



## Fitness sebagai Gaya Hidup Hedonis pada Kalangan Mahasiswa di Kota Medan

Pretty Kristin Purba

Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: [prettykristin98@gmail.com](mailto:prettykristin98@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-26	<p>This study aims to describe the hedonistic lifestyle of students who do fitness as a sport activity. The description is done through depicting lifestyle patterns and factors that underlie students in choosing fitness as a sport activity. The writing data is taken from the results of interviews, observations, and documentation from five informants who do fitness as a sport activity that took place from February to March 2020. Data analysis was carried out in several stages, namely processing data and preparing data for analysis, reading the entire data by reflecting on the overall meaning, providing marginal notes on the general ideas obtained, analyzing in more detail by coding the data, describing and interpreting the data. The results of the discussion show that the factors behind the informants writing about doing fitness as a sport activity are the desire to have an ideal body shape and weight which are referred to as physical factors and having a fit or healthy body which are referred to as non-physical factors and fitness activities can have implications for a hedonistic lifestyle. Research suggestions, to improve fitness and ideal body shape and weight for students who come from lower-middle economic backgrounds do not have to have fitness as a sport activity. Physical fitness, ideal body weight, and ideal body shape can be achieved by maintaining a good diet, good sleep patterns and exercise that does not require large costs such as fitness.</p>
<b>Keywords:</b> <i>Urban Anthropology;</i> <i>Fitness;</i> <i>Lifestyle;</i> <i>Hedonism.</i>	

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-16	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang gaya hidup hedonis mahasiswa yang melakukan fitness sebagai aktivitas olahraga. Deskripsi dilakukan melalui penggambaran pola hidup dan faktor-faktor yang melatarbelakangi mahasiswa dalam memilih fitness sebagai aktivitas olahraga. Data penulisan diambil dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dari lima informan yang melakukan fitness sebagai aktivitas olahraga yang berlangsung dari bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2020. Analisis data dilakukan dalam beberapa tahap yaitu mengolah data dan mempersiapkan data untuk dianalisis, membaca keseluruhan data dengan merefleksikan makna secara keseluruhan, memberikan catatan pinggir tentang gagasan umum yang diperoleh, menganalisis lebih detail dengan mengkode data, mendeskripsikan dan menginterpretasikan data. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa faktor yang melatarbelakangi informan penulisan melakukan fitness sebagai aktivitas olahraga adalah keinginan untuk memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal yang disebut sebagai faktor fisik dan memiliki badan yang bugar atau sehat yang disebut sebagai faktor non fisik dan aktivitas fitness dapat berimplikasi pada gaya hidup hedonis. Saran penelitian, untuk meningkatkan kebugaran dan bentuk badan dan berat badan yang ideal bagi mahasiswa yang berasal dari perekonomian menengah ke bawah tidak harus memiliki fitness sebagai aktivitas olahraga. Kebugaran tubuh, berat badan yang ideal, dan bentuk badan yang ideal dapat dimiliki dengan menjaga pola makan, pola tidur yang baik dan olahrag yang tidak membutuhkan biaya yang besar seperti fitness.</p>
<b>Kata kunci:</b> <i>Antropologi Perkotaan;</i> <i>Fitness;</i> <i>Gaya Hidup;</i> <i>Hedonis.</i>	

### I. PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan yang beragam, sehingga untuk memenuhinya manusia melakukan berbagai aktivitas, sebagaimana dikemukakan oleh Bujuri (2018). Agar dapat melakukan aktivitas tersebut, manusia harus memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang baik, seperti dijelaskan oleh Mubarok, Rahayu, dan

Hidayah (2015). Pola hidup sehat menjadi jalan untuk mencapai kondisi fisik dan kesehatan yang optimal, di mana olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat membantu tercapainya pola hidup sehat tersebut (Pradana, 2018; Al-Amari & Al-Khamees, 2015). Dalam konteks ini, fitness menjadi salah satu bentuk

olahraga yang dianggap sebagai cara menuju pola hidup sehat secara menyeluruh.

Seringkali fitness dan gym dipahami sebagai olahraga angkat beban untuk membentuk otot dan badan ideal, namun sebenarnya keduanya berbeda. Fitness dalam Bahasa Inggris berarti kebugaran, sedangkan gym adalah singkatan dari gymnasium yang merujuk pada lokasi untuk melakukan kegiatan olahraga. Fitness memberikan efek positif bagi anggota pusat kebugaran, yaitu membentuk otot serta memiliki badan yang ideal dan proporsional, sesuai dengan tuntutan media dalam masyarakat. Media dan iklan sangat berperan dalam membentuk pengaruh psikologis masyarakat serta melahirkan gaya hidup baru yang mengikuti citra dan tuntutan tersebut. Featherstone (2008) menjelaskan bahwa periklanan mampu mengeksploitasi kondisi dan menampilkan image eksotik, kecantikan, pemenuhan kebutuhan, dan kehidupan yang baik, yang tidak hanya menyebarkan produk konsumen tetapi juga memberikan kesempatan untuk perbaikan dan ekspresi diri sehingga melahirkan sebuah gaya hidup.

Pandangan ini menunjukkan bahwa gaya hidup diciptakan atau sengaja diciptakan melalui produk yang menawarkan sesuatu yang lebih baik dan menarik. Berdasarkan konsep tersebut, penulis memandang olahraga fitness sebagai produk yang ditawarkan melalui eksploitasi kondisi dan gambaran eksotik, kecantikan, serta pemenuhan kebutuhan kesehatan seseorang. Olahraga yang didefinisikan sebagai pola hidup sehat dan diterapkan oleh masyarakat merupakan kebiasaan yang dilakukan terus-menerus untuk mendapatkan kecantikan dan ekspresi diri, yang kemudian melahirkan gaya hidup tertentu. Peranan iklan dari televisi dan media sosial sangat penting dalam membentuk pandangan baru mengenai pola hidup sehat masyarakat, dengan menampilkan fitness sebagai aktivitas yang menarik di kalangan perkotaan melalui berbagai kegiatan olahraga seperti angkat beban dan senam aerobik yang dilakukan dalam suasana dan lingkungan yang menarik serta pakaian olahraga yang trendi. Penawaran menjadi anggota (member) di gym juga menarik perhatian karena harga yang relatif lebih murah dibandingkan tidak menjadi member, serta efisiensi waktu olahraga yang ditawarkan fitness menjadi pilihan tepat bagi mereka yang sibuk.

Seiring dengan perkembangan zaman, tempat fitness yang awalnya hanya terdapat di hotel berbintang dan mal kini sudah menjamur hingga ke lingkungan perumahan dan ruko, dengan tarif bervariasi yang membuka kesempatan bagi

semua kalangan untuk mengunjunginya. Hal ini mendorong perubahan perilaku, termasuk di kalangan mahasiswa. Mahasiswa, sebagai kelompok muda yang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa dan memiliki sikap ilmiah yang objektif, sistematis, dan rasional (Saputra, 2015), memilih fitness sebagai olahraga untuk memperoleh pola hidup sehat yang mendukung aktivitas mereka. Namun, pilihan untuk melakukan olahraga fitness tidak mudah karena membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Kegiatan fitness ini pada akhirnya menghasilkan gaya hidup baru, mulai dari gaya hidup sehat hingga gaya hidup hedonis yang melekat pada mahasiswa tersebut. Gaya hidup hedonis yang muncul dari aktivitas fitness menghasilkan pola pikir dan perilaku yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan fitness.

Pembahasan tentang perubahan perilaku ini erat kaitannya dengan konsep gaya hidup. Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan individu satu dengan yang lain, yang dapat dipahami melalui interaksi sehari-hari untuk mengetahui gagasan, aktivitas, dan makna yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Gaya hidup sehat berarti menjalani hidup dengan pola makan teratur, pola pikir positif, serta kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Bourdieu (1984) menjelaskan bahwa pilihan konsumsi dan praktik gaya hidup berkaitan erat dengan pekerjaan dan kelas sosial tertentu, yang membentuk peta selera dan gaya hidup yang terstruktur dan berbeda dalam masyarakat pada waktu tertentu. Melalui fitness, gaya hidup sehat ini memengaruhi pengeluaran biaya bulanan mahasiswa yang menjadi anggota aktif gym, yang kemudian dapat berubah menjadi gaya hidup hedonis. Kotler dan Armstrong (2001) menyatakan bahwa gaya hidup hedonis adalah pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan, seperti menghabiskan waktu di luar rumah, bermain, senang keramaian kota, membeli barang mahal, dan menjadi pusat perhatian.

Keterikatan dalam kelompok sosial juga menghasilkan gaya hidup hedonis. Menurut Limakrisna (2011), keterikatan sosial yang menjadi bagian dari diri memperluas identitas seseorang melalui pengalaman dan simbol kelompok. Dalam konteks fitness, kegiatan ini membentuk kelompok yang mengikat anggota-anggotanya, menciptakan klasifikasi kelas sosial, dan membangun citra diri yang diharapkan dilihat oleh orang lain. Dalam kelompok fitness, pandangan muncul bahwa olahraga harus

didukung dengan pakaian bermerek dan barang-barang lain yang menandakan status.

Fenomena tersebut menarik perhatian penulis untuk lebih mendalami gaya hidup mahasiswa terkait konsep hidup sehat dan konsep kecantikan atau ketampanan dalam mengubah penampilan, yang membutuhkan biaya tidak sedikit dan kemudian melahirkan gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa di Kota Medan. Oleh karena itu, penulis bermaksud mengungkap dan mendeskripsikan gaya hidup hedonis yang berkembang melalui aktivitas fitness di kalangan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk: (1) untuk mendeskripsikan pola hidup mahasiswa yang melakukan fitness sebagai aktivitas olahraga. (2) Untuk mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi mahasiswa memilih fitness sebagai aktivitas olahraga.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan suatu fenomena dengan kata-kata berdasarkan kategori tertentu untuk mendapatkan kesimpulan. Sedangkan pendekatan kualitatif menurut Moleong (2007) adalah penelitian yang berusaha memahami fenomena secara menyeluruh dengan deskripsi menggunakan kata dan bahasa dalam konteks alami serta menggunakan berbagai metode ilmiah. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan pengamatan langsung terhadap pemenuhan kebutuhan gaya hidup hedonis dan faktor yang memotivasi mahasiswa melakukan aktivitas fitness. Penulis berusaha memahami dan memaknai pandangan serta kejadian dari informan untuk menggali pengaruh gaya hidup hedonis terhadap mahasiswa yang melakukan fitness di Kota Medan.

Lokasi penelitian berada di Vizta Gym Elite Centre Point Medan yang terletak di Jl. Timor Blok H No 1, Centre Point Mall Lantai 3, Kecamatan Medan Timur, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena Centre Point merupakan tempat yang banyak dikunjungi oleh mahasiswa dan kalangan elite dengan perekonomian menengah ke atas. Informan dalam penelitian ini adalah orang-orang yang dianggap penting dalam memberikan informasi dan data. Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik purposive menurut Sugiyono (2009), yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan orang yang paling mengetahui hal yang

diteliti atau memiliki otoritas sehingga memudahkan penelitian. Kriteria informan adalah mahasiswa aktif baik laki-laki maupun perempuan yang berdomisili di Kota Medan dan menjadi anggota aktif di Vizta Gym Elite Centre Point Mall Medan. Penulis memilih lima informan, terdiri dari empat perempuan dan satu laki-laki, dengan berbagai latar belakang asal dan universitas yang berbeda. Nama-nama informan adalah Yulian, Diana, Angela, Nikel, dan Felix.

Untuk pengumpulan data, penulis menggunakan beberapa teknik. Pertama, observasi yang menurut Narbuko dan Achmat (2005) adalah pengumpulan data dengan mengamati dan mencatat secara sistematis gejala yang diteliti. Observasi dilakukan dengan menggunakan seluruh indera, baik secara sistematis dengan pedoman maupun non-sistematis tanpa pedoman (Arikunto, 2006). Data observasi yang diperoleh meliputi kondisi fisik informan seperti postur tubuh, tinggi badan, berat badan, dan gaya berpakaian. Kedua, wawancara yang menurut Narbuko dan Achmat (2005) adalah proses tanya jawab secara lisan antara peneliti dan informan. Wawancara ini bisa terstruktur maupun tidak terstruktur (Arikunto, 2006). Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya agar informan dapat menyampaikan informasi secara terbuka dan nyaman (Moleong, 2007). Ketiga, dokumentasi menurut Sugiyono (2009) adalah pengumpulan data berupa buku, arsip, dokumen, tulisan, angka, dan gambar yang mendukung penelitian. Penulis mengumpulkan dokumentasi berupa arsip, foto, video, dan rekaman wawancara di Vizta Gym Elite Centre Point Mall Medan.

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini dilakukan selama dan setelah pengumpulan data. Gay (2006) menyatakan bahwa analisis data kualitatif adalah usaha untuk meringkas data secara akurat dan dapat diandalkan. Creswell (2017) mengemukakan enam tahapan analisis data, yaitu mengolah dan mempersiapkan data dengan transkripsi dan pengorganisasian data, membaca seluruh data dengan refleksi makna dan pencatatan gagasan umum, meng-coding data sesuai dengan rumusan masalah, data tak terduga, dan teori yang relevan, mendeskripsikan setting dan tema, menulis narasi laporan kualitatif, serta menginterpretasikan data secara mendalam. Penulis juga melakukan analisis selama wawancara untuk memastikan data yang diperoleh sudah cukup dan tidak jenuh.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Hidup Mahasiswa yang Melakukan Fitness sebagai Aktivitas Olahraga

Pembahasan pola hidup meliputi pola makan, pola tidur, jenis dan lama olahraga fitness, program yang dipilih, serta kebutuhan hasil fitness. Berdasarkan wawancara dengan Yulian (22 tahun), sebelum melakukan fitness, pola hidupnya sudah baik, dengan makan dan tidur teratur serta rutin bermain bulutangkis. Namun, Yulian merasa penurunan berat badannya lebih cepat saat fitness karena latihan yang lebih bervariasi dan didampingi personal trainer yang memberikan panduan makanan dan latihan. Ia menyatakan bahwa fitness lebih efisien waktu dan tidak seletih bulutangkis, karena dalam satu jam dapat melakukan tiga jenis latihan berbeda, sedangkan bulutangkis hanya satu set permainan yang cukup melelahkan.

Yulian mulai menjadi member fitness di Vizta sejak November 2019 dan memilih menggunakan jasa personal trainer agar latihan lebih fokus dan terjadwal sesuai waktu kuliahnya, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu, setiap sesi berdurasi satu jam dan biaya Rp200.000 per pertemuan. Program latihan yang dipilih meliputi treadmill, angkat beban, dan olahraga lainnya dalam private training, yang sesuai dengan tujuan Yulian untuk mempercepat penurunan berat badan. Pola hidup dan jenis olahraga yang dipilih memperkuat pandangan Riani bahwa pola hidup adalah kebiasaan yang dibentuk berdasarkan kebutuhan dan terus-menerus dijalankan, di mana Yulian berfokus pada kesehatan, kebugaran, dan penurunan berat badan.

Kenyataan di atas diperkuat dengan hasil dokumentasi penulisan seperti yang terlihat pada gambar 1 di bawah ini



**Gambar 1.** Yulian dengan Personal Trainer  
*Sumber: Dokumentasi Penulis, 2020*

Yulian memilih outfit olahraga yang nyaman dengan merek terjangkau seperti Positive Wear untuk pakaian dan sepatu dari Skechers serta Nike dengan harga sekitar Rp2.000.000/ pasang. Ia menganggap merek tidak memengaruhi kenyamanan saat fitness. Dalam menjalani program fitness, Yulian mengikuti arahan personal trainer untuk mengonsumsi makanan rendah lemak dan kaya protein, seperti oatmeal dengan susu rendah lemak, nasi merah dengan lauk sehat, dan buah sebagai makanan malam. Ia menganggap biaya makanan sehat yang dikonsumsinya sepadan dengan nilai kesehatan yang didapat.

Diana, mahasiswa lain, awalnya memiliki pola hidup tidak sehat dengan tidur dan makan yang tidak teratur serta jarang olahraga, sehingga sering sakit. Karena kesibukannya dan keinginan memperbaiki kondisi kesehatan, Diana memilih fitness sebagai olahraga yang fleksibel dan efektif. Ia bergabung sebagai member di Vizta sejak Mei 2019 dengan paket bulanan Rp400.000 dan rutin fitness tiga kali seminggu, mengikuti kelas treadmill, cycling, dan angkat beban. Setelah satu bulan rutin fitness, Diana merasakan perbaikan signifikan pada pola tidur, pola makan, dan kesehatannya yang membuatnya jarang sakit.

Kedua informan menunjukkan bahwa olahraga fitness tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran dan penurunan berat badan, tapi juga mempengaruhi pola hidup sehat secara keseluruhan, dengan pengeluaran biaya yang dianggap sepadan dengan manfaat kesehatan yang diperoleh.

Biaya yang dikeluarkan informan masih dianggap terjangkau atau murah ketimbang biaya menggunakan pelatih pribadi. Hasil wawancara juga menunjukkan tiga jenis kelas yang dipilih informan. Data di atas diperkuat oleh hasil dokumentasi penulis seperti yang terlihat pada Gambar 2 di bawah ini:



**Gambar 2.** Kegiatan Angkat Beban Diana  
*Sumber : Dokumentasi Penulis*

Diana awalnya tidak memiliki pola hidup sehat karena sering sakit, pola tidur dan makan yang tidak teratur, serta jarang berolahraga. Pada awal fitness, ia hanya memakai pakaian olahraga biasa seperti kaos dan celana training tanpa merek khusus. Namun, setelah melihat teman-temannya yang menggunakan pakaian olahraga bermerek seperti Positive Wear, Diana mulai beralih memakai outfit tersebut karena merasa lebih nyaman, terutama saat melakukan aktivitas seperti cycling. Harga outfit yang dipakai Diana berkisar antara Rp 300.000 hingga Rp 500.000 untuk baju dan celana olahraga, serta sepatu merek Skechers dengan harga antara Rp 800.000 hingga Rp 2.000.000.

Dalam menjaga kebugaran, Diana memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat serta protein, meskipun tanpa arahan personal trainer. Menu makanannya meliputi oat Quaker dicampur susu rendah lemak atau pisang dan susu untuk sarapan, nasi merah dengan telur rebus dan sayuran untuk makan siang, serta pepaya dan fitbar untuk makan malam. Harga bahan makanan yang dikonsumsi Diana bervariasi, seperti Quaker Rp 60.000, susu WRP Rp 12.000, nasi merah Tropicana Rp 42.000 per kilogram, dan fitbar Rp 32.000 per kotak. Diana memilih fitness karena pola hidupnya yang tidak sehat dan sering sakit, dan walaupun pengeluaran untuk membership, outfit, dan makanan tidak sedikit, hal tersebut dianggapnya sebagai kebutuhan penting untuk menunjang aktivitas fitness dan kesehatan. Setelah rutin fitness, Diana merasakan perubahan signifikan pada pola tidur dan makannya yang menjadi lebih baik serta kesehatan yang membaik, sejalan dengan pendapat para ahli bahwa fitness dapat menurunkan lemak, mencegah penyakit kronis, memperlambat penuaan dini, dan meningkatkan kualitas hidup.

Angela, yang memiliki pola makan dan tidur teratur tetapi jarang berolahraga, memutuskan untuk mulai fitness setelah diajak dan terinspirasi oleh perubahan teman dekatnya, Diana. Ia ingin mendapatkan berat badan ideal dan membentuk tubuhnya agar lebih bugar. Angela telah melakukan fitness sejak Desember 2019 selama enam bulan dengan biaya Rp 699.000 per bulan dan berolahraga tiga kali seminggu. Program yang ia pilih meliputi treadmill, senam aerobik, dan cycling. Setelah beberapa bulan fitness, Angela merasa tubuhnya lebih bugar dan berat badan mulai turun secara perlahan.

Secara keseluruhan, ketiga informan menunjukkan bahwa perubahan pola hidup, terutama dalam hal olahraga, diet, dan penggunaan outfit olahraga yang sesuai, berkontribusi positif terhadap kesehatan dan kebugaran mereka. Mereka juga menunjukkan bahwa biaya yang dikeluarkan untuk fitness, outfit, dan makanan sehat dipandang sebagai investasi penting demi menjaga kesehatan dan mencapai tujuan fitness masing-masing.

Kelas olahraga *fitness* yang diambil oleh Angela terdiri dari tiga kelas olahraga yaitu *treadmill*, senam *aerobic*, dan *cycling* (bersepeda). Kegiatan olahraga Angela diperkuat dengan data foto dibawah ini:



**Gambar 3.** Foto Angela Melakukan Aktivitas *Fitness*

Sumber: Dokumentasi Penulis

Angela menggunakan outfit olahraga dari merek Positive Wear dan sepatu Skechers saat melakukan fitness karena merasa nyaman dan harga yang ditawarkan sesuai kualitasnya. Ia memilih pakaian yang harganya berkisar antara Rp 300.000 sampai Rp 500.000, sedangkan sepatu Skechers yang dipakai berkisar antara Rp 800.000 hingga Rp 2.000.000.

Dalam menunjang aktivitas fitness dan penurunan berat badan, Angela mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah lemak. Sarapan biasanya roti gandum dengan susu rendah lemak Frisian Flag, makan siang nasi merah dengan sayur rebus dan lauk seperti telur, daging, atau ikan, serta makan malam buah seperti pepaya atau pisang.

Biaya untuk konsumsi makanan ini bervariasi, misalnya roti sekitar Rp 18.000 per bungkus, susu Frisian Flag 900 ml antara Rp 20.000 sampai Rp 26.000, nasi merah sekitar Rp 60.000 sampai Rp 65.000 per kilogram, buah pepaya Rp 8.000 per kilogram, pisang Rp 10.000 per kilogram, dan sayuran, telur, daging, serta ikan sekitar Rp 70.000 per pembelian.

Angela memulai fitness karena diajak temannya dan keinginan untuk memiliki pola hidup sehat serta badan ideal. Meskipun pengeluaran untuk outfit dan konsumsi makanan

cukup besar, hal tersebut tidak menjadi beban bagi Angela karena semua itu dianggap penting untuk mendukung tujuan kebugarannya.

#### 1. Wawancara dengan Nikel (22 tahun)

Sebelum melakukan fitness, informan tidak pernah berolahraga sehingga berat badannya terus naik dan pola hidupnya kurang sehat. Ia kemudian mencari informasi dari internet dan mengetahui bahwa fitness dapat membantu menurunkan berat badan sekaligus membentuk badan menjadi lebih ideal atau mencapai "body goals". Setelah menjadi member fitness sejak April 2019 dengan biaya bulanan sekitar Rp 250.000 (dengan potongan harga melalui aplikasi Traveloka), berat badannya perlahan turun dan tubuhnya mulai terbentuk. Informan mengikuti kelas fitness seperti Bodycombat, Bodypump, dan angkat beban berat untuk mencapai tujuan tersebut.

Hasil penuturan dari Angela menuturkan bahwa aktivitas *fitness* telah dilakukannya selama 1 tahun 2 bulan. Nikel menjadi *member* aktif dengan biaya perbulan sebesar Rp. 250.000 dengan program olahraga yaitu *Bodycombat*, *Bodypump*, dan angkat beban berat. Data di atas diperkuat dengan dokumentasi penulis sebagai berikut:



**Gambar 4.** Nikel Melakukan Aktivitas *Fitness*  
*Sumber: Dokumentasi Penulis*

Selama melakukan aktivitas fitness, Nikel menggunakan outfit olahraga yang sederhana dan nyaman, tanpa merek khusus untuk baju dan celana, hanya baju kaos dan legging hitam yang pas di badan. Namun, untuk sepatu, Nikel memakai merek Air Walk dengan harga sekitar Rp 600.000 hingga Rp 800.000, karena merasa sepatu olahraga penting untuk menghindari rasa sakit saat berolahraga.

Selain itu, untuk mencapai tujuan memiliki badan ideal atau "body goals," Nikel sangat memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan dan minuman rendah lemak, kaya serat, dan protein. Sarapan biasanya oat Quaker dicampur susu rendah lemak Frisian Flag, makan siang terdiri dari berbagai buah seperti naga, pepaya, kiwi, dan

apel, sementara untuk malam hari ia mengonsumsi susu atau buah.

Dari sisi biaya, Nikel mengeluarkan sekitar Rp 59.000 untuk Quaker, Rp 23.000 untuk susu Frisian Flag 900 ml, serta harga buah-buahan mulai dari Rp 8.000 sampai Rp 45.000 per kilogram tergantung jenis buah.

Kesimpulannya, fokus utama Nikel dalam fitness adalah mencapai badan ideal dengan memperhatikan asupan makanan dan minuman yang sehat, sementara outfit olahraga bagi Nikel hanya harus nyaman dan tidak harus bermerek mahal. Biaya yang cukup besar untuk konsumsi makanan dan minuman dianggap wajar demi mencapai tujuan tersebut dan memberikan kepuasan pribadi.

#### 2. Hasil Wawancara dengan Felix (20 tahun)

Sebelum mulai fitness, informan sudah menjalani pola hidup sehat dengan makan dan tidur teratur serta rutin berenang dan berlari. Namun, olahraga tersebut tidak membentuk tubuhnya sesuai keinginannya untuk memiliki badan ideal dengan otot dan six-pack yang terlihat menarik dan sehat. Karena itu, informan memutuskan bergabung dengan fitness dan menjadi anggota.

Informan mulai fitness sejak Juni 2019 dan menggunakan jasa personal trainer dengan biaya Rp 200.000 per pertemuan agar latihan lebih intens dan pembentukan otot serta six-pack dapat lebih cepat tercapai. Program yang dipilih adalah angkat beban berat, sesuai dengan tujuan membentuk otot dan mendapatkan badan six-pack.

Untuk memperkuat data di atas maka penulis menyajikan data dokumentasi aktivitas yang dilakukan oleh informan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5.** Foto Felix Melakukan Aktivitas *Fitness*

*Sumber: Dokumentasi Penulis*

Selama melakukan *fitness*, Felix menggunakan *outfit* (pakaian dan sepatu) Felix menggunakan outfit olahraga dengan merek tertentu saat *fitness*. Untuk baju dan celana, ia memakai Positive Wear dengan harga Rp100.000–Rp500.000. Sepatunya berganti-ganti antara merek Nike (Rp1.000.000 ke atas), Puma (Rp500.000 ke atas), dan Skechers (Rp2.000.000). Menurut Felix, harga tersebut sebanding dengan kualitas sehingga tidak terasa mahal.

Dalam hal pola makan, Felix mengonsumsi oat Quaker dicampur susu rendah lemak tanpa merek khusus, nasi merah Tropicana, sayur brokoli rebus, dada ayam, dan buah pepaya. Harga makanan yang diketahui Felix adalah Quaker sekitar Rp60.000, susu rendah lemak Rp25.000, dan nasi merah Rp40.000 per kg. Harga sayur, dada ayam, dan pepaya tidak diketahui karena biasanya dibeli keluarga. Dari wawancara ini dapat disimpulkan bahwa Felix sudah memiliki pola hidup baik sebelum *fitness*, namun keinginan memiliki badan ideal, *six-pack*, dan berotot mendorongnya melakukan *fitness* dengan pengeluaran tidak sedikit, baik untuk outfit maupun konsumsi makanan sehat.

