

Received: Filled 02-12-2024 | Accepted: 09-01-2025 | Published: 07-02-2025

ANTUSIAS REMAJA PUTRI TERHADAP LATIHAN BEBAN DI ARENA FITNESS GYM DARUSSALAM: SEBUAH STUDI KUALITATIF

Darlina¹, Amiruddin², Masyitah³

^{1,2}Universitas Syiah Kuala

³Universitas Kebangsaan Indonesia

Email korespondensi : darlina.mpo25@edu.usk.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami antusiasme remaja putri terhadap latihan beban di Arena Fitness Gym Darussalam serta aspek-aspek yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa antusiasme remaja putri terhadap latihan beban disebabkan oleh adanya motivasi estetika tubuh, peningkatan kepercayaan diri, dampak media sosial, serta lingkungan gym menjadi pendorong utama. Hambatan yang tampak melingkupi stereotip gender, rasa malu, dan kurangnya pengetahuan teknik. Kajian teori perkembangan remaja, citra tubuh, motivasi olahraga, gender, pembelajaran sosial, dan dukungan sosial dipakai untuk memperkuat analisis. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu pelatih, pendidik, dan pusat kebugaran dalam merancang program latihan yang lebih inklusif bagi remaja putri.

Kata Kunci: Antusiasme, Latihan Beban, Remaja Putri

Abstract

This study aims to understand the enthusiasm of adolescent girls for weight training at the Darussalam Arena Fitness Gym and the aspects that influence it. This study uses a qualitative approach through in-depth interviews and observation. The results of this study conclude that adolescent girls' enthusiasm for weight training is driven by aesthetic motivation, increased self-confidence, the impact of social media, and the gym environment. Obstacles include gender stereotypes, embarrassment, and a lack of technical knowledge. Theories on adolescent development, body image, sports motivation, gender, social learning, and social support were used to strengthen the analysis. The results of this study are expected to assist trainers, educators, and fitness centres in designing more inclusive training programmes for adolescent girls.

Keywords: *Enthusiasm, Weight Training, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Tren kebugaran di kalangan remaja mengalami peningkatan signifikan yang meliputi minat terhadap latihan beban. Arena Fitness Gym Darussalam merupakan salah satu tempat kebugaran yang banyak dikunjungi remaja putri yang sedang sekolah dan kuliah. Motivasi mereka bervariasi, berawal dari ingin membentuk tubuh hingga meningkatkan rasa percaya diri. Akan tetapi, stereotip latihan beban cenderung lebih identik dengan laki-laki. Rasa malu berlatih di ruang yang didominasi laki-laki masih menjadi hambatan. Penelitian ini berusaha memahami perubahan tersebut secara mendalam.

Santrock (2018) mengungkapkan bahwa usia remaja merupakan fase perubahan fisik dan sosial yang berdampak pada persepsi tubuh dan minat aktivitas fisik. Kemudian, Cash dan Pruzinsky (2004) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan evaluasi personal terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Ketidakpuasan tubuh menjadikan remaja melakukan aktivitas yang dapat memperbaiki bentuk tubuh seperti kegiatan latihan beban. Sesudah itu, Deci dan Ryan (2000) mengungkapkan bahwa SDT meliputi otonomi, kompetensi, serta keterkaitan sosial dalam meningkatkan motivasi internal. Saat latihan beban, remaja merasakan kompetensi saat berhasil meningkatkan kekuatan.

