

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial kini sangat berpengaruh dalam membentuk pandangan masyarakat, terutama tentang kecantikan perempuan. Perempuan yang selalu berhubungan dengan kecantikan yang dilihat dari fisik, terutama tubuh perempuan yang sering menjadi objek penilaian bagi masyarakat sosial. Standar kecantikan yang mengutamakan perempuan harus memiliki tubuh langsing, kulit putih, rambut lurus, wajah simetris dan hidung mancung. Banyaknya tren yang beredar di media sosial, salah satunya di platform TikTok seperti *body goals*, *glow up challenge*, *that girl aesthetic*, hingga *fit body trend*. Beberapa tren tersebut menunjukkan jika standar kecantikan kini mulai diterapkan di media sosial. Standar kecantikan yang secara tidak langsung mulai dinormalisasi, dan membuat mereka merasa *insecure* dan membandingkan tubuh yang mereka miliki dengan orang lain.

Standar tubuh ideal bagi perempuan di Indonesia membuat sebagian perempuan merasa tidak puas terhadap tubuh yang mereka miliki. Menurut Bordo (1993), ketidakpuasan tersebut secara tidak langsung mendorong perempuan untuk melakukan berbagai bentuk disiplin tubuh, seperti menjalani diet dan berolahraga, guna memenuhi standar kecantikan yang berlaku. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Proses perbandingan sosial tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar yang dianggap ideal. Dalam konteks ini, standar kecantikan bekerja dengan mempengaruhi cara individu memandang tubuh dan menilai dirinya sendiri. Kondisi tersebut lebih sering dialami oleh perempuan karena tubuh perempuan cenderung menjadi objek penilaian sosial yang dikaitkan dengan kecantikan dan penampilan fisik sehingga perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Thompson et al., 1999; Wolf, 1991).

Keinginan untuk memiliki tubuh yang dianggap ideal telah lama menjadi bagian dari kehidupan perempuan. Standar tubuh ideal perempuan terus

mengalami perubahan dari waktu ke waktu sesuai dengan kondisi sosial dan budaya yang berkembang pada setiap periode sejarah. Pada masa Yunani Kuno, tubuh perempuan yang berisi dipandang sebagai simbol kemakmuran dan kesuburan. Memasuki periode berikutnya, standar kecantikan perempuan mengalami perubahan, mulai dari penekanan pada bentuk tubuh dengan pinggang kecil dan pinggul lebar hingga tubuh yang lebih ramping. Hingga saat ini, tubuh ideal perempuan umumnya dikaitkan dengan tubuh yang langsing, proporsional, dan bugar. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa standar kecantikan bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, melainkan dibentuk dan dikonstruksi oleh kondisi sosial serta budaya yang berkembang di masyarakat (Banner, 1983; Wolf, 1991).

Perubahan standar postur ideal tubuh pada perempuan dapat berubah kapan saja tergantung perubahan zaman atau trend pada saat zaman tertentu, namun dengan standar postur ideal tubuh perempuan membuat mereka berlomba-lomba untuk memiliki postur tubuh yang lebih ideal seperti apa yang menjadi trend di zaman tersebut. Postur tubuh perempuan sangat penting untuk diperhatikan karena perempuan yang cantik tidak hanya dilihat dari wajah namun juga postur tubuh yang dimiliki. Secara tidak langsung tubuh perempuan kini di disiplinkan oleh masyarakat, karena bentuk postur tubuh yang dimiliki akan menjadi perhatian bagi publik.

Menurut Foucault (1977), kekuasaan bekerja melalui mekanisme disiplin yang membentuk dan mengarahkan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui mekanisme tersebut, tubuh tidak hanya dipahami sebagai entitas biologis, tetapi juga sebagai objek yang diatur, dilatih, dan didisiplinkan sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku. Dalam konteks penelitian ini, konsep disiplin tubuh digunakan untuk menganalisis bagaimana perempuan di gym khusus perempuan memaknai tubuhnya serta menjalankan praktik disiplin tubuh melalui aktivitas olahraga gym. Selain itu, apakah gym khusus perempuan dapat membentuk identitas mereka sebagai perempuan tanpa harus merasa takut akan kontrol sosial yang ada dalam bentuk standar kecantikan. Standar kecantikan dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal bagi perempuan, membuat mereka melakukan segala cara untuk mendapatkan *body goals* yang mereka inginkan. Bartky (1990) dalam karyanya *Femininity and Domination* menjelaskan bahwa

pembentukan antara tubuh perempuan dan laki-laki sangat berbeda, pendisiplinan untuk menjadi menarik hanya diberlakukan pada perempuan. Hal ini membuat perempuan melakukan pendisiplinan tubuh dengan berbagai cara, salah satunya dengan defisit kalori dan melakukan olahraga.

Olahraga merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan fisik untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh masing-masing orang yang melakukan. Olahraga menjadi salah satu investasi jangka panjang untuk kesehatan, kecantikan, dan keseimbangan bagi tubuh (Harsono, 1991). Belakangan ini olahraga juga menjadi trend di media sosial, masyarakat mulai menyadari seberapa pentingnya olahraga bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh tetapi juga untuk menurunkan berat badan, dan bisa juga menjadi salah satu cara untuk melepaskan diri dari aktivitas sehari-hari. Contohnya seperti tennis, lari, bersepeda, badminton, zumba, pilates, gym dan masih banyak olahraga yang lainnya. Saat ini melakukan kegiatan olahraga tidak hanya untuk mencapai *body goals*, karena banyak masyarakat kini mulai menyadari dan mulai memperhatikan tentang pola hidup sehat. Gaya hidup sehat cukup menjadi trend di kalangan masyarakat salah satunya yaitu olahraga gym. Gym berasal dari bahasa Yunani kuno *gymnasium* atau tempat bagi mereka yang melakukan latihan fisik. Olahraga gym yang pada awalnya lebih banyak dilakukan oleh atlet kini juga semakin banyak dilakukan oleh masyarakat umum. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan oleh kalangan remaja, tetapi juga orang dewasa hingga lansia sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran tubuh. Di Indonesia, perkembangan pusat kebugaran mulai dikenal sejak abad ke-20 yang pada awalnya lebih berfokus pada latihan angkat beban, kemudian berkembang menjadi pusat kebugaran modern yang menawarkan berbagai jenis latihan sesuai kebutuhan masyarakat (Harsono, 1991).

Seiring dengan perkembangan zaman, terutama setelah pandemi COVID-19, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan meningkat sehingga gym semakin berkembang sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Featherstone, 1991). Selain itu, olahraga gym yang sebelumnya lebih identik dengan laki-laki karena dianggap membutuhkan kekuatan fisik yang besar, kini juga banyak diminati oleh perempuan. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran makna olahraga gym yang tidak lagi terbatas pada pembentukan otot semata, tetapi juga berkaitan dengan

kesehatan, kebugaran, dan pembentukan tubuh ideal. Perbedaan massa otot antara laki-laki dan perempuan juga menjadi salah satu faktor biologis yang memengaruhi performa fisik, di mana laki-laki umumnya memiliki massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan. Namun demikian, hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi perempuan untuk melakukan latihan gym sesuai dengan tujuan kebugaran mereka (Wanasari et al., 2024). Dalam perkembangannya, pada era 2000-an hingga saat ini, gym semakin diminati oleh perempuan, terutama di wilayah perkotaan yang memiliki perhatian lebih terhadap penampilan dan kesehatan tubuh. Perempuan menggunakan gym tidak hanya untuk menurunkan berat badan, tetapi juga untuk membentuk bagian tubuh tertentu dan mempertahankan postur tubuh yang dianggap ideal dalam standar kecantikan yang berkembang di masyarakat (Pratiwi & Sawitri, 2020).

Perempuan yang melakukan olahraga gym tidak selalu dengan tujuan untuk merampingkan tubuh mereka, tetapi juga untuk melatih kekuatan tubuh yang mereka miliki. Terbukti melatih kekuatan tubuh dapat memberikan manfaat, salah satunya untuk selalu terlihat awet muda dengan memperkuat tulang yang mereka miliki. House of Metamorfis (HOM) menjelaskan bahwa gym yang berada di daerah Jabodetabek sekitar 80% anggotanya adalah perempuan. Data tersebut menunjukkan jika perempuan kini menjadi anggota dalam komunitas gym yang cukup aktif, dan menjadikan gym sebagai aktivitas wajib di sela-sela kegiatan mereka setiap hari untuk merawat tubuh mereka. Meningkatnya peminat perempuan dalam olahraga gym, mampu menginspirasi dengan menghadirkan beberapa gym khusus perempuan yang tidak hanya menjadi tempat untuk berolahraga, tetapi juga dapat menjadi tempat pendisiplinan tubuh bagi perempuan dalam menginternalisasi standar kecantikan dan pengawasan diri (Gilar, 2024).

Bhumi Gym Tatjana *women only* menjadi contoh wujud kontrol sosial berupa standar kecantikan bekerja dan tanpa kita sadari dengan pendisiplinan tubuh yang perempuan lakukan menunjukkan bahwa kontrol sosial ini sudah mulai mereka normalisasi. Dalam prosesnya, pendisiplinan tubuh yang dilakukan di gym tidak hanya sekedar mencapai tubuh ideal, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan identitas. Tubuh yang dianggap ideal menjadi simbol keberhasilan, kepercayaan

diri, dan penerimaan sosial. Perempuan yang berhasil menunjukkan tubuh idealnya seringkali dinilai sebagai perempuan yang mampu mengatur dirinya untuk selalu tampil feminim. Dengan kata lain, tubuh sebagai sarana bagi perempuan untuk pembentukan identitasnya dari kontrol dan ekspektasi sosial yang mereka alami. Dalam hal ini konstruksi identitas menunjukkan bagaimana perempuan berupaya menyamakan antara keinginan individu dan standar kecantikan yang telah melekat dalam norma masyarakat.

Zahid, Ayu, dan Ikayanti (2023) dalam penelitiannya mengenai kapitalisme tubuh perempuan: sebuah pendisiplinan atau industrialisasi, bertujuan untuk menganalisis bagaimana tubuh wanita berubah menjadi objek materialisme konsumtif akibat tuntutan konstruksi sosial dan standar kecantikan, serta bagaimana hal tersebut memicu modifikasi tubuh dalam arena kapitalisme. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis wacana kritis teks media mengenai tubuh perempuan. Hasil penelitian menemukan bahwa eksplorasi tubuh wanita telah dimanfaatkan sebagai daya tarik industrialisasi untuk modal simbolik dalam lingkaran konsumerisme, hedonisme, dan budaya patriarki. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa merawat tubuh bagi wanita kini telah bergeser menjadi sebuah kebutuhan akibat kuatnya konstruktivisme dunia industri, yang pada akhirnya justru menjebak wanita pada masalah citra negatif terhadap tubuh dan dirinya sendiri.

Jannah dan Hidayat (2024) dalam penelitiannya mengenai disiplin dan kuasa tubuh pada wanita yang menjalani diet, bertujuan untuk menelaah proses pendisiplinan dan relasi kuasa yang terjadi pada tubuh wanita akibat konstruksi citra tubuh ideal di masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, di mana data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara daring terhadap *followers* akun X @diethingy yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para wanita tidak seluruhnya melalui proses pendisiplinan yang lengkap seperti konsep teori Foucault (1977). Sebagian besar informan merasa memiliki kendali atas dirinya, namun kenyataannya kekuasaan tersebut merupakan kekuasaan semu karena tindakan mereka masih terikat dan dipengaruhi oleh relasi kuasa serta standar ideal di masyarakat. Penelitian tersebut banyak membahas

tentang praktik pendisiplinan tubuh melalui diet, tetapi belum banyak membahas tentang pendisiplinan tubuh melalui gym. Penelitian ini mencoba untuk melihat bagaimana disiplin tubuh dan konstruksi identitas perempuan terjadi di tempat gym.

Faradila dan Handoyo (2013) dalam penelitiannya mengenai konstruksi diri instruktur senam wanita tentang tubuh dalam industri kebugaran, bertujuan untuk menganalisis bagaimana seorang instruktur senam wanita memaknai profesi dan tubuhnya di dalam industri kebugaran tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interaksionisme simbolik dari George Herbert Mead (1934) serta kajian teori tubuh sosial. Hasil penelitian menemukan bahwa pemaknaan instruktur terhadap profesi dan tubuhnya sangat bergantung pada kelas sosial mereka. Instruktur dari kelas menengah bawah memaknai tubuh mereka secara ekonomi sebagai alat pencari uang, sebagai milik konsumen yang dieksploitasi demi memikat pelanggan, serta objek yang harus dikontrol ketat. Sebaliknya, instruktur dari kelas menengah atas memaknai tubuh mereka memiliki nilai estetika dan bagian dari gaya hidup untuk mengisi waktu luang. Penelitian terdahulu tersebut memiliki konteks sama dengan penelitian ini karena di industri kebugaran, dan bagaimana perempuan juga mengkonstruksi identitasnya melalui pendisiplinan tubuh akibat tekanan kontrol sosial dan standar kecantikan.

Penelitian sebelumnya banyak membahas tentang tubuh perempuan dalam kontrol sosial dan standar kecantikan yang didisiplinkan melalui diet atau dengan mengikuti kelas kebugaran. Namun, pada penelitian ini akan lebih fokus mengamati perempuan saat mendisiplinkan tubuhnya melalui gym khusus perempuan dan bagaimana perempuan membentuk identitasnya dari kontrol sosial di kalangan publik. Selain itu, juga gym khusus perempuan juga dapat berpengaruh dalam membangun bentuk postur tubuh yang mereka inginkan tanpa perlu mengkhawatirkan pandangan publik. Penelitian ini bisa dikatakan menarik untuk dikaji, tentang bagaimana perempuan memaknai tubuhnya dengan mendisiplinkan tubuhnya melalui Bhumi Gym Tatjana dalam membangun postur tubuh ideal yang mereka inginkan. Selain itu, apakah proses pendisiplinan ini berupaya dalam konstruksi identitas bagi mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Tubuh perempuan secara tidak sadar sering menjadi objek kontrol sosial melalui aturan yang membentuk standar kecantikan. Standar ini membuat rasa ketidakpuasan pada perempuan akan tubuh yang mereka miliki. Terutama dari media sosial yang banyak menghadirkan banyak tren kecantikan. Selain itu, iklan tentang produk kecantikan atau produk pelangsing yang secara tidak langsung menunjukkan pada perempuan bahwa idealnya perempuan itu seperti mereka yang mencapai standar kecantikan. Hal ini justru membuat tuntutan bagi perempuan untuk memiliki postur tubuh ideal, sesuai dengan standar kecantikan dan akhirnya membuat mereka melakukan pendisiplinan tubuh salah satunya dengan mengikuti kelas kebugaran seperti komunitas gym.

Salah satu gym khusus perempuan yang akan diteliti yaitu Bhumi Gym Tatjana *women only*. Dalam gym ini perempuan tidak hanya mendisiplinkan tubuh mereka, tetapi juga mereka dapat mencari makna akan tubuh yang mereka miliki secara luas dan tidak perlu merasa dikontrol oleh institut tertentu atau dari masyarakat. Maka dari itu penelitian ini berusaha memahami bagaimana anggota komunitas gym tersebut merespon kontrol sosial terhadap tubuh mereka dan apakah pendisiplinan tubuh yang sedang mereka lakukan berfungsi dalam pembentukan identitas mereka.

Dari pembahasan tersebut, penelitian ini akan mengungkapkan jawaban dari pertanyaan:

1. Bagaimana anggota komunitas Bhumi Gym Tatjana *women only* memaknai bentuk kontrol sosial terhadap tubuh mereka di tengah standar kecantikan yang berlaku di masyarakat?
2. Apakah praktik disiplin tubuh yang dilakukan anggota di Bhumi Gym Tatjana *women only* berperan dalam proses pembentukan identitas mereka sebagai perempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana anggota komunitas Bhumi Gym Tatjana *women*

only memaknai bentuk kontrol sosial terhadap tubuh mereka di tengah standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peran praktik disiplin tubuh yang dilakukan oleh para anggota di Bhumi Gym Tatjana *women only* dalam proses pembentukan identitas mereka sebagai perempuan.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada bab ini menjelaskan manfaat dari penelitian yang sudah dijabarkan melalui latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian. Bab manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Manfaat utama dari penelitian ini yaitu mengharapkan agar pembaca dapat memahami dan menyerap dari penelitian yang tertulis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dedikasi dalam kajian Antropologi tubuh dan gender, terutama bagaimana kontrol sosial di masyarakat pada tubuh perempuan di Bhumi Gym Tatjana. Selain itu, penelitian ini ditulis untuk menambah ilmu tentang teori Foucault tentang kuasa, disiplin, dan gym perempuan yang tidak hanya sebagai kontrol tubuh, tetapi secara tidak langsung juga menjadi tempat bagi perempuan untuk mengkonstruksi identitas di Bhumi Gym Tatjana *women only*. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat menambah bacaan tentang kontrol sosial yang dialami perempuan dan pendisiplinan tubuh perempuan di Bhumi Gym Tatjana.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi pembaca atau terutama bagi perempuan yang mengikuti kelas kebugaran gym untuk lebih mengerti tentang kontrol tubuh dan standar kecantikan yang mempengaruhi perilaku hidup mereka. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan introspeksi diri bagi perempuan supaya lebih bijak dalam menyikapi standar kecantikan, serta menyadari bahwa tubuh yang mereka miliki seutuhnya adalah hak mereka, jangan sampai penilaian orang lain membuat perempuan kehilangan identitas dirinya

sendiri. Selain itu, penelitian ini juga bisa memberikan saran kepada pengelola gym untuk menciptakan arena yang nyaman dan suportif bagi perempuan.

1.5 Kerangka Pemikiran

Penelitian ini berawal dari adanya standar kecantikan yang selalu berubah dari masa ke masa. Standar kecantikan perempuan itu seringkali dikenal bagi perempuan yang memiliki tubuh berbentuk buah pear atau gitar spanyol, namun seiring waktu standar kecantikan kini dikenal bagi perempuan yang memiliki tubuh ramping, kulit putih, dan rambut lurus. Perubahan tersebut membuktikan bahwa konsep tubuh ideal tidak bersifat tetap, tetapi dibentuk melalui nilai sosial, budaya, dan kekuasaan dalam masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa standar kecantikan dapat diubah oleh mereka yang memiliki kuasa di masyarakat melalui beberapa institusi. Menurut Foucault (1977) dalam bukunya *Discipline and Punish* menjelaskan bahwa tubuh menjadi objek bagi kekuasaan yang diatur melalui berbagai institusi. Kekuasaan bekerja melalui pengawasan, normalisasi dan pembiasaan yang membuat individu secara tidak sadar akan menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku.

Dalam perspektif Wolf (1991) menjelaskan bahwa standar kecantikan ini menjadi bentuk kontrol sosial terhadap perempuan melalui tuntutan dari luar untuk terus menyesuaikan gambaran tubuh ideal. Standar kecantikan tersebut membuat perempuan terdorong untuk terus merawat, mengontrol, dan mengkontruksi tubuhnya agar sesuai dengan standar yang berkembang di masyarakat. Dalam kehidupan masyarakat modern, media sosial menjadi salah satu institusi utama dalam menyebarkan informasi tentang standar kecantikan. Beberapa tren di media sosial yang menunjukkan *body goals* perempuan melalui berbagai macam konten kecantikan dan pola hidup sehat sangat banyak diminati oleh masyarakat terutama kalangan perempuan. Selain itu, saat ini tren olahraga seperti tenis, yoga, lari, pilates dan gym di kalangan seluruh masyarakat sedang banyak diminati.

Perempuan yang melakukan praktik disiplin tubuh yang salah satunya dengan melakukan olahraga ternyata dilakukan tidak hanya untuk kesehatan saja, tetapi proses tersebut yang mampu membentuk cara pandang perempuan terhadap dirinya. Perempuan akan mulai menginternalisasi berbagai standar tubuh ideal

dengan merawat dan mengkonstruksi tubuh yang dimiliki. Gym khusus perempuan menjadi tempat pendisiplinan tubuh bagi perempuan yang mana standar kecantikan bekerja melalui media sosial dan dipraktikkan dengan kegiatan olahraga. Namun, dalam dinamika masyarakat modernitas akhir, disiplin tubuh tidak berhenti pada kepatuhan tubuh yang pasif. Menurut Giddens (1991) mengenai *the reflexive project of the self*, tubuh diolah secara aktif sebagai situs utama pembentukan narasi identitas pribadi. Perempuan di Bhumi Gym Tatjana menggunakan praktik disiplin dan pengelolaan tubuh untuk bisa memilih tekanan terhadap mitos kecantikan (Wolf, 1991). Melalui proses refleksi dan interaksi sosial di dalam komunitas gym ini, mereka mendefinisikan ulang konsep tubuh ideal sesuai dengan kenyamanan dan kebutuhan fungsional mereka sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk membedah bagaimana praktik disiplin dan pengelolaan tubuh dalam keseharian tidak hanya menciptakan transformasi fisik, tetapi juga menjadi refleksi bagi perempuan untuk mengkonstruksi identitas diri mereka yang lebih positif, mandiri, bugar, dan percaya diri.

1.5.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang tubuh perempuan, kontrol sosial, standar kecantikan sudah tidak asing dalam penelitian Antropologi dan Ilmu Sosial. Tubuh perempuan sering dipandang sebagai objek yang mana aturan dan ideologi patriarki bekerja, dan itu membuat perempuan menilai dirinya sendiri. Akan tetapi, penelitian yang membahas tentang perempuan yang berusaha memaknai tubuhnya dalam arena olahraga gym khusus perempuan masih jarang ditemui. Dalam hal ini gym khusus perempuan tidak hanya digunakan untuk mendisiplinkan tubuh, tetapi juga digunakan untuk mengkonstruksi identitas dan membangun kembali kepercayaan diri pada tubuh mereka.

Zahid, Ayu, dan Ikayanti (2023) dalam penelitiannya mengenai kapitalisme tubuh perempuan: sebuah pendisiplinan atau industrialisasi, bertujuan untuk menganalisis bagaimana tubuh wanita berubah menjadi objek materialisme konsumtif akibat tuntutan konstruksi sosial dan standar kecantikan, serta bagaimana hal tersebut memicu modifikasi tubuh dalam arena kapitalisme. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis wacana kritis teks media mengenai tubuh perempuan. Hasil penelitian menemukan bahwa

eksplorasi tubuh wanita telah dimanfaatkan sebagai daya tarik industrialisasi untuk modal simbolik dalam lingkaran konsumerisme, hedonisme, dan budaya patriarki. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa merawat tubuh bagi wanita kini telah bergeser menjadi sebuah kebutuhan akibat kuatnya konstruktivisme dunia industri, yang pada akhirnya justru menjebak wanita pada masalah citra negatif terhadap tubuh dan dirinya sendiri.

Pratiwi dan Sawitri (2020) dalam penelitiannya mengenai hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada kelompok responden tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *convenience sampling* yang melibatkan 97 orang wanita dewasa awal sebagai partisipan, serta menggunakan instrumen Skala Harga Diri dan Skala Ketidakpuasan pada Tubuh yang dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Spearman's Rho. Hasil penelitian menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan pada tubuh berbanding terbalik dengan harga diri; artinya, semakin tinggi ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya, maka akan semakin rendah harga diri yang dimilikinya, dan begitu pula sebaliknya. Pembahasan penelitian ini konteksnya lebih ke arah psikologis dengan menghubungkan pendisiplinan dan kontrol sosial di ruang kebugaran. Dengan demikian penelitian terbaru ini untuk memperluas kajian ke arah sosiologi, bagaimana perempuan mendisiplinkan tubuh dan mengkonstruksi identitasnya di pusat kebugaran.

Jannah dan Hidayat (2024) dalam penelitiannya mengenai disiplin dan kuasa tubuh pada wanita yang menjalani diet, bertujuan untuk menelaah proses pendisiplinan dan relasi kuasa yang terjadi pada tubuh wanita akibat konstruksi citra tubuh ideal di masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, di mana data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara daring terhadap *followers* akun X @diethingy yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para wanita tidak seluruhnya melalui proses pendisiplinan yang lengkap

seperti konsep teori Foucault (1977). Sebagian besar informan merasa memiliki kendali atas dirinya, namun kenyataannya kekuasaan tersebut merupakan kekuasaan semu karena tindakan mereka masih terikat dan dipengaruhi oleh relasi kuasa serta standar ideal di masyarakat. Penelitian tersebut banyak membahas tentang praktik pendisiplinan tubuh melalui diet, tetapi belum banyak membahas tentang pendisiplinan tubuh melalui gym. Penelitian ini mencoba untuk melihat bagaimana disiplin tubuh dan konstruksi identitas perempuan terjadi di tempat gym.

Faradila dan Handoyo (2013) dalam penelitiannya mengenai konstruksi diri instruktur senam wanita tentang tubuh dalam industri kebugaran, bertujuan untuk menganalisis bagaimana seorang instruktur senam wanita memaknai profesi dan tubuhnya di dalam industri kebugaran tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interaksionisme simbolik dari George Herbert Mead (1934) serta kajian teori tubuh sosial. Hasil penelitian menemukan bahwa pemaknaan instruktur terhadap profesi dan tubuhnya sangat bergantung pada kelas sosial mereka. Instruktur dari kelas menengah bawah memaknai tubuh mereka secara ekonomi sebagai alat pencari uang, sebagai milik konsumen yang dieksploitasi demi memikat pelanggan, serta objek yang harus dikontrol ketat. Sebaliknya, instruktur dari kelas menengah atas memaknai tubuh mereka memiliki nilai estetika dan bagian dari gaya hidup untuk mengisi waktu luang. Penelitian terdahulu tersebut memiliki konteks sama dengan penelitian ini karena di industri kebugaran, dan bagaimana perempuan juga mengkonstruksi identitasnya melalui pendisiplinan tubuh akibat tekanan kontrol sosial dan standar kecantikan.

Garcia dan Winduwati (2023) dalam penelitiannya mengenai representasi standar kecantikan wanita di media sosial Instagram @springsummerstyle, bertujuan untuk menyoal dan mendefinisikan karakter representasi kecantikan ideal yang ditawarkan media melalui visualisasi di akun tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analitik tekstual melalui konsep semiotika Roland Barthes yang mencakup penanda, petanda, dan mitos, serta didukung oleh teknik pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menemukan bahwa media sosial berperan aktif dalam

menawarkan standar kecantikan yang berorientasi pada fisik. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa akun @springsummerstyle mengkonstruksi mitos kecantikan tertentu di mana wanita direpresentasikan harus memenuhi standar fisik berupa tubuh yang tinggi dan ideal, seperti ramping, berperut rata, serta tidak berlemak. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya melihat standar kecantikan direpresentasikan di media sosial, tetapi penelitian terbaru ini mengkaji bagaimana standar ini menjadi suatu proses pembentukan identitas melalui pendisiplinan tubuh di gym.

Dari penelitian terdahulu di atas, sebagian kajian membahas bagaimana tubuh perempuan yang dikontrol oleh masyarakat melalui standar kecantikan dan pendisiplinan tubuh melalui diet atau olahraga. Penelitian tersebut kebanyakan melihat bagaimana perempuan menjadi kontrol sosial dan ekonomi serta bagaimana perempuan beradaptasi dengan segala kontrol sosial yang diterima pada tubuhnya. Namun, beberapa penelitian masih belum banyak yang membahas tentang perempuan dalam melakukan pendisiplinan tubuh di gym khusus perempuan. Maka dari itu penelitian terbaru ini ditulis untuk melihat bagaimana perempuan di komunitas Bhumi Gym Tatjana membentuk identitas melalui disiplin tubuh.

Penelitian terbaru saya ini dapat melengkapi keterbatasan dari penelitian terdahulu dengan fokus pada pembahasan gym khusus perempuan yang tidak hanya menjadi arena olahraga untuk mengkonstruksi tubuh namun juga menjadi tempat perempuan untuk melakukan proses internalisasi dari dampak standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Selain itu, gym khusus perempuan ini apakah dapat lebih efektif untuk mencapai *body goals* yang para perempuan impikan, karena disana mayoritas perempuan dengan tujuan yang sama akan menciptakan lingkungan yang nyaman serta support dari sesama perempuan, membuat perempuan merasakan bentuk solidaritas yang kuat dan saling mendukung.

1.5.2 Landasan Teori

Foucault (1977) menjelaskan bahwa tubuh bisa menjadi alat utama untuk mengatur manusia dan kekuasaan. Tubuh tidak hanya dilihat dari segi biologis, namun juga dilihat dari sistem sosial, politik, dan budaya. Dengan konsep *Discipline and Punish* menurut Foucault (1977), tubuh menjadi arena utama dalam praktik kekuasaan. Melalui konsep ini, kekuasaan bekerja secara halus melalui pengawasan, normalisasi, dan eksaminasi. Secara bersamaan tubuh menjadi objek kuasa dan juga subjek yang mengawasi dirinya sendiri dan membuat tubuh mengikuti standar tertentu. Pemikiran Foucault (1977) tentang *disciplinary power* yang bekerja melalui aturan, latihan, dan pengawasan terhadap tubuh. Konsep ini tidak bekerja secara langsung, tetapi bekerja melalui praktik sederhana yang dilakukan berulang-ulang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam *Discipline and Punish*, Foucault (1977) menjelaskan bahwa kekuasaan disiplin bekerja melalui pengawasan, normalisasi, dan eksaminasi yang bertujuan untuk membentuk tubuh agar menjadi patuh, teratur, dan produktif. Oleh karena itu, kekuasaan tidak hanya dimiliki oleh institusi tertentu, tetapi hadir dalam berbagai relasi sosial yang membentuk individu untuk mengikuti standar yang berlaku.

Standar kecantikan perempuan menjadi salah satu contoh aturan bagi tubuh perempuan yang harus memiliki tubuh ideal, kulit putih, dan rambut lurus. Standar kecantikan itu bukan hal yang alami atau sesuatu hal yang ada sejak lahir, tetapi standar kecantikan ada karena tubuh yang tidak sesuai standar dipandang tidak cukup baik dan harus diperbaiki. Kegiatan seperti olahraga, defisit kalori, dan perawatan tubuh menjadi salah satu hal dari proses disiplin tubuh. Menurut Thompson (1999) dalam buku *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* menjelaskan tentang konsep citra tubuh dilihat dari penilaian tubuh dengan standar yang berlaku, makna terhadap tubuh yang dimiliki, serta keinginan untuk mengkonstruksi atau mempertahankan tubuh. Konsep ini berkaitan dengan penelitian ini karena standar kecantikan dapat mempengaruhi perempuan dalam memaknai tubuh mereka dan mendukung perempuan melakukan konstruksi pada tubuh mereka baik dari dalam maupun diluar ruang gym.

Menurut Wolf (1991) dalam buku *Mitos Kecantikan*, mengatakan jika standar kecantikan perempuan itu bukan hanya membahas permasalahan penampilan,

tetapi justru permasalahan yang penting yaitu bentuk kontrol sosial yang dialami perempuan. Mitos kecantikan bekerja melalui media, budaya populer, dan lingkungan sosial yang menciptakan pandangan tentang tubuh ideal perempuan. Kondisi tersebut membuat perempuan terdorong untuk terus mengkonstruksi dan merawat tubuhnya agar sesuai dengan standar yang berlaku. Dalam kondisi penelitian ini, standar kecantikan dapat mempengaruhi perempuan untuk melakukan berbagai praktik disiplin tubuh, seperti olahraga gym, pengaturan pola makan, dan perawatan tubuh sebagai usaha untuk mencapai standar kecantikan tersebut.

Melalui konsep tersebut, Foucault (1977) kemudian menjelaskan bahwa kekuasaan modern menghasilkan *docile bodies*, yaitu tubuh yang patuh, mudah diatur, dan dapat dikonstruksi sesuai dengan kebutuhan sosial. Foucault (1977) menyatakan bahwa tubuh yang didisiplinkan adalah tubuh yang bisa dikendalikan, digunakan, diubah, dan ditingkatkan. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh tidak bersifat tetap, tetapi selalu berada dalam proses konstruksi melalui latihan, kontrol, dan pengawasan yang berlangsung secara terus-menerus. Foucault (1977) menyatakan bahwa tubuh yang disiplin merupakan tubuh yang dapat ditundukkan, digunakan, ditransformasikan, dan ditingkatkan kemampuannya. Dengan kata lain, tubuh akan selalu menjadi objek yang bisa dikonstruksi melalui rutinitas, latihan, dan kontrol sosial. Konsep ini sejalan dengan penjelasan dalam buku *Disiplin Tubuh: Bengkel Individu Modern*, yang menegaskan bahwa proses konstruksi tubuh bekerja melalui institusi-institusi modern seperti sekolah, militer, pabrik, rumah sakit, dan penjara. Institusi-institusi tersebut diibaratkan sebagai bengkel yang membentuk manusia modern melalui mekanisme pengawasan, penjadwalan kegiatan yang ketat, serta penegakan aturan.

Namun, pembentukan tubuh tidak lagi sekadar menjadi wujud kepatuhan pasif terhadap struktur sosial. Giddens (1991) dalam bukunya *Modernity and Self-Identity* menjelaskan konsep *the reflexive project of the self* atau proyek refleksi diri. Giddens (1991) berargumen bahwa dalam masyarakat modern, identitas diri bukanlah sesuatu yang statis atau diberikan begitu saja, tetapi sebuah proyek aktif yang harus terus-menerus dirawat, dievaluasi, dan dikonstruksi secara refleksi oleh individu berdasarkan pilihan gaya hidup. Dalam pandangan Giddens (1991),

tubuh merupakan situs utama tempat proyek identitas tersebut dijalankan. Individu memiliki keinginan untuk mengatur, membentuk, dan menampilkan tubuhnya sebagai cerminan dari narasi identitas pribadi mereka. Pengelolaan tubuh melalui olahraga kebugaran dan pengaturan pola hidup merupakan bentuk tindakan refleksi individu untuk mengambil kendali atas dirinya sendiri di tengah berbagai risiko dan arus informasi modern. Melalui interaksi dengan lingkungan sekitar dan komunitas gym, proyek refleksi ini kemudian berkembang menjadi proses pembentukan identitas.

Foucault (1977) juga menjelaskan mengenai konsep *self-surveillance* tentang bentuk pengawasan diri dari kekuasaan modern. Pengawasan ini tidak bekerja secara langsung, dan kondisi inilah yang membuat individu secara tidak sadar mulai mengontrol, menilai, dan mendisiplinkan dirinya sendiri. Fenomena tersebut diibaratkan seperti *panopticon* bentham atau bangunan penjara dari filsuf Inggris yang diperkenalkan oleh Jeremy Bentham. Pembahasan sebelumnya dirasa akan relevan untuk memahami ruang gym sebagai salah satu lembaga disiplin modern yang memiliki aturan, alat gym yang mengatur gerak tubuh, dan instruktur yang menjadi pengawas dengan mencatat progres latihan yang dilakukan. Pengawasan tidak selalu bekerja melalui manusia, benda-benda disekitar juga bisa menciptakan pengawasan, contohnya seperti kaca-kaca besar dan timbangan berat badan. Pada saat ini *self-surveillance* bekerja, Foucault (1977) mengatakan bahwa pengawasan melalui diri sendiri jauh lebih berpengaruh, karena saat orang lain tidak ada yang mengawasi, maka individu harus tetap bisa menyesuaikan dirinya dengan aturan.

Dalam pemikiran Foucault (1977) normalisasi merupakan bentuk penting dalam kekuasaan modern yang berfungsi untuk menentukan standar yang dianggap normal dan ideal dalam masyarakat. Proses ini bekerja secara halus dalam bentuk tekanan dan diterima sebagai sesuatu yang wajar. Dalam konteks tubuh perempuan, standar kecantikan menjadi bentuk normalisasi yang menentukan ukuran tubuh, penampilan, dan citra tertentu sebagai sesuatu yang harus dicapai. Hal tersebut yang mengakibatkan adanya konstruksi sosial yang tidak hanya datang dari kontrol sosial saja, tetapi kini berubah menjadi keinginan pribadi. Bhumi Gym Tatjana sebagai salah satu ruang kebugaran yang menjadi

proses normalisasi melalui latihan yang dilakukan individu terhadap tubuhnya dengan menginternalisasi standar kecantikan adalah salah satu bukti bahwa tubuh tidak hanya dilatih, tetapi juga dipahami kembali sesuai dengan identitas perempuan modern. Artinya disiplin tubuh menurut Foucault tidak hanya sekedar tubuh yang patuh pada aturan, tetapi juga dapat mengkonstruksi identitas melalui normalisasi.

Secara keseluruhan, landasan teori ini saling melengkapi untuk menganalisis data lapangan. Konsep *disciplinary power* dan *docile bodies* dari Foucault (1977) digunakan untuk melihat bagaimana tubuh perempuan dilatih dan didisiplinkan, sementara konsep *self-surveillance* dan normalisasi membantu menganalisis bagaimana disiplin tersebut meluas ke dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, pandangan Wolf (1991) mengenai mitos kecantikan digunakan untuk melihat tekanan standar fisik yang dihadapi perempuan. Meskipun demikian, tekanan dan pendisiplinan tersebut tidak serta-merta menyangkal kebebasan para perempuan. Melalui ruang aman yang ditawarkan oleh Bhumi Gym Tatjana, teori *the reflexive project of the self* dari Giddens (1991) kemudian digunakan sebagai pisau analisis utama untuk membedah bagaimana perempuan di Bhumi Gym Tatjana secara aktif melakukan pengelolaan tubuh guna membangun identitas diri yang lebih positif, mandiri, dan bugar. Oleh karena itu, gabungan perspektif ini akan digunakan untuk menganalisis pengalaman perempuan dalam memaknai tubuhnya, menjalankan praktik disiