ARSITEKTUR DISIPLIN GENERASI Z DI ERA INSTAN: HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA MUDA DAN AKTIVITAS GYM DALAM MEMBENTUK KONSISTENSI DAN KESADARAN AKAN PENTINGNYA PROSES

Brilian Sumual
Pendidikan Agama Kristen, STTAI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym dalam membentuk disiplin, konsistensi, serta kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya proses di tengah budaya instan era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan melibatkan 20 informan yang terdiri atas 10 Generasi Z aktif gym dan 10 orang tua muda, serta divalidasi melalui personal trainer sebagai informan ahli. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh permisif yang disertai penggunaan gawai sebagai pengasuhan pengganti (digital babysitting) berkontribusi pada terbentuknya karakter instan, rendahnya toleransi terhadap proses, dan lemahnya self-control pada sebagian Generasi Z. Di sisi lain, aktivitas gym terbukti berfungsi sebagai ruang korektif yang membantu merekonstruksi disiplin melalui pengalaman menghadapi rasa sakit fisik (DOMS), kegagalan repetisi (failure set), dan tuntutan konsistensi latihan. Kedua variabel tersebut saling melengkapi: pola asuh membentuk fondasi karakter sejak dini, sementara gym menjadi ruang pembuktian dan penguatan disiplin secara nyata. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan disiplin Generasi Z merupakan hasil interaksi antara pengalaman pengasuhan keluarga dan internalisasi nilai proses yang diperoleh melalui kultur latihan fisik yang konsisten.

Kata Kunci: *disiplin, pola asuh, Generasi Z, aktivitas gym, era instan, konsistensi, kesadaran proses*

ABSTRACT

This study examines the relationship between young parents' parenting styles and gym activity in shaping discipline, consistency, and process-awareness among Generation Z amid the instant culture of the digital era. Using a qualitative phenomenological approach, the study involved 20 informants consisting of 10 Generation Z gym practitioners and 10 young parents, validated through personal trainers as expert informants. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, and validated through source, technique, and time triangulation. The findings reveal that permissive parenting combined with digital babysitting contributes to the formation of an instant-gratification character, low tolerance for process, and weak self-control among some members of Generation Z. Conversely, gym activity functions as a corrective space that helps reconstruct discipline through experiences of physical pain (DOMS), failure sets, and the demands of consistent training. Both variables complement one another: parenting establishes the early character foundation,

while the gym becomes a space where discipline is tested and reinforced in practice. The study concludes that discipline formation among Generation Z results from the interaction between family upbringing experiences and the internalization of process-oriented values acquired through consistent physical training culture.

Keywords: *discipline, parenting style, Generation Z, gym activity, instant era, consistency, process awareness*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan besar terhadap pola hidup dan karakter generasi muda, khususnya Generasi Z. Kehadiran internet, media sosial, kecerdasan buatan, serta berbagai layanan instan membuat hampir seluruh kebutuhan dapat diperoleh dengan cepat dan mudah. Kondisi ini melahirkan budaya instan yang secara perlahan memengaruhi pola pikir Generasi Z sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah arus digital, sehingga proses panjang sering dianggap membosankan dan melelahkan (Santrock, 2012).

Fenomena tersebut berdampak langsung pada pembentukan karakter Generasi Z. Banyak generasi muda memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi mengalami kesulitan mempertahankan konsistensi, disiplin, tanggung jawab, dan ketahanan mental. Dalam dunia pendidikan, hal ini terlihat dari menurunnya kemampuan peserta didik menjaga fokus belajar, rendahnya komitmen terhadap proses akademik, serta kecenderungan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dalam perspektif pendidikan karakter, disiplin bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan, melainkan kemampuan individu mengendalikan diri, menghargai waktu, menjaga konsistensi, dan tetap bertahan menjalani proses meskipun menghadapi kelelahan dan kegagalan (Lickona, 1991).

Pembentukan karakter disiplin sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, khususnya orang tua muda di era digital. Orang tua muda saat ini hidup dalam budaya yang cenderung fleksibel dan permisif, sehingga banyak pola pengasuhan lebih menekankan kenyamanan emosional anak dibandingkan pembiasaan disiplin dan tanggung jawab. Sebagaimana dijelaskan Bandura (1977) melalui teori belajar sosial, anak belajar melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang tua sebagai figur utama dalam kehidupannya; ketika orang tua hidup disiplin dan konsisten, anak akan lebih mudah membangun karakter serupa, dan sebaliknya.