Lebih lanjut, West dan Zimmerman (1987) mengungkapkan bahwa aktivitas latihan beban cenderung dikonstruksikan sebagai kegiatan maskulin. Stereotip seperti ini dapat membatasi remaja putri. Selanjutnya, Bandura (1986) menyatakan bahwa remaja meniru perilaku model yang dikagumi, terkhusus influencer kebugaran. Tidak hanya itu, Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa lingkungan dengan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan partisipasi dalam berolahraga. Untuk itu, banyak sekali faktor dalam mendorong remaja putri untuk meningkatkan antusiasme latihan beban.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini dilakukan oleh Kravitz (2015), Bratland-Sanda, dan Sundgot-Borgen (2012) menemukan bahwa

remaja putri mulai peduli terhadap latihan beban karena mengetahui kegunaan terhadap pembentukan tubuh, peningkatan metabolisme, dan perbaikan citra diri. Selain faktor fisik, Tiggemann & Zaccardo (2018) mengemukakan bahwa media sosial menjadi dampak bagi remaja putri untuk memiliki motivasi ini melalui konten *fitspiration* di Tik Tok dan Instagram. Hal ini tampak pada dorongan remaja putri untuk mencoba latihan beban. Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan lingkungan gym turut berperan besar dalam membentuk keputusan perempuan untuk mulai berlatih (Stankov et al., 2014). Walaupun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks negara Barat, gym komersial besar, atau pada populasi perempuan dewasa.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyoroti antusiasme remaja putri terhadap latihan beban di Arena Fitness Gym Darussalam, sebuah gym lokal dengan dinamika sosial yang berbeda dari fasilitas kebugaran besar. Kebaruan penelitian ini tampak pada fokusnya terhadap pengaman subjektif remaja putri di Kota Banda Aceh, Kec. Syiah Kuala, Darussalam melalui pendekatan kualitatif yang mendalam mengupas motivasi, hambatan, pengaruh media sosial, hingga faktor kenyamanan ruang gym yang selama ini belum banyak dibahas dalam studi sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai latihan beban pada remaja putri, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program latihan dan desain lingkungan gym yang lebih inklusif bagi perempuan muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Lokasi penelitian bertempat di Arena Fitness Gym Darussalam. Partisipan dalam penelitian ini 12 remaja putri yang berusia 17-20 tahun yang berlatih di gym tersebut minimal tiga bulan yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dengan observasi non-

partisipatif di area latihan beban melalui catatan lapangan dan dokumentasi. Penelitian ini dianalisis menggunakan tematik: reduksi data, coding, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara 12 partisipan dan observasi selama tiga minggu di Arena Fitness Gym Darussalam, peneliti melakukan *open coding*, *axial coding*, serta *selective coding*. Tercatat lebih dari 148 unit makna dikategorikan menjadi 5 tema utama, yaitu.

1) Motivasi Estetika Tubuh dan Perubahan Fisik

Pada umumnya partisipan mengungkapkan alasan utama mereka latihan beban merupakan *body shapping* dan *fat loss*. Berikut datanya

(P2): “*Aku ke gym karena pinggangku gede banget, jadi mau ngecilin perut sama bikin badan lebih tight.*”

P7: “*Karena liat di TikTok, cewek latihan beban itu lekuk badannya lebih bagus. Jadi aku mau coba.*”

Dari observasi, peneliti mencatat bahwa area *glute machine*, *cable kickback*, dan *squat rack* paling sering digunakan remaja putri pada sore hari (17.00–19.00 WIB), menunjukkan fokus pada pembentukan *lower body*. Remaja putri menyukai lekuk tubuh berbentuk seperti jam pasir dan gitar spanyol. Oleh sebab itu, mereka cenderung menggunakan alat tersebut. Temuan ini selaras dengan teori citra tubuh Cash & Pruzinsky (2004) bahwa remaja perempuan cenderung memperbaiki area tubuh yang dirasa kurang ideal.

