pendapatan tambahan bagi individu dan keluarga (Agustiani et al., 2023)

Motivasi Beraktivitas: Dari Kesehatan hingga Citra Sosial

Motivasi menjadi salah satu elemen kunci yang mendorong individu untuk menjadikan *fitness center* sebagai ruang aktivitas fisik yang rutin. Berdasarkan temuan studi, diketahui bahwa dorongan masyarakat untuk mengunjungi *fitness center* yang tidak bersifat tunggal, melainkan terbentuk dari kombinasi faktor internal, seperti kebutuhan menjaga kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan psikologis, serta faktor eksternal yang berkaitan dengan citra diri dan pengaruh sosial. Bagi sebagian responden, *fitness center* dipandang sebagai tempat yang memberikan rasa aman, terkontrol, dan menyediakan fasilitas yang memungkinkan mereka mencapai target kesehatan secara lebih terukur. Namun, pada saat yang sama, tempat ini juga menjadi arena simbolik tempat individu membangun identitas baru, memperkuat kepercayaan diri, serta menegosiasi citra sosial melalui interaksi dengan komunitas yang memiliki minat serupa. Keragaman motivasi ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik tidak lagi semata-mata dipahami sebagai kebutuhan biologis, tetapi berkembang menjadi bagian dari proses pembentukan gaya hidup modern dan representasi diri di ruang sosial urban.

Berdasarkan analisis data kualitatif (wawancara, observasi, dan dokumentasi), ditemukan beberapa pola motivasi utama yang mendorong individu memanfaatkan *fitness center* sebagai ruang sosial baru. Temuan tersebut meliputi:

- 1). Motivasi Kesehatan dan Kebugaran Fisik

Banyak responden menyatakan bahwa tujuan awal mereka bergabung dengan *fitness center* adalah untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan berat badan, menjaga kebugaran, atau mengelola kondisi medis tertentu seperti obesitas dan stres. Responden menganggap *fitness center* menyediakan fasilitas yang lebih lengkap dan aman dibandingkan olahraga mandiri di rumah atau lingkungan publik.

- 2). Motivasi Psikologis dan Emosional

Aktivitas di *fitness center* menjadi sarana stress release, meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, dan menciptakan perasaan rileks. Latihan rutin berasosiasi dengan peningkatan kepercayaan diri, khususnya pada responden yang merasakan perubahan bentuk tubuh atau peningkatan kemampuan fisik.

- 3). Motivasi Sosial dan Jaringan Pertemanan

Banyak individu menyatakan bahwa *fitness center* menyediakan lingkungan sosial yang nyaman dan inklusif. Pertemuan rutin dengan sesama anggota memunculkan komunitas

kecil yang menjadi tempat berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan membangun jejaring sosial baru.

4). Motivasi Citra Diri dan Representasi Sosial

Fitness center dilihat sebagai ruang membangun citra sosial modern, aktif, dan sehat. Beberapa responden menyebut bahwa aktivitas di gym meningkatkan rasa percaya diri dalam pergaulan, sekaligus menjadi simbol bahwa mereka memiliki gaya hidup berkualitas. Posting aktivitas olahraga di media sosial memperkuat representasi identitas tersebut.

5). Motivasi Praktis dan Ketersediaan Fasilitas

Faktor kenyamanan, ketersediaan alat, jadwal fleksibel, serta jarak lokasi fitness center juga memengaruhi keputusan seseorang untuk terus beraktivitas. Fitness center dipandang sebagai ruang yang lebih terstruktur untuk mencapai target latihan secara konsisten.

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat Tanah Bumbu beraktivitas di *fitness center* mencakup lima aspek utama. Pertama, motivasi kesehatan dan kebugaran menjadi alasan dominan, di mana fitness center dianggap lebih efektif dan aman untuk meningkatkan kondisi fisik. Kedua, motivasi psikologis muncul melalui kebutuhan untuk mengurangi stres, meningkatkan mood, serta membangun kepercayaan diri. Ketiga, *fitness center* berfungsi sebagai ruang sosial, tempat terbentuknya komunitas dan jaringan pertemanan yang saling mendukung. Keempat, terdapat motivasi citra diri, di mana aktivitas di gym menjadi bagian dari gaya hidup modern dan identitas sosial yang sering ditampilkan melalui media sosial. Terakhir, motivasi praktis seperti ketersediaan fasilitas, kenyamanan, dan fleksibilitas waktu membuat *fitness center* menjadi pilihan yang konsisten untuk berolahraga.