Selain lingkungan keluarga, aktivitas gym mulai menjadi bagian penting dari gaya hidup Generasi Z yang berpengaruh besar terhadap pembentukan karakter. Gym bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan media pembelajaran disiplin karena menuntut konsistensi, pengendalian diri, pengaturan waktu, serta kemampuan bertahan dalam proses jangka panjang. Hasil tidak ditentukan oleh keinginan sesaat, melainkan oleh kemampuan mempertahankan disiplin setiap hari—sebuah realitas yang tidak dapat dimanipulasi oleh budaya pencitraan digital, sebagaimana ditegaskan Mischel (2014) melalui konsep delayed gratification.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berusaha menjawab tiga permasalahan utama: (1) bagaimana pengaruh pola asuh orang tua muda terhadap pembentukan disiplin

dan konsistensi Generasi Z di era instan; (2) bagaimana aktivitas gym berperan dalam membentuk karakter disiplin, self-control, dan kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya proses; serta (3) bagaimana hubungan antara pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym dalam membentuk konsistensi serta karakter disiplin Generasi Z. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pola asuh orang tua muda, mengkaji aktivitas gym sebagai media pembentukan karakter, serta memberikan pemahaman bagi orang tua dan Generasi Z mengenai pentingnya kedua faktor tersebut dalam membangun karakter yang lebih kuat, teratur, dan bertanggung jawab di tengah dominasi budaya instan digital.

Penelitian ini dibatasi pada Generasi Z usia 16–18 tahun yang aktif menjalani latihan beban (weight training) secara rutin minimal 3–4 kali per minggu selama enam bulan berturut-turut, serta pola asuh orang tua muda yang berkaitan dengan pembentukan disiplin, tanggung jawab, dan konsistensi anak. Penelitian tidak membahas program latihan gym secara medis maupun pembentukan fisik secara mendalam, tetapi difokuskan pada pengaruhnya terhadap pembentukan karakter dan mental disiplin. Melalui kajian ini, penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan karakter berbasis pengalaman nyata yang relevan dengan tantangan generasi muda di era digital modern, baik bagi orang tua, Generasi Z, dunia pendidikan, maupun penelitian selanjutnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pola Asuh Orang Tua Muda dan Pembentukan Disiplin

Diana Baumrind (1991) menjelaskan bahwa pola asuh merupakan pola interaksi yang digunakan orang tua dalam mendidik, membimbing, dan mengontrol perilaku anak, yang dikelompokkan ke dalam tiga bentuk utama: otoriter, permisif, dan demokratis. Dalam konteks Generasi Z di era digital, pola asuh permisif paling sering ditemukan pada orang tua muda. Pola asuh ini ditandai dengan tingginya kebebasan yang diberikan kepada anak, namun minim pengawasan dan penegakan aturan, sehingga anak cenderung mengalami kesulitan mengembangkan disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Sebaliknya, pola asuh demokratis dinilai lebih efektif karena menggabungkan kasih sayang, kebebasan terarah, dan konsistensi penerapan aturan, sehingga membantu anak menghargai proses dan tanggung jawab.

Pandangan ini sejalan dengan Santrock (2012) yang menegaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang membentuk perilaku dan karakter anak, serta Lickona (1991) yang menyatakan bahwa disiplin dan tanggung jawab tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui pembiasaan yang konsisten dalam keluarga. Albert Bandura (1977) melalui teori belajar sosial menjelaskan bahwa anak belajar melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang tua; ketika orang tua menunjukkan keteladanan disiplin, anak akan menginternalisasi perilaku tersebut sebagai bagian dari identitas dirinya, dan sebaliknya.

Walter Mischel (2014) melalui eksperimen Marshmallow Test menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan sesaat (delayed gratification) berhubungan kuat dengan keberhasilan individu di masa depan. Anak yang terbiasa memperoleh segala sesuatu secara instan tanpa proses cenderung memiliki pengendalian diri yang rendah, lebih mudah menyerah, dan kurang mampu menghadapi tekanan hidup. Pendapat ini diperkuat oleh James Clear (2018) yang menyatakan bahwa disiplin dibangun melalui kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten, bukan melalui motivasi sesaat semata.

Dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen, pembentukan disiplin merupakan bagian dari pembentukan karakter yang berpusat pada nilai Kristiani. Foster (1978) dan Willard (1988) menegaskan bahwa karakter yang matang tidak lahir secara instan, melainkan dibentuk melalui latihan, pengendalian diri, dan ketekunan yang berkelanjutan—selaras dengan Amsal 22:6 yang menegaskan pentingnya pendidikan karakter sejak dini agar seseorang memiliki fondasi hidup yang kuat pada masa dewasanya.

Aktivitas Gym sebagai Media Rekonstruksi Disiplin dan Ketahanan Mental

Aktivitas gym dalam penelitian ini tidak dipahami sekadar sebagai olahraga atau pembentukan fisik, melainkan sebagai ruang pembentukan kesehatan mental dan rekonstruksi psikologis Generasi Z di era instan. Budaya digital menyebabkan banyak remaja hidup dalam pola konsumsi dopamin instan melalui media sosial, video singkat, dan validasi virtual, yang berakibat pada penurunan fokus, lemahnya kontrol diri, dan rendahnya toleransi terhadap tekanan. Gym hadir sebagai media pembentukan mental yang bekerja melalui pengalaman nyata, konsistensi, dan proses jangka panjang.

John Ratey (2008) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh langsung terhadap fungsi otak, regulasi emosi, dan pengendalian impuls melalui penguatan fungsi prefrontal cortex. Oleh sebab itu, gym tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga memperkuat struktur mental yang berkaitan dengan disiplin dan stabilitas emosional. Senada dengan itu, World Health Organization (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin membantu menurunkan stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental remaja.

Menurut Albert Bandura, self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tantangan; individu dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan mampu mempertahankan motivasi jangka panjang. Perkembangan nyata dan bertahap dalam gym—seperti kenaikan beban dan peningkatan stamina—menjadi bukti konkret bahwa individu mampu berkembang melalui proses, sehingga membangun self-efficacy yang lebih autentik dibandingkan validasi semu media sosial.

Angela Duckworth (2016) melalui Grit Theory menjelaskan bahwa keberhasilan individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mempertahankan ketekunan dan komitmen jangka panjang terhadap tujuan hidup. Aktivitas gym melatih karakter tersebut karena individu dipaksa menghadapi rasa malas, kejenuhan, rasa sakit, dan tekanan latihan secara terus-menerus, sehingga karakter konsistensi terbentuk dari kebiasaan disiplin yang dilakukan setiap hari, bukan sekadar dorongan emosional sementara.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pergeseran pola pikir dari instant gratification menuju process-oriented mindset pada informan yang telah menjalani gym secara konsisten selama 1–2 tahun. Pergeseran ini juga selaras dengan growth mindset (Dweck, 2006), yaitu keyakinan bahwa kemampuan diri dapat berkembang melalui usaha dan latihan yang konsisten, serta Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985) yang menekankan kebutuhan manusia akan rasa kompetensi sebagai fondasi kesehatan psikologis yang stabil. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Alkitab dalam Yakobus 1:3–4 yang menegaskan bahwa ketekunan menghadapi ujian menghasilkan kedewasaan karakter yang utuh.

Transformasi Pola Pikir dan Pembentukan Identitas melalui Latihan Konsisten

Dampak psikologis gym tidak dapat disamakan antara individu yang baru memulai latihan dengan individu yang telah menjalani proses secara konsisten selama 1–2 tahun, karena rentang waktu tersebut merupakan fase internalisasi nilai dan pembentukan struktur mental yang lebih matang. Pada fase ini, gym tidak lagi dipahami sebagai kewajiban fisik yang melelahkan, melainkan telah berubah menjadi ruang stabilitas emosional dan sarana pengelolaan stres yang sehat. Individu yang telah menjalani ratusan sesi latihan membangun toleransi psikologis terhadap tekanan emosional, sehingga tidak lagi mencari pelarian melalui media sosial atau hiburan instan ketika menghadapi masalah keluarga maupun tekanan akademik.