Secara umum, berdasarkan wawancara dengan lima narasumber, *fitness* dipandang sebagai olahraga efisien yang sangat memengaruhi pola hidup, dengan tujuan utama menjaga kesehatan dan membentuk tubuh ideal. Aktivitas ini memerlukan pemenuhan nutrisi dan istirahat cukup, yang berdampak pada berbagai manfaat seperti penurunan lemak, pengendalian diabetes, pencegahan penyakit degeneratif, perlambatan penuaan, dan peningkatan kualitas hidup.

Konsep diri seseorang sangat terkait dengan aktivitas *fitness*, meliputi kepemilikan tubuh, benda, tempat, dan hubungan sosial. Mahasiswa yang *fitness* di Vizta Gym Elite Centre Point Mall mengeluarkan biaya cukup besar untuk outfit bermerek, jasa pelatih pribadi, serta konsumsi makanan dan minuman sehat. Mereka memiliki konsep diri ideal yang memengaruhi gaya hidup dan pandangan bahwa *fitness* adalah olahraga terbaik untuk membentuk tubuh dan stamina dengan cepat. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa memilih *fitness* termasuk motivasi, pengaruh sosial, status, dan pengalaman. Contohnya Yulian, seorang mahasiswi kedokteran, yang mengetahui *fitness* dari media sosial dan teman, merasa

kurang percaya diri karena berat badannya berlebih. Ia *fitness* untuk menurunkan berat badan dari 60 kg ke target ideal 51–58 kg agar tampil sehat dan profesional. *Fitness* juga meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung penampilannya sebagai calon dokter. Yulian terus *fitness* untuk mempertahankan badan ideal dan kebugaran.

### 3. Penilaian Gaya Hidup Hedonis Sosial dan Ekonomi

Yulian memilih *fitness* di Vizta CP karena lokasinya yang dekat dengan rumah dan reputasi gym tersebut yang baik berdasarkan komentar positif di Google. Biaya *fitness* sepenuhnya ditanggung oleh orangtuanya yang berprofesi sebagai pengusaha dan sangat mendukung kegiatan positif ini demi kesehatan Yulian. Ia juga menerima uang jajan dan biaya *fitness* sesuai kebutuhan tanpa harus menghitung secara rinci pengeluaran bulanan.

*Fitness* telah memberikan dampak besar terhadap kebugaran dan penampilan Yulian, sehingga berhenti dari *fitness* bukanlah pilihan baginya. Biaya bulanan untuk *fitness* dan konsumsi makanan tidak menjadi masalah karena dukungan finansial penuh dari keluarga.

Secara rinci, dari aspek gaya hidup hedonis, Yulian merasa memiliki postur tubuh yang kurang ideal sehingga ia melakukan *fitness* untuk olahraga dan memperbaiki bentuk tubuh. Ia ingin mencapai berat badan ideal untuk menunjang penampilan sehari-hari. Dari segi psikologis, Yulian kurang percaya diri karena berat badannya belum ideal, terutama sebagai mahasiswa kedokteran yang takut dianggap tidak sehat dan overweight. Secara sosial dan ekonomi, Yulian berasal dari keluarga dengan perekonomian yang mapan, terlihat dari pekerjaan orangtuanya sebagai pengusaha yang dengan mudah memberikan dukungan finansial sesuai kebutuhan Yulian.

Dengan demikian, *fitness* sudah menjadi bagian penting dan gaya hidup yang tak terpisahkan dari keseharian Yulian.

#### a) Informan Diana (22 tahun)

##### 1) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Fisik

Penilaian gaya hidup hedonis fisik berisi tentang penilaian informan terhadap keadaan fisik yang dimilikinya dan seberapa menarik dirinya terhadap oranglain. Pendapat Diana mengenai hal tersebut adalah sebagai berikut:

“Saya mengetahui *fitness*, itu dari internet. Saya mencari informasi bagaimana cara agar memiliki pola tidur yang teratur disitu dibuat olahraga *fitness*. Setelah menjadi *member*, banyak yang diperhatikan pertama adalah kebugaran badan lalu *weight loss* (penurunan berat bada). Buat saya pada awalnya adalah ingin memiliki pola hidup yang sehat dan badan yang bugar. Dan saya sudah memiliki pola hidup yang sehat, apalagi tidur saya sudah teratur. Saya memiliki tinggi 157 dengan berat badan 55 kg. untuk ideal nya saya harus memiliki berat badan 49kg dan paling berat 56kg, dari sini sebenarnya berat badan saya ideal dan tidak ada masalah terhadap berat badan saya. Dari rajin ikut kelas *fitness*, perlahan-lahan saya mulai memiliki pola hidup yang sehat. Dari pola tidur, pola makan saya lebih saya perhatikan sesuai dengan petunjuk untuk *fitness*. Terus berat badan saya juga lama kelamaan menjadi turun jadi badan yang ideal, sekarang berat badan saya 49 kg. Sebenarnya saya tidak menyangka saya sampe 49kg, itu angka yang kecil menurut saya. Senang aja sampe 49kg, menurut saya, saya tambah cantik aja, terus lebih percaya diri gitu. Kan kalau tampilan diri kita bagus pasti jadi lebih percaya diri. Tetapi tetap tujuan utama saya untuk memiliki pola hidup sehat, terutama tidur saya harus teratur. (Minggu 8 Maret 2020).

Pendapat Diana di atas, menunjukkan bahwa Diana menerima tampilan fisik yang dirinya miliki. Tujuan utama Diana melakukan *fitness* tetap memiliki pola hidup yang baik, dan dari sini terlihat Diana tidak memiliki gaya hidup hedonis terhadap fisiknya. Untuk penurunan berat badan yang dimiliki Diana merupakan dampak positif yang diterima melalui aktivitas *fitness* namun tujuan utama Diana tetap untuk memiliki pola tidur yang baik.

## 2) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Psikologi

Penilaian diri psikologi berisi tentang keadaan emosi, dan seberapa besar informan menghargai dirinya sendiri. Berikut penuturan Diana mengenai penghargaan terhadap dirinya sendiri:

“Kalau untuk menunjang penampilan saya tidak berpikir gitu, saya hanya

ingin memiliki pola hidup sehat karena saya itu sering sakit dengan pola hidup saya yang tidak sehat. Sehingga perkuliahan saya ada yang tertinggal. Hal ini membuat saya stress, karena selalu sakit. Sejak *fitness* juga tidur saya mulai teratur. Selama ini saya belum pernah berhenti melakukan *fitness*. Karena saya rasa *fitness* ini memberikan dampak yang positif sama saya, karena saya memiliki pola hidup yang sehat dan yang paling penting tidur saya menjadi teratur. Selain itu saya jadi memiliki badan yang ideal. jadi saya tidak berpikir untuk berhenti melakukan *fitness* karena dampak positif nya sangat besar bagi saya.” (Minggu 8 Maret 2020)

Dari hasil wawancara terlihat bahwa Diana secara psikologis mengalami tekanan yang mengakibatkan dirinya stress, yaitu keadaan fisik yang tidak sehat. Memiliki pola tidur yang tidak baik membuat dirinya mudah sakit sehingga berdampak pada proses perkuliahan dan mengakibatkan dirinya stress. Dikarenakan hal ini, Diana memilih olahraga *fitness* yang mampu membuat dirinya memiliki pola tidur dan pola hidup yang lebih baik.

## 3) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Sosial dan Ekonomi

Diana memilih *fitness* di Vizta karena lokasinya dekat dengan kosnya. Orangtuanya bekerja sebagai pegawai BUMN (ayah) dan guru (ibu), menunjukkan status sosial ekonomi menengah ke atas. Biaya *fitness* yang harus dibayar Diana mencapai Rp 3.000.000 per bulan, dan orangtuanya tidak keberatan dengan pilihan tersebut selama *fitness* memberikan hasil positif. Diana secara terbuka menjelaskan alasan dan manfaat *fitness* kepada orangtuanya, termasuk kebutuhan untuk membeli pakaian dan sepatu olahraga yang tidak dilakukan setiap bulan, serta menu makanan yang dikonsumsinya sehari-hari. Orangtuanya memberikan kepercayaan penuh kepada Diana untuk mengatur pola makan sendiri, karena mereka tidak ingin melihatnya sering sakit dan tertinggal kuliah.

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa Diana menjalani

gaya hidup hedonis yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial-ekonomi. Secara fisik, Diana awalnya memiliki pola hidup tidak sehat, namun setelah rutin fitness, dia berhasil membentuk pola hidup yang sehat dan tubuh yang ideal. Secara psikologis, kondisi pola hidup yang tidak sehat sebelumnya menimbulkan tekanan dan stres. Dari sisi sosial dan ekonomi, Diana berasal dari keluarga berpenghasilan stabil yang mendukung penuh aktivitas fitnessnya, termasuk biaya outfit dan konsumsi makanan yang cukup mahal, tanpa menjadi beban bagi orangtuanya. Fitness bagi Diana bukan hanya olahraga, tetapi bagian dari gaya hidup yang mendukung kesehatannya secara menyeluruh.

b) Informan Angela (22 tahun)

1) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Fisik

Penilaian gaya hidup hedonis fisik berisi tentang penilaian informan terhadap keadaan fisik yang dimilikinya dan seberapa menarik dirinya terhadap oranglain. Pendapat Angela mengenai hal tersebut adalah sebagai berikut:

"Saya memilih *fitness* karena saya ingin menurunkan berat badan saya, kayak teman saya Diana yang sudah memiliki badan yang ideal. Berat badan saya tidak ideal. berat badan saya 60 kg dan tinggi 157. Harusnya berat badan saya 49kg paling ideal dan paling berat itu 56kg. 60kg itu gak ideal kalipun, berat kali terus kayak gendut pendek gitu kan jelek. Padahal saya sama tingginya dengan Diana tapi beratnya saya. Jadi saya putuskanlah masuk *fitness* biar badan saya ideal dan cantik gitu sama dengan teman saya Diana. (Jumat, 7 Maret 2020)

Angela adalah mahasiswa yang memilih olahraga *fitness* karena ingin menurunkan berat badan dan ingin memiliki berat badan yang ideal sehingga menunjang penampilannya.

2) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Psikologi

Penilaian diri psikologi berisi tentang keadaan emosi, dan seberapa besar informan menghargai dirinya sendiri. Berikut penuturan Angela mengenai penghargaan terhadap dirinya sendiri:

"Saya bilang tadi kalau saya tidak memiliki badan yang ideal makanya *fitness*. Karena badan yang tidak ideal

ini saya merasa minder terutama sama teman saya Diana. Badan yang ideal dan bagus harus saya punya juga maknaya saya tetap *fitness* sampai sekarang. Sekarang berat badan saya 51kg, kalau masuk ukuran ideal sudah ideal sih, tapi saya mau 49kg atau 48kg biar lebih bagus lagi badannya dan juga saya tambah pd aja kalau sudah sampe segitu. Dan saya akan tetap *fitness* karena kalau tidak *fitness* saya yakin saya tidak akan pernah memiliki badan yang ideal seperti ini. (Jumat, 7 Maret 2020)

Dari hasil wawancara di atas bahwa Angela adalah pribadi yang tidak percaya diri terhadap diri sendiri, yang menyebabkan dirinya melakukan aktivitas *fitness* dengan biaya yang tidak sedikit. Selain itu Angela adalah orang yang termasuk tidak memiliki pendirian sendiri karena lebih mementingkan omongan oranglain dalam penentuan tampilan fisik yang dirinya miliki.

3) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Sosial dan Ekonomi

Angela memilih untuk *fitness* di Vizta CP karena ajakan temannya, Diana, sekaligus agar ada teman saat berolahraga. Biaya *fitness* yang harus dibayarkan sebesar Rp 2.500.000 per bulan, dan jika kurang, Angela mengaku masih bisa meminta tambahan dana dari orangtuanya. Ayahnya bekerja sebagai guru, sedangkan ibunya seorang ibu rumah tangga. Orangtuanya mengetahui aktivitas *fitness* Angela dan tidak keberatan dengan pilihannya. Bahkan ibunya sangat mendukung dengan mengatakan bahwa olahraga itu penting untuk menjaga kesehatan, dan jika biaya *fitness* terasa mahal, itu wajar karena menjaga kesehatan memang membutuhkan pengorbanan.

Pandangan orangtua yang menganggap kesehatan sebagai hal berharga membuat mereka tidak permasalahan biaya yang dikeluarkan Angela untuk *fitness*. Angela merasa orangtuanya mampu memenuhi kebutuhan materi yang besar terkait aktivitas *fitness*, sehingga ia tetap berkomitmen untuk rutin berolahraga demi menjaga bentuk tubuh yang ideal.

Dari aspek gaya hidup hedonis, Angela menjalani *fitness* dengan tujuan

utama memperoleh badan ideal yang mendukung penampilan diri. Secara psikologis, keinginan memiliki tubuh yang sehat dan bugar meningkatkan rasa percaya dirinya. Dari segi sosial dan ekonomi, meski orangtuanya berasal dari kalangan pekerja biasa, mereka tetap mendukung aktivitas fitness Angela tanpa masalah. Kebutuhan outfit serta konsumsi makanan dan minuman yang memerlukan biaya cukup besar juga ditanggung tanpa kendala, menunjukkan bahwa orangtua Angela memberi dukungan penuh pada gaya hidup sehat dan penampilan putrinya. Fitness bagi Angela bukan sekadar olahraga, tetapi bagian penting dari gaya hidup yang memupuk kepercayaan diri dan menjaga kesehatannya secara menyeluruh.

c) Informan Nikel (22 tahun)

1) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Fisik

Nikel memilih fitness sebagai olahraga karena ingin memiliki badan ideal atau yang sering disebut "body goals," yang dia lihat banyak dipamerkan di Instagram. Ia terinspirasi dari foto-foto di akun Instagramnya, di mana orang-orang dengan badan ideal tampak lebih menarik. Fitness dipilih karena menyediakan berbagai jenis olahraga yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan, serta metode khusus untuk membentuk tubuh sesuai keinginan. Nikel merasa olahraga biasa tidak efektif untuk membentuk badan seperti yang dia inginkan. Meskipun berat badannya sudah ideal, tubuhnya belum terbentuk sesuai dengan body goals yang diidamkan, sehingga ia terus melakukan fitness agar tubuhnya perlahan terbentuk dengan baik. Menurutnya, memiliki body goals tidak hanya membuatnya lebih cantik tapi juga lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang bagus.

Dari wawancara ini, terlihat bahwa motivasi Nikel untuk fitness berkaitan erat dengan gaya hidup hedonis, di mana penampilan fisik yang ideal menjadi penting, bahkan meskipun ia masih berstatus mahasiswa. Keinginan untuk selalu tampil dengan tubuh proporsional menunjukkan tekanan sosial terhadap citra diri yang ingin dipertahankan.

2) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Psikologi

Penilaian diri psikologi berisi tentang keadaan emosi, dan seberapa besar informan menghargai dirinya sendiri. Berikut penuturan Nikel mengenai penghargaan terhadap dirinya sendiri:

"Saya belum pernah berhenti *fitness* dan kalau berhenti saya belum dapat badan proporsional (*body goals*) yang saya mau. Saya memiliki tinggi badan 160cm dan berat badan 49kg. Kalau berat badan saya sih sudah idealtapi badan saya belum masuk dalam kategori body-goals atau memiliki bentuk badan yang bagus. Makanya sekarang saya selalu *fitness* sampai impian saya memiliki badan yang berbentuk tercapai sehingga saya akan semakin percaya diri dalam aktivitas saya sehari-hari." (Kamis, 29 Februari 2020)

Berdasarkan hasil wawancara di atas diperoleh bahwa *fitness* dapat membantu seseorang memiliki tubuh yang ideal. Tubuh yang ideal menunjang penampilan Nikel pada aktivitas sehari-hari yang dilakukannya. Pada dasarnya Nikel memilih *fitness* sebagai aktivitas olahraga karena ingin memiliki *body goal* menjadi hal yang utama dan mempengaruhi kondisi psikologis Nikel yaitu cantik harus memiliki badan yang ideal atau berbentuk bukan hanya dengan memiliki berat badan yang ideal saja.

3) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Sosial dan Ekonomi

Nikel memilih fitness sebagai olahraga karena ingin memiliki badan ideal atau yang sering disebut "body goals," yang dia lihat banyak dipamerkan di Instagram. Ia terinspirasi dari foto-foto di akun Instagramnya, di mana orang-orang dengan badan ideal tampak lebih menarik. Fitness dipilih karena menyediakan berbagai jenis olahraga yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan, serta metode khusus untuk membentuk tubuh sesuai keinginan. Nikel merasa olahraga biasa tidak efektif untuk membentuk badan seperti yang dia inginkan. Meskipun berat badannya sudah ideal, tubuhnya belum terbentuk sesuai dengan body goals yang diidamkan, sehingga ia terus melakukan fitness agar tubuhnya

perlahan terbentuk dengan baik. Menurutnya, memiliki body goals tidak hanya membuatnya lebih cantik tapi juga lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang bagus.

Dari wawancara ini, terlihat bahwa motivasi Nikel untuk fitness berkaitan erat dengan gaya hidup hedonis, di mana penampilan fisik yang ideal menjadi penting, bahkan meskipun ia masih berstatus mahasiswa. Keinginan untuk selalu tampil dengan tubuh proporsional menunjukkan tekanan sosial terhadap citra diri yang ingin dipertahankan. Bukti visual berupa foto sebelum dan sesudah melakukan fitness semakin memperkuat perubahan fisik dan komitmen Nikel terhadap gaya hidup ini.

d) Informan Felix (20 tahun)

1) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Fisik

Felix mengetahui tentang fitness dari kakaknya yang dulunya mengalami obesitas, lalu berhasil menurunkan berat badan dan membentuk otot melalui fitness. Kakaknya menyarankan Felix untuk melakukan fitness agar tetap sehat dan bisa membentuk otot serta perut yang ideal. Menurut Felix, tampilan fisiknya saat ini tidak bermasalah dan berat badannya sudah ideal, namun ia merasa tubuhnya belum memiliki bentuk ideal seperti otot yang terbentuk atau perut six-pack. Melihat banyak orang dengan badan bagus di Instagram yang rajin fitness, Felix pun memutuskan ikut fitness agar tubuhnya menjadi lebih menarik dan penampilannya makin baik.

Dari wawancara ini terlihat bahwa Felix kurang puas dengan bentuk fisiknya dan memandang fitness bukan hanya sebagai olahraga untuk kesehatan, tapi juga sebagai cara untuk mendapatkan penampilan fisik yang ideal dan berotot. Keinginan memiliki badan berotot dan six-pack mendorongnya untuk rutin fitness, sesuai dengan tren dan standar kecantikan yang dipengaruhi media sosial. Hal ini menguatkan bahwa aktivitas fitness Felix merupakan bagian dari gaya hidup hedonis fisik. Bukti dokumentasi yang mendukung perubahan fisik Felix juga disertakan sebagai ilustrasi.



**Gambar 6.** Felix sedang melakukan aktivitas fitness

Sumber : Dokumentasi Penulis

2) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Psikologi

Felix merasa bahwa tanpa fitness tubuhnya menjadi tidak bugar dan mudah pegal, serta proses membentuk badan ideal menjadi lebih lama. Saat ini, dengan berat badan yang sudah ideal dan otot yang mulai terbentuk, ia belum mencapai badan six-pack. Namun, Felix yakin bahwa memiliki otot dan badan six-pack akan meningkatkan kepercayaan dirinya karena dianggap memiliki tubuh yang bagus dan unik. Dari pernyataannya, terlihat bahwa kondisi psikologis Felix sangat bergantung pada penampilan fisiknya; jika tubuhnya tidak ideal, rasa percaya dirinya menurun. Jadi, fitness bagi Felix bukan hanya soal kesehatan, tapi juga kebutuhan emosional untuk merasa percaya diri melalui penampilan fisik.

3) Penilaian Gaya Hidup Hedonis Sosial dan Ekonomi

Felix memilih fitness di Vizta Gym karena lokasinya dekat dengan rumahnya tanpa alasan khusus lainnya. Orangtuanya yang berprofesi sebagai pengusaha mengetahui aktivitas fitness yang dilakukan Felix dan tidak keberatan, bahkan memberikan dukungan penuh. Mereka memberikan uang harian sesuai kebutuhan Felix, sekitar Rp 200.000 per hari, serta memenuhi kebutuhan lain terkait fitness seperti baju, sepatu, dan makanan sesuai permintaannya.

Dari wawancara tersebut, terlihat bahwa Felix berasal dari keluarga dengan status sosial dan ekonomi yang baik. Dukungan orangtua terhadap kegiatan fitness ini menunjukkan bahwa mereka menganggap fitness sebagai aktivitas positif yang bermanfaat untuk kesehatan.

Secara fisik, tujuan Felix melakukan fitness adalah untuk memiliki badan ideal yang berotot dan six-pack. Secara psikologis, keinginan memiliki tubuh ideal tersebut juga berfungsi untuk menunjang penampilan dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Secara sosial dan ekonomi, Felix berasal dari keluarga mampu dengan orangtua pengusaha yang tidak memperlakukan aktivitas fitnessnya, bahkan mendukung secara finansial. Dengan demikian, gaya hidup hedonis Felix terlihat dari perhatian dan investasi besar terhadap penampilan fisik serta dukungan ekonomi keluarga yang memadai.

Berdasarkan wawancara dengan lima informan, mereka mengetahui fitness terutama dari media sosial seperti Instagram, yang menampilkan gambaran kecantikan dan kesehatan lewat olahraga fitness. Iklan yang menawarkan fasilitas dan tempat olahraga yang bagus sangat menarik minat, khususnya mahasiswa.

Hasil fitness yang memuaskan—stamina meningkat, badan bugar, dan penampilan lebih baik—melahirkan gaya hidup baru di kalangan mahasiswa, yaitu gaya hidup hedonis. Menurut definisi Hepihurus, gaya hidup hedonis egoistis adalah mencari kesenangan maksimal yang dinikmati dalam jangka waktu lama, seperti memanjakan tubuh dengan makanan, pakaian, dan aktivitas yang menyenangkan.

Mahasiswa fitness ini menikmati kesenangan fisik lewat perubahan bentuk tubuh, asupan makanan khusus, dan outfit olahraga berkualitas. Mereka juga menikmati fasilitas mewah di gym yang biasanya berada di mal terkenal, tempat yang banyak dikunjungi kalangan atas. Aktivitas ini juga mempererat hubungan sosial sesama pengguna fitness yang umumnya berasal dari keluarga berstatus ekonomi menengah ke atas. Dukungan finansial keluarga memungkinkan mahasiswa membiayai fitness, makanan, dan kebutuhan lain yang cukup mahal, menunjukkan gaya hidup mewah. Meski fitness mendukung pola hidup sehat seperti pola makan, tidur, dan pikir teratur, hal ini juga memunculkan gaya hidup hedonis yang berfokus pada kesenangan dan penampilan.

Kesimpulannya, fitness menjadi pilihan efisien untuk menjaga kebugaran dan

penampilan, namun juga menimbulkan gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa yang secara ekonomi mampu, dengan pandangan bahwa fitness menjamin tubuh dan penampilan yang ideal.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penulisan dan pembahasan yang telah dilakukan pada bagian sebelumnya, penulis berkesimpulan bahwa aktivitas *fitness* yang dilakukan oleh informan menggambarkan terbentuknya konsep hedonism egoistis sebagai gaya hidup. Salah satu indikator yang ditunjukkan pada hasil wawancara dan observasi yaitu kesenangan yang diperoleh informan dari aktivitas tersebut dinikmati untuk dirinya sendiri. Dengan kata lain aktivitas yang berkaitan dengan *fitness* dapat berimplikasi pada terciptanya gaya hidup hedonis egoistis karena aktivitas *fitness* membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Ada dua faktor yang mempengaruhi pemilihan *fitness* sebagai aktivitas olahraga informan yaitu faktor fisik (berat badan dan bentuk tubuh ideal) dan non fisik (kebugaran/kesehatan). Kedua faktor ini pada akhirnya ditujukan untuk kepuasan atau kesenangan yang hanya dinikmati secara pribadi.

##### B. Saran

Dari pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa saran yaitu bagi mahasiswa dan pembaca yang menginginkan kebugaran dan bentuk tubuh dan berat badan yang ideal namun berasal dari kalangan ekonomi menengah kebawah sangat disarankan untuk memilih jenis olahraga yang tidak membutuhkan biaya yang banyak.

Bagi pembaca dan khususnya yang menginginkan bentuk tubuh dan berat badan yang ideal serta tubuh yang bugar agar memiliki pola makan, pola tidur, dan pola olahraga yang teratur. Untuk menyuplai nutrisi tidak selalu harus dari bahan yang bermerk dan sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan rebusan, buah-buahan dan telur.

#### DAFTAR RUJUKAN

Al-Amari, H. G., & Al-Khamees, N. (2015). The Perception of College Students About A Healthy Lifestyle And Its Effect On Their

- Health. *Journal of Nutrition and Food Sciences*, 5(6), 1-4.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis kebutuhan anak usia dasar dan Implikasinya dalam penyelenggaraan pendidikan. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(1), 83-97.
- Cresswell, J. W. (2017). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Featherstone, M. (2008). *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gushevinalti, G. (2010). Telaah Kritis Perspektif Jean Baudrillard Pada Perilaku Hedonisme Remaja. *IDEA FISIPOL UMB*, 45-59.
- Hugh, M. (2000). *Resolusi Konflik Damai Konflik Kontemporer*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2001). *Prinsip-Prinsip Pemasaran Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Levan's, L., & Linda, L. (2003). What is Metroseksual Earosel. *Journal of International*.
- Limakrisna, J. S. (2011). *Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Maysizar, A. P. (2019). *Trend Gaya Hidup Sehat di Fitness Center*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal ANKER FC 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 48-52.
- Mutataqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). Motivasi Mmember Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Aceh Tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 14.
- Narbuko, C., & Achmad, A. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Octaviani, E. W. (2014). *PSK Berseragam Abu - Abu (studi kasus tentang gaya hidup hedonisme pelajar yang bekerja sebagai PSK)*. Yogyakarta: Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pradana, Y. A. (2018). *Sehat Dengan Gym Perubahan Pola Perilaku Sehat para Pelaku Fitness di Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Antropologi Budaya.
- Riani, E. (2010). *Pengaruh Pola Hidup Keluarga Terhadap Perilaku Konsumtif Anak Dalam Memenuhi Kebutuhan Sekunder dan Tersier*. Bandar Lampung: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Lampung.
- Rizaldi, R. Y. (2017). *Makna Olahraga Calisthenics Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Urban Muda*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Russel, B. (2004). *Persoalan-Persoalan Seputar Filsafat*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Sarwono, S. W. (1989). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Turnip, D. C. (2019). Does healthy lifestyle contribute to physical and mental health. *Makara Journal Helth Research*, 23(3), 150-15