2) Peningkatan Kepercayaan Diri

Perubahan fisik dan peningkatan kekuatan tubuh membuat remaja putri merasa lebih percaya diri:

P4: “*Dulu aku malu banget. Angkat dumbbell 2 kilo aja gemeter. Sekarang udah bisa 6 kilo, rasanya bangga.*”

P10: *“Dulu kalau foto suka insecure. Sekarang lebih pede, postur juga lebih bagus.”*

Dalam catatan observasi tanggal 8 Oktober, peneliti mencatat bahwa partisipan yang mulanya berlatih di pojok ruangan berangsur-angsur pindah ke area *free-weights* setelah dua minggu. Pantulan perubahan tubuh mereka di kaca gym menjadikan mereka lebih percaya diri karena melalui proses latihan selama dua minggu. Tidak hanya itu, pertemuan dengan teman-teman yang saling *support* juga sangat mempengaruhi dalam pembentukan kepercayaan diri. Hal ini mendukung Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), khususnya aspek kompetensi.

3) Pengaruh Media Sosial Media dan Influencer

Implikasi TikTok dan Instagram sangat besar, sembilan dari 12 partisipan mengawali latihan setelah melihat konten *influencer fitness* perempuan.

P3: *“Aku ngikutin Kayla Itsines. Dia bilang cewek harus strength training, jadi aku termotivasi.”*

P12: *“Scrolling TikTok terus lihat cewek transformasi dari chubby jadi fit. Dari situ aku langsung daftar gym.”*

Partisipan juga mengaku cenderung menyimpan dan meniru *workout plan* dari media sosial. Setiap remaja putri memiliki panutannya masing-masing di media sosial untuk memotivasi diri seperti influencer yang digemarinya. Dengan adanya influecer, motivasi untuk membuat perubahan pada tubuh mereka menjadi tinggi. Hal ini selaras dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1986) bahwa seseorang meniru perilaku *role model*.

4) Lingkungan Arena Fitness Gym Darussalam yang Mendukung

Arena Fitness Gym Darussalam memiliki area yang cukup ramah perempuan: musik tidak terlalu keras, pencahayaan cukup, dan beberapa pelatih perempuan.

P6: *“Aku nyaman di sini karena nggak terlalu penuh cowok. Ada mbak-mbak yang bantu juga.”*

P11: *“Pernah ke gym lain, diliatin cowok-cowok terus aku ga balik lagi. Di sini aku merasa aman.”*

Observasi juga menunjukkan remaja putri lebih banyak menggunakan *treadmill* dan *cable machine* sebelum masuk ke area *free weights*. Mereka juga menyeimbangkan antar latihan beban dan deficit kalori. Teman-teman yang ada di teman gym tersebut juga sangat ramah tamah. Mereka suka berbaur dengan siapa saja dan menjadikan siapa saja menjadi partner latihannya. Dengan ini, mendukung teori dukungan sosial Cohen & Wills (1985).

5) Hambatan Stereotip Gender, Rasa malu, dan Kurang Pengetahuan Teknis
Kendala yang paling sering terjadi adalah rasa malu dan takut salah gerakan.

P1: *“Takut diliatin, takut salah. Apalagi kalau cowok-cowok lagi pakai barbell.”*

P8: *“Takut dibilang berotot kalau latihan beban.”*

Tiga partisipan mengaku pernah mendapat komentar negatif:

P9: *“Ada yang bilang nanti babuku gede. Padahal belum tentu.”*

Peneliti mencatat bahwa beberapa remaja putri menghabiskan 10–15 menit hanya mengamati orang lain sebelum memulai *workout*, menunjukkan keraguan dan kecemasan sosial. Dengan pengamatan tersebut, mereka juga lebih percaya diri saat latihan. Hal itu dilakukan untuk menghilangkan pikiran negative terhadap mereka sendiri saat latihan. Oleh karena itu, remaja putri juga sering memantau pergerakan yang dilakukan oleh remaja laki-laki. Temuan ini mendukung teori gender dan stereotip (West & Zimmerman, 1987; Lorber, 1994).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antusiasme remaja putri dalam mengikuti latihan kebugaran, khususnya latihan beban di gym, tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi kompleks antara keperluan psikologis, pengaruh sosial, serta kondisi lingkungan tempat latihan. Ketiga faktor tersebut saling berkelindan dan membentuk pengalaman latihan yang khas bagi remaja putri, terutama pada fase perkembangan yang sarat dengan pencarian identitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial.

Dari sisi psikologis, motivasi utama yang mendorong remaja putri untuk berlatih di gym berkaitan erat dengan aspek estetika dan peningkatan kepercayaan diri. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan fisik yang signifikan, disertai meningkatnya kesadaran terhadap penampilan tubuh. Teori perkembangan remaja menjelaskan bahwa fase ini merupakan periode ketika citra tubuh (body image) menjadi sangat penting, karena remaja mulai membandingkan diri mereka dengan standar ideal yang ada di lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, latihan kebugaran dipandang sebagai sarana untuk membentuk tubuh yang dianggap lebih ideal, sehat, dan menarik. Keberhasilan mencapai target fisik tertentu, seperti tubuh yang lebih bugar atau kuat, kemudian berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya diri, yang tidak hanya dirasakan dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan akademik mereka.

Selain kebutuhan psikologis internal, pengaruh sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk antusiasme remaja putri terhadap aktivitas gym. Lingkaran pertemanan, keluarga, serta figur publik menjadi sumber inspirasi sekaligus tekanan sosial. Remaja putri cenderung lebih termotivasi ketika melihat teman sebaya mereka aktif berolahraga atau mendapatkan pengakuan positif atas perubahan fisik yang dialami. Dalam hal ini, media sosial memainkan peran yang sangat dominan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi ruang di mana citra tubuh

ideal, gaya hidup sehat, serta rutinitas latihan dipresentasikan secara masif. Konten yang menampilkan influencer kebugaran perempuan, transformasi tubuh, dan pesan-pesan tentang self-love serta empowerment sering kali memicu ketertarikan remaja putri untuk memulai latihan di gym.

Namun demikian, pengaruh media sosial bersifat ambivalen. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sumber motivasi dan informasi yang mendorong remaja putri untuk lebih peduli pada kesehatan fisik mereka. Di sisi lain, standar tubuh yang tidak realistis dan kecenderungan untuk membandingkan diri secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun media sosial menjadi pemicu awal untuk memulai latihan, keberlanjutan antusiasme remaja putri sangat bergantung pada pengalaman nyata mereka di lingkungan gym, bukan semata-mata pada ekspektasi yang dibangun secara daring.

Dalam praktiknya, tantangan yang dihadapi remaja putri tidak hanya berasal dari dalam diri atau pengaruh sosial, tetapi juga dari konstruksi sosial yang lebih luas, terutama stereotip gender. Latihan beban masih sering dipersepsikan sebagai aktivitas yang maskulin, sehingga remaja putri kerap merasa ragu, canggung, atau bahkan tidak diterima ketika memasuki ruang gym yang didominasi oleh laki-laki. Stereotip ini membatasi ruang gerak mereka, baik secara fisik maupun psikologis, karena munculnya rasa takut akan penilaian negatif, stigma, atau anggapan bahwa latihan beban tidak sesuai dengan identitas feminin. Kondisi tersebut dapat menurunkan rasa nyaman dan pada akhirnya menghambat konsistensi latihan.

Dalam konteks inilah keberadaan Arena Fitness Gym Darussalam menjadi faktor lingkungan yang sangat penting. Gym ini dipersepsikan sebagai ruang yang ramah perempuan, sehingga mampu meminimalkan tekanan sosial dan stereotip gender yang sering ditemui di tempat latihan lain. Penyediaan fasilitas yang mendukung, suasana yang aman, serta sikap inklusif dari pengelola dan pengguna gym lainnya menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja putri untuk berlatih dengan

lebih leluasa. Rasa nyaman yang muncul dari lingkungan tersebut terbukti meningkatkan frekuensi latihan dan memperkuat komitmen mereka terhadap aktivitas kebugaran.