Transformasi ini menunjukkan adanya pergeseran dari pola pikir instant gratification menuju process-oriented mindset, yaitu pola pikir yang menghargai proses perkembangan diri. Individu mulai memahami bahwa hasil besar tidak diperoleh melalui kenyamanan sesaat, melainkan melalui disiplin waktu dan kemampuan bertahan dalam proses yang panjang. Ketekunan yang dibangun melalui aktivitas gym secara perlahan berubah menjadi bagian dari karakter dan identitas diri individu. Disiplin tidak lagi dipahami sebagai kewajiban sementara, melainkan menjadi bagian dari gaya hidup yang dijalani secara sadar tanpa bergantung pada motivasi sesaat, sehingga membentuk karakter yang lebih matang dan bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri.

Sublimasi Karakter dan Transfer Pembelajaran ke Kehidupan Nyata

Kebiasaan disiplin yang dibangun melalui gym secara perlahan berpindah ke berbagai aspek kehidupan lainnya. Individu yang terbiasa menjaga konsistensi latihan mulai lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar, menjaga pola hidup, serta menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Selain itu, aktivitas gym membantu mengarahkan energi emosional remaja ke dalam aktivitas yang lebih positif dan produktif, sehingga tekanan emosional maupun kecenderungan perilaku impulsif diarahkan menjadi motivasi untuk berkembang dan menantang keterbatasan diri.

Nilai disiplin yang dibangun melalui gym juga memengaruhi cara individu membangun hubungan sosial. Remaja menjadi lebih mampu menghargai proses orang lain, lebih sabar menghadapi konflik, serta lebih mampu mengontrol emosinya ketika menghadapi tekanan sosial. Melalui proses tersebut, gym dipahami bukan hanya sebagai sarana pembentukan fisik, tetapi sebagai media pembelajaran kehidupan yang membantu Generasi Z membangun disiplin, ketahanan mental, pengendalian diri, serta kesadaran akan pentingnya proses dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini disusun berdasarkan fenomena menurunnya konsistensi dan kemampuan bertahan dalam proses pada Generasi Z di era instan digital. Pembentukan karakter Generasi Z (Variabel Y) dipandang dipengaruhi oleh pola asuh orang tua muda (Variabel X1) dan aktivitas gym (Variabel X2). Pola asuh membentuk fondasi karakter dan pengendalian diri sejak usia dini, sedangkan aktivitas gym memperkuat proses internalisasi disiplin melalui pengalaman nyata yang dilakukan secara konsisten dan berulang, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Variabel	Fokus Pembahasan	Indikator	Sintesa Hubungan
Pola Asuh Orang Tua Muda (X1)	Fondasi pembentukan karakter dan pengendalian diri Generasi Z	Kontrol emosi, tanggung jawab, pembiasaan disiplin	Membentuk dasar karakter sejak dini
Aktivitas Gym (X2)	Media habituasi disiplin melalui latihan fisik konsisten	Konsistensi latihan, self-control, ketahanan mental	Membangun mental resilience dan process-oriented mindset
Konsistensi & Kesadaran Proses (Y)	Karakter disiplin hasil interaksi X1 dan X2	Disiplin jangka panjang, ketahanan tekanan sosial-emosional	Karakter disiplin, tahan tekanan, menghargai proses

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan varian fenomenologi eksistensial, yang dipilih sebagai kritik terhadap cara pandang positivistik yang mereduksi manusia hanya menjadi data kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk membedah struktur kesadaran terdalam Generasi Z ketika menjalani pertarungan antara instant gratification dan penghargaan terhadap proses (process appreciation) di tengah budaya instan digital. Gym dipahami bukan sekadar tempat olahraga, melainkan ruang perlawanan terhadap budaya instan, tempat tubuh dipaksa menghadapi rasa sakit, repetisi, dan keterbatasannya sendiri secara nyata tanpa dapat dimanipulasi oleh pencitraan virtual.