Secara keseluruhan, *fitness center* berperan tidak sekadar menjadi lokasi berolahraga, tetapi juga berfungsi sebagai arena interaksi sosial dan representasi gaya hidup yang dinamis bagi masyarakat Tanah Bumbu, serta Motivasi ini sejalan dengan teori gaya hidup yang menempatkan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri yang dipengaruhi lingkungan sosial dan kelas ekonomi.

Interpretasi Makna *Fitness Center* bagi Masyarakat

Bagi masyarakat Tanah Bumbu, *fitness center* tidak hanya dipahami sebagai tempat berolahraga, tetapi memiliki makna yang lebih luas dan multidimensional. *Fitness center* menjadi ruang yang merepresentasikan perubahan pola hidup masyarakat masa kini yang semakin fokus pada pemeliharaan kesehatan, penampilan, dan kualitas hidup. Banyak responden memaknai *fitness center* sebagai simbol transformasi diri, baik secara fisik maupun mental yang memberikan kesempatan untuk memperbaiki kebugaran sekaligus membangun rasa percaya diri.

Selain itu, *fitness center* juga dimaknai sebagai ruang sosial baru yang memungkinkan terjadinya interaksi lintas usia dan latar belakang. Masyarakat melihatnya sebagai tempat untuk berbagi pengalaman, membangun komunitas, serta memperluas jaringan pertemanan. Makna sosial ini memperkuat persepsi bahwa *fitness center* bukan sekadar fasilitas olahraga, tetapi sarana aktualisasi diri dan wadah membentuk identitas baru sebagai individu yang aktif dan produktif. Di sisi lain, *fitness center* dipahami sebagai representasi kemajuan daerah. Kehadiran sarana yang semakin lengkap dan modern memberi kesan bahwa Tanah Bumbu bergerak menuju budaya hidup sehat yang lebih maju. Masyarakat merasa bangga karena memiliki fasilitas yang mendukung gaya hidup urban, sekaligus menunjukkan meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, makna *fitness center* bagi masyarakat tidak terbatas pada aspek kebugaran, tetapi juga menyentuh dimensi sosial, psikologis, dan simbolik. *Fitness center* menjadi ruang yang membantu individu membangun identitas, mencari kenyamanan emosional, berjejaring sosial, serta merayakan perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan modern.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fitness center di Kabupaten Tanah Bumbu telah berkembang menjadi lebih dari sekadar fasilitas olahraga. Fitness center berfungsi sebagai ruang sosial, ruang budaya, sekaligus simbol modernitas yang mencerminkan perubahan pola hidup masyarakat di era globalisasi dan transisi menuju Society 5.0. Aktivitas fisik yang sebelumnya bersifat insidental kini berubah menjadi rutinitas yang terstruktur, konsisten, serta berperan sebagai unsur esensial dalam pola hidup masyarakat. Temuan penelitian mengungkapkan tiga poin utama. **Pertama**, budaya aktivitas fisik di fitness center terbentuk melalui kebiasaan, rutinitas latihan, perubahan persepsi tentang kesehatan, serta pengaruh lingkungan sosial dan pekerjaan. Aktivitas fisik tidak hanya dipahami sebagai upaya menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi identitas dan bagian dari citra diri masyarakat modern. **Kedua**, fitness center berfungsi sebagai ruang sosial baru yang mempertemukan individu dari latar belakang ekonomi, pendidikan, profesi, dan usia yang beragam. Di dalamnya terbentuk interaksi sosial, komunitas latihan, pertukaran pengetahuan, dan representasi status sosial. Fitness center menjadi arena untuk membangun jaringan, mendapatkan dukungan sosial, serta menumbuhkan rasa kebersamaan yang memperkuat motivasi berolahraga. **Ketiga**, faktor sosial-ekonomi berpengaruh signifikan terhadap pola partisipasi masyarakat. Individu dengan pendapatan menengah ke atas memiliki akses lebih besar terhadap fitness center dan menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup. Status pendidikan dan pekerjaan juga menciptakan dinamika tersendiri dalam membentuk pola perilaku, komunikasi, dan pemaknaan terhadap aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa budaya kebugaran tidak terlepas dari struktur sosial yang melingkapinya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa fitness center di Kabupaten Tanah Bumbu telah berkembang menjadi ruang yang memiliki dimensi fisik, sosial, ekonomi, dan simbolik. Kehadirannya tidak hanya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, tetapi juga membentuk identitas sosial baru serta memperkaya budaya kebugaran di lingkungan urban daerah tersebut. Hasil Diharapkan temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai dasar acuan bagi pengembangan kebijakan dan fasilitas olahraga yang lebih ramah bagi seluruh lapisan masyarakat, sekaligus mendorong adopsi gaya hidup aktif secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agistiani, R., Rahmadani, A., Hutami, A. G., Kamil, M. T., Achmad, N. S., Rozak, R. W. A., & Mulyani, H. (2023). Live-streaming TikTok: Strategi mahasiswa cerdas untuk meningkatkan pendapatan di era digitalisasi. *Journal of Management and Digital Business*, 3(1), 1–19.
- Akib, S., & Perkasa, A. W. A. P. (2022). Peran Komunikasi dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 5589–5596.
- Anwar, M. S. (2022). Ketimpangan aksesibilitas pendidikan dalam perspektif pendidikan multikultural. *Foundasia*, 13(1), 1–15.
- Aulianingrum, R. D., & Rochmawati, R. (2021). Pengaruh literasi keuangan, status sosial ekonomi orang tua, dan gaya hidup terhadap pengelolaan keuangan pribadi siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 15(2), 198–206.
- Dilnoza, Y. (2023). Sports, culture and society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152–163.
- Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12, 100424.
- Li, J., Wan, B., Yao, Y., Bu, T., Li, P., & Zhang, Y. (2023). Chinese path to sports modernization: fitness-for-all (Chinese) and a development model for developing countries. *Sustainability*, 15(5), 4203.
- Mahpudz, A., Palimbong, A., & Lande, A. (2020). Menguatkan Nilai Toleransi Mahasiswa Untuk Meneguhkan Jatidiri Sebagai Warga Negara Di Era Global. *Journal of Civics and Moral Studies*,

5(2), 22–32.

- Mourtzis, D. (2024). 4 - Challenges and opportunities of the transition from Industry 4.0 to Industry 5.0. In D. B. T.-M. from I. 4. . to I. 5. . Mourtzis (Ed.) (pp. 97–131). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-443-13924-6.00004-1>
- Mu'awannah, U., Marini, A., & Maksum, A. (2020). PENGAJARAN BAHASA INDONESIA DI PERGURUAN TINGGI KEAGAMAAN ISLAM NEGERI (PTKIN):(Studi Pada UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). *Al Qalam*, 37(1), 89–106.
- Noonan, R. (2024). The Physical Toll. In *Capitalism, Health and Wellbeing: Rethinking Economic Growth for a Healthier, Sustainable Future* (pp. 39–46). Emerald Publishing Limited.
- Orunbayev, A. (2023). Social Sports Marketing. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 121–134.
- Septiasari, Y. (2019). Status Ekonomi Berperan Dalam Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bernung Pesawaran Economic Status of Role in the Occurrence of Anemia in Pregnant Women At the Bernung Pesawaran Community Health Center. *14_Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 14–19.
- Supit, M., Pongoh, S., & Dame, J. (2020). Pengaruh status sosial ekonomi, pendapatan orang tua, dan motivasi berprestasi terhadap minat melanjutkan pendidikan. *Jurnal Mirai Management*, 5(1), 64–75.
- Taluke, J., Lesawengen, L., & Suwu, E. A. A. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Tingkat Keberhasilan Mahasiswa di Desa Buo Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Tendur, S., & Rondonuwu, D. B. (2022). Pengaruh Pendapatan dan Gaya Hidup Terhadap Pola konsumsi Masyarakat Amurang Barat. *Jurnal Equilibrium*, 3(3), 48–54.
- Toriyono, M. D., Sibilana, A. R., & Setyawan, B. W. (2022). Urgensi Pendidikan Multikultural Dalam Pengembangan Karakter Di Era Society 5.0 Pada Perguruan Tinggi. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 12(2), 127–140.
- Utaminingsih, N. L. A., & Suwendra, I. W. (2022). Pengaruh pendapatan dan jumlah anggota keluarga terhadap kesejahteraan keluarga di Kelurahan Karangasem. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 256–263.
- Wargama, I. M. D. S., Soegiyanto, S., & Hadi, H. (2022). Semarang Citizens' Culture And Psychosocial Behavior In Physical Activity At The Fitness Center. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 90–103.
- Wargama, S. (2025). Fitness Center Sebagai Katalisator Perubahan Perilaku Hidup Sehat dan Bugar: Studi Kualitatif di Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Pemuda Indonesia*, 2(1).