Lebih jauh, Arena Fitness Gym Darussalam tidak hanya berfungsi sebagai tempat latihan fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang mendukung. Interaksi positif dengan sesama anggota, terutama sesama perempuan, memberikan rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Hal ini memperkuat motivasi intrinsik remaja putri, karena mereka merasa diterima dan dihargai apa adanya. Lingkungan yang ramah perempuan juga memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi kemampuan fisik tanpa rasa takut akan stigma, sehingga latihan beban tidak lagi dipandang sebagai ancaman terhadap identitas gender, melainkan sebagai sarana pemberdayaan diri

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa antusiasme remaja putri dalam berlatih di gym merupakan hasil dari interaksi dinamis antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Motivasi estetika dan peningkatan kepercayaan diri menjadi fondasi awal yang diperkuat oleh pengaruh media sosial dan dukungan sosial. Namun, keberlanjutan antusiasme tersebut sangat ditentukan oleh sejauh mana lingkungan gym mampu menyediakan ruang yang aman, inklusif, dan ramah perempuan. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan partisipasi remaja putri dalam aktivitas kebugaran perlu memperhatikan tidak hanya aspek individu, tetapi juga perubahan budaya dan penyediaan lingkungan latihan yang sensitif terhadap isu gender.

KESIMPULAN

Antusiasme remaja putri dalam mengikuti latihan beban di Arena Fitness Gym Darussalam muncul sebagai hasil dari perpaduan antara motivasi pribadi dan pengaruh eksternal. Motivasi estetika menjadi faktor pendorong utama, di mana remaja putri memiliki keinginan untuk membentuk tubuh yang lebih ideal, sehat, dan proporsional sesuai dengan persepsi mereka tentang penampilan yang menarik. Keberhasilan dalam menjalani program latihan secara konsisten memberikan dampak positif terhadap

peningkatan kepercayaan diri, karena mereka merasakan perubahan nyata pada kondisi fisik maupun kemampuan tubuh. Selain itu, media sosial turut memperkuat minat mereka terhadap latihan beban melalui paparan konten kebugaran, figur publik, serta narasi tentang gaya hidup sehat dan pemberdayaan perempuan. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber inspirasi, tetapi juga sebagai ruang berbagi pengalaman yang membuat remaja putri merasa bahwa aktivitas latihan beban merupakan hal yang wajar dan relevan dengan kehidupan mereka.

Di sisi lain, remaja putri masih menghadapi berbagai hambatan dalam menjalani latihan beban, terutama stereotip gender yang memandang aktivitas tersebut sebagai dominasi laki-laki, serta rasa malu atau canggung ketika berlatih di ruang publik. Hambatan ini berpotensi menurunkan rasa nyaman dan menghambat partisipasi aktif mereka dalam latihan. Namun, keberadaan Arena Fitness Gym Darussalam sebagai lingkungan yang ramah perempuan mampu meminimalkan tekanan tersebut dengan menciptakan suasana yang aman, inklusif, dan suportif. Dukungan dari instruktur serta edukasi latihan yang tepat membantu remaja putri memahami manfaat latihan beban secara ilmiah, sehingga mengurangi rasa takut akan kesalahan atau penilaian negatif. Dengan lingkungan yang mendukung dan pemahaman yang memadai, remaja putri dapat menjalani latihan beban secara lebih percaya diri dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). *Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment*. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.

Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis.

Psychology and Health, 21(1), 33–47.

Kravitz, L. (2015). *The growing popularity of strength training among women*. IDEA Fitness Journal, 12(4), 22–29.

Lorber, J. (1994). *Paradoxes of gender*. Yale University Press.

Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (16th ed.). McGraw-Hill.

Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2014). *Overweight and obese adolescents: What turns them off physical activity?* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11(1), 53. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-53>

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). “Strong is the new skinny”: A content analysis of *fitspiration images on Instagram*. Journal of Health Psychology, 23(8), 1003–1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>

West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125–151.