Informan dipilih menggunakan teknik purposive saturation sampling berdasarkan kriteria inklusi yang ketat. Penelitian melibatkan 20 informan yang terdiri atas 10 Generasi Z (lahir 1997–2012) yang terdaftar aktif sebagai anggota gimnasium dan menjalani latihan beban (weight training) minimal 3–4 kali per minggu selama enam bulan berturut-turut, serta 10 orang tua kandung informan utama yang termasuk kategori young parents. Selain itu, penelitian melibatkan personal trainer bersertifikasi dan pengelola gimnasium sebagai informan ahli dan validator yang memiliki rekam jejak pengawasan langsung terhadap aktivitas latihan informan utama selama minimal enam bulan. Penentuan informan tidak didasarkan pada kuantitas populasi, melainkan pada kedalaman pengalaman eksistensial dan kemampuan reflektif informan dalam menjelaskan pergulatan mental serta kesadaran terhadap pentingnya proses setelah menjalani latihan secara konsisten.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara fenomenologis kedalaman tinggi (in-depth phenomenological interview) yang dirancang untuk melewati lapisan pencitraan sosial dan membawa informan pada pengalaman yang lebih autentik. Kedua, observasi partisipatif aktif tingkat tinggi (high-level active participant observation), di mana peneliti memosisikan diri sebagai gym-goer aktif di zona latihan beban yang sama dengan informan untuk mengalami secara langsung atmosfer disiplin dan tekanan fisik yang terbentuk. Ketiga, dokumentasi pendukung berupa logbook latihan, absensi, catatan perkembangan beban, serta jejak digital informan. Dalam proses pengumpulan data, peneliti juga memperhatikan respons non-verbal seperti perubahan ekspresi wajah, ritme bicara, dan gestur tubuh informan, karena tubuh dipahami sebagai medium yang mengungkap kondisi kesadaran individu secara lebih jujur dibandingkan bahasa verbal semata.

Keabsahan data diuji melalui empat siklus filtrasi: (1) triangulasi sumber kontras lintas aktor, dengan membandingkan narasi Generasi Z, keterangan orang tua, dan penilaian personal trainer; (2) triangulasi teknik tiga dimensi, dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi; (3) triangulasi waktu dan dinamika psikologis, untuk menguji stabilitas narasi pada kondisi emosional yang berbeda; serta (4) spatiotemporal disruption test, yaitu wawancara yang dilakukan pada dua konteks ruang berbeda—di rumah dan di area gym pascalatihan intensitas tinggi—untuk menguji konsistensi narasi disiplin informan.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan induktif-verifikatif, bergerak dari kode-kode mikro hasil open coding, dihubungkan ke dalam pola yang lebih luas melalui axial coding, hingga menemukan tema inti yang menjelaskan hubungan pola asuh dan aktivitas gym terhadap pembentukan disiplin Generasi Z. Sebagai tahap verifikasi akhir, penelitian menggunakan member checking dengan mengonfirmasikan kembali hasil temuan kepada informan utama untuk memastikan kesesuaian interpretasi peneliti dengan pengalaman yang sebenarnya dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Asuh Permisif dan Pembentukan Karakter Instan

Penelitian menemukan bahwa kombinasi ketidakmatangan emosional orang tua muda dan penggunaan teknologi digital sebagai pengasuhan pengganti (digital babysitting) berkontribusi pada terbentuknya karakter instan pada Generasi Z. Sebagian informan tumbuh dalam lingkungan yang menyediakan kenyamanan dan solusi secara cepat, namun kurang membangun pembiasaan disiplin, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap proses. Akibatnya, mereka lebih mudah kehilangan motivasi, sulit mempertahankan konsistensi, dan memiliki toleransi rendah terhadap tekanan serta kegagalan.

Salah satu informan Generasi Z mengungkapkan bahwa sejak kecil ia selalu diberikan gawai ketika menangis atau rewel, sehingga ia tumbuh dengan kebiasaan menginginkan segala sesuatu secara cepat dan mudah frustrasi ketika harus menunggu. Pengakuan ini dikonfirmasi oleh ibunya yang menjelaskan bahwa usianya baru 21 tahun saat memiliki anak tersebut dan masih dalam kondisi belum matang secara emosional sembari merintis karier, sehingga fasilitas gawai tanpa batas diberikan agar anak tenang dan tidak mengganggu pekerjaan. Audit jejak digital historis turut mengonfirmasi temuan ini melalui dokumentasi foto anak balita yang terbiasa makan di depan gawai disertai keluhan kesibukan orang tua.

Hasil triangulasi memperlihatkan bahwa pola asuh domestik berbasis kenyamanan instan berhubungan langsung dengan lemahnya kemampuan Generasi Z menghadapi tekanan dan proses jangka panjang. Personal trainer turut mengonfirmasi bahwa informan menunjukkan sikap manja pada bulan-bulan awal latihan—mudah cemberut atau berdalih pusing ketika diberi beban latihan yang lebih berat. Temuan ini menegaskan proposisi bahwa kegagalan orang tua muda dalam menegakkan batas kedisiplinan, disertai kecenderungan menyubstitusi kehadiran fisik dengan gawai pintar, berakibat pada disorientasi konsistensi dan lemahnya ketahanan disiplin Generasi Z di era instan digital.

Temuan ini memperkuat teori pola asuh Baumrind (1991) yang menegaskan bahwa pola asuh permisif minim pengawasan berkorelasi dengan rendahnya kemampuan anak

mengembangkan disiplin dan tanggung jawab. Temuan ini juga relevan dengan konsep delayed gratification Mischel (2014): anak yang dibiasakan memperoleh kepuasan secara instan sejak dini cenderung memiliki toleransi yang rendah terhadap proses yang berjalan lambat, sehingga lebih rentan mengalami frustrasi ketika harus menghadapi keterlambatan hasil, sebagaimana tampak pada respons awal informan ketika memasuki lingkungan gym yang penuh tuntutan disiplin dan repetisi.

Gym sebagai Laboratorium Resiliensi: Rekonstruksi Rasa Sakit Menjadi Disiplin

Berbeda dengan budaya digital yang menawarkan kepuasan instan, aktivitas gym menghadapkan individu pada repetisi, rasa lelah, kegagalan, dan tekanan fisik yang menuntut konsistensi serta ketekunan. Salah satu informan menjelaskan bahwa ia dahulu terbiasa menghindari ketidaknyamanan dengan melarikan diri secara instan, namun pengalaman gagal mengangkat beban hingga tertimpa di dada saat bench press menjadi titik balik penting. Setelah pengalaman tersebut, informan mengaku justru merasa puas ketika mengalami rasa sakit otot (Delayed Onset Muscle Soreness/DOMS), karena hal itu dimaknai sebagai bukti bahwa proses sedang berjalan. Ia juga menegaskan bahwa gym mengajarkannya untuk menahan diri, karena tidak semua hal di dunia ini bisa secepat menggeser layar ponsel.

Wawancara yang dilakukan beberapa saat setelah informan menyelesaikan set latihan berat hingga mengalami kelelahan fisik ekstrem menunjukkan konsistensi narasi yang kuat: informan menyatakan bahwa berhenti pada saat itu berarti mengkhianati setiap repetisi yang telah dilakukan sebelumnya, dan rasa tidak nyaman yang dialami justru dimaknai sebagai bukti bahwa ia sedang berproses. Audit jejak digital turut membuktikan bahwa informan ini relatif bebas dari kecenderungan flexing maupun FOMO (fear of missing out) di media sosial, dan lebih banyak mendokumentasikan secara privat catatan kenaikan beban latihannya (progressive overload). Catatan lapangan peneliti juga mendokumentasikan kebiasaan informan mengunci gawainya di loker selama sesi latihan berlangsung.

Temuan ini menegaskan proposisi bahwa pengalaman menundukkan tubuh di bawah tekanan beban nyata—melalui DOMS dan failure set—mengkristalkan self-control, meningkatkan ketahanan mental, serta membangun kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya proses jangka panjang di tengah budaya instan digital. Gym membantu memutus ketergantungan terhadap sirkuit dopamin instan digital, dan menggantikannya dengan kepuasan yang diperoleh dari perkembangan bertahap secara nyata. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ratey (2008) bahwa aktivitas fisik memperkuat fungsi prefrontal cortex yang berperan dalam kontrol impuls dan regulasi emosi, serta Grit Theory Duckworth (2016) yang menjelaskan bahwa ketekunan menghadapi tekanan berulang membentuk komitmen jangka panjang. Pengalaman keberhasilan kecil yang diperoleh secara bertahap dalam gym—seperti kenaikan beban dan pencapaian target latihan—juga membangun self-efficacy yang lebih autentik karena didasarkan pada bukti perkembangan nyata, bukan validasi sosial digital yang bersifat semu.

Konvergensi Pola Asuh Domestik dan Budaya Gym: Sintesis Arsitektur Disiplin Generasional

Penelitian menemukan bahwa hubungan antara pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym membentuk proses rekonstruksi disiplin pada Generasi Z. Pola asuh permisif

yang cenderung menghasilkan orientasi instan dan lemahnya konsistensi membentuk fondasi karakter awal, sedangkan kultur gym yang sarat aturan, repetisi, tekanan fisik, dan konsekuensi nyata berfungsi sebagai ruang korektif yang mereorganisasi struktur disiplin tersebut.

Salah satu informan menjelaskan bahwa sejak kecil ia selalu mendapatkan apa yang diminta secara instan, namun pelatihnya menegaskan bahwa tidak ada jalan pintas dalam latihan—jika malas, otot tidak akan tumbuh. Doktrin proses dari figur otoritas baru ini membantu informan mengkristalkan bentuk disiplin yang sebelumnya tidak pernah ia dapatkan di rumah. Hal ini dikonfirmasi oleh ibunya yang menyatakan bahwa sebelumnya informan malas bahkan untuk merapikan keperluan pribadinya, namun setelah enam bulan menjalani gym, ia mulai mengatur pola makannya sendiri dan lebih menghargai waktu. Personal trainer turut mengonfirmasi bahwa pada awalnya informan bersikap manja dan harus dikunci dengan program latihan yang rigid, namun kini ia mampu menyelesaikan seluruh set latihan tanpa pengawasan.

Temuan ini menegaskan proposisi bahwa aktivitas gym berfungsi sebagai instrumen substitusi sosiologis, di mana beban fisik nyata dan ketegasan personal trainer mengambil alih sebagian peran pembentukan disiplin organik yang gagal diproduksi di rumah akibat pola asuh orang tua muda. Pola ini memperlihatkan bagaimana personal trainer berfungsi sebagai figur otoritas pengganti yang menjalankan prinsip modeling sebagaimana dijelaskan Bandura (1977), sekaligus menerapkan prinsip pendidikan karakter Lickona (1991) melalui pembiasaan dan keteladanan yang konsisten. Ketika figur otoritas dalam keluarga tidak berhasil menanamkan disiplin secara konsisten, figur otoritas baru di lingkungan gym dapat mengambil peran tersebut melalui mekanisme aturan, repetisi, dan konsekuensi nyata yang tidak dapat dinegosiasikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym memiliki hubungan yang saling melengkapi: pola asuh membentuk fondasi awal karakter, sedangkan gym berfungsi sebagai ruang rekonstruksi yang memperkuat dan memperbaiki fondasi tersebut melalui pengalaman nyata yang menuntut keteraturan, ketahanan, dan komitmen.

Jawaban terhadap Rumusan Masalah

Berdasarkan temuan di atas, penelitian ini menjawab tiga rumusan masalah yang diajukan. Pertama, pola asuh orang tua muda memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan disiplin dan konsistensi Generasi Z di era digital. Pola pengasuhan permisif yang berorientasi pada kenyamanan instan serta penggunaan teknologi sebagai digital babysitter berkontribusi pada terbentuknya karakter instant gratification, rendahnya delayed gratification, lemahnya self-control, dan kesulitan mempertahankan komitmen jangka panjang. Kedua, aktivitas gym berperan penting dalam membentuk disiplin, self-control, ketahanan mental, dan kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya proses. Melalui pengalaman menghadapi repetisi, rasa lelah, tekanan fisik, dan tuntutan konsistensi, informan belajar bahwa perkembangan diri tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan membutuhkan komitmen jangka panjang. Ketiga, pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam membentuk disiplin dan konsistensi Generasi Z: pola asuh keluarga membentuk fondasi awal karakter, sedangkan aktivitas gym berfungsi sebagai ruang rekonstruksi yang memperkuat dan memperbaiki fondasi tersebut.

