

ABSTRAK

Penelitian ini membahas praktik disiplin tubuh perempuan pada komunitas Bhumi Gym Tatjana *Women Only* yang berkaitan dengan pembentukan identitas perempuan di tengah berkembangnya standar kecantikan dalam masyarakat modern. Standar kecantikan yang disebarakan melalui media sosial, lingkungan sosial, dan budaya populer mendorong perempuan untuk mengontrol, merawat, dan membentuk tubuhnya melalui berbagai praktik, salah satunya olahraga gym. Beragam representasi tubuh ideal yang muncul di media sosial turut mempengaruhi cara perempuan memandang tubuhnya serta mendorong keinginan untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perempuan memaknai standar kecantikan yang berkembang di masyarakat serta bagaimana praktik disiplin tubuh melalui olahraga gym berperan dalam pembentukan identitas perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan tidak hanya menjadikan olahraga gym sebagai sarana untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun kepercayaan diri, menjaga kesehatan, dan mengembangkan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui praktik disiplin tubuh yang dilakukan secara rutin, perempuan membentuk identitas diri sebagai individu yang sehat, mandiri, produktif, dan percaya diri. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan tidak sepenuhnya menerima standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, melainkan melakukan negosiasi terhadap standar tersebut sesuai dengan pengalaman dan kebutuhan mereka. Meskipun demikian, standar kecantikan tetap berpengaruh dalam cara perempuan mendefinisikan tubuh ideal dan memandang dirinya dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Kata Kunci: disiplin tubuh, identitas perempuan, standar kecantikan, gym, perempuan.

ABSTRACT

This study examines the practice of body discipline among women in the Bhumi Gym Tatjana Women Only community, as it relates to the formation of female identity amidst the development of beauty standards in modern society. Beauty standards disseminated through social media, social environments, and popular culture encourage women to control, care for, and shape their bodies through various practices, one of which is gym exercise. The various representations of ideal bodies that appear on social media also influence how women view their bodies and encourage the desire to achieve certain beauty standards. This study aims to determine how women interpret the beauty standards that develop in society and how the practice of body discipline through gym exercise plays a role in the formation of female identity. This study used a qualitative method with an ethnographic approach. Data were obtained through participant observation, in-depth interviews, and literature review. The results show that women not only use gym exercise as a means to achieve a body shape they consider ideal, but also as a space to build self-confidence, maintain health, and develop self-control in their daily lives. Through the practice of body discipline carried out regularly, women form their identity as healthy, independent, productive, and confident individuals. Research findings also indicate that women do not fully accept societal beauty standards, but rather negotiate them based on their experiences and needs. Nevertheless, beauty standards continue to influence how women define the ideal body and perceive themselves in everyday social life.

Keywords: *body discipline, female identity, beauty standards, gym, women.*