Individu yang tumbuh dalam lingkungan permisif cenderung mengalami kesulitan pada tahap awal, tetapi secara bertahap membangun self-control, tanggung jawab, dan kesadaran proses melalui kultur gym yang disiplin.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut memperkuat kerangka berpikir penelitian yang menempatkan pola asuh orang tua muda dan aktivitas gym sebagai dua ruang habituasi yang saling terhubung dalam membentuk karakter disiplin Generasi Z. Dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen, proses ini selaras dengan prinsip bahwa karakter tidak lahir secara instan, melainkan dibentuk melalui ketekunan dan pengendalian diri yang dilatih secara berkelanjutan (Yakobus 1:3–4). Gym, dalam konteks ini, menjadi salah satu ruang modern yang menghadirkan kembali nilai proses yang semakin terkikis oleh budaya instan digital, sekaligus menjadi sarana korektif bagi fondasi karakter yang belum sepenuhnya terbentuk dalam keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua muda memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter disiplin dan konsistensi Generasi Z di era digital modern. Pola pengasuhan yang permisif, ditambah penggunaan teknologi sebagai digital babysitting, secara tidak langsung membentuk karakter instan, rendahnya toleransi terhadap proses, serta lemahnya ketahanan mental pada sebagian Generasi Z. Di sisi lain, aktivitas gym terbukti berperan sebagai ruang pembentukan disiplin dan ketahanan mental melalui pengalaman menghadapi rasa sakit fisik, kegagalan repetisi, dan tekanan latihan yang berulang, sehingga membantu Generasi Z merekonstruksi makna rasa sakit sebagai bagian penting dari proses perkembangan diri.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan kompensatoris antara pola asuh domestik dan kultur disiplin gym. Ketika pembentukan disiplin dalam keluarga tidak berjalan optimal, aktivitas gym beserta ketegasan personal trainer secara perlahan mengambil peran sebagai figur pembentuk keteraturan dan tanggung jawab. Dengan demikian, pembentukan disiplin Generasi Z merupakan hasil interaksi antara pengalaman pengasuhan keluarga dan internalisasi nilai proses yang diperoleh melalui kultur latihan fisik yang konsisten.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, orang tua muda disarankan membangun pola pengasuhan yang lebih seimbang antara kasih sayang dan penegakan batas disiplin, serta menyertakan pengawasan yang jelas terhadap penggunaan teknologi digital pada anak agar tidak terbiasa memperoleh kepuasan secara instan sejak usia dini. Kedua, Generasi Z disarankan memanfaatkan aktivitas gym tidak hanya sebagai sarana pembentukan tubuh atau kebutuhan estetika media sosial, tetapi juga sebagai ruang latihan mental dan pembentukan karakter. Ketiga, personal trainer disarankan untuk tidak hanya berfokus pada performa fisik, tetapi juga memahami peran mereka dalam membentuk karakter disiplin dan pola hidup sehat anggota gym melalui pendekatan latihan yang menanamkan nilai konsistensi dan filosofi proses. Keempat, penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan kajian mengenai pembentukan disiplin Generasi Z pada ruang sosial lain di luar gym, seperti komunitas seni, organisasi pendidikan, maupun komunitas olahraga lainnya, untuk melihat apakah proses rekonstruksi disiplin yang serupa juga dapat muncul melalui pengalaman sosial non-fisik lainnya di era digital modern.

Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa teori pola asuh Baumrind, teori pembelajaran sosial Bandura, serta konsep delayed gratification Mischel masih sangat

relevan dalam menjelaskan dinamika pembentukan karakter Generasi Z di tengah budaya digital yang serba instan. Dalam perspektif Pendidikan Agama Kristen, penelitian ini menegaskan bahwa pembentukan karakter merupakan proses bertahap yang membutuhkan keterlibatan keluarga, komunitas, dan lingkungan pembelajaran yang mendukung, sejalan dengan prinsip pembentukan karakter Kristiani yang menekankan pentingnya proses pertumbuhan menuju kedewasaan iman dan kehidupan yang bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. New Jersey: Prentice Hall.

Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. California: University of California Press.

Clear, J. (2018). Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. New York: Avery.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.

Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance. New York: Scribner.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

Foster, R. J. (1978). Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Lembaga Alkitab Indonesia. Alkitab Terjemahan Baru. Jakarta: LAI. (Amsal 22:6; Yakobus 1:3–4).

Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. New York: Bantam Books.

Mischel, W. (2014). The Marshmallow Test: Mastering Self-Control. New York: Little, Brown and Company.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. New York: Little, Brown and Company.

Santrock, J. W. (2012). Psikologi Perkembangan (Life-Span Development). Jakarta: Erlangga.

Willard, D. (1988). The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives. San Francisco: HarperSanFrancisco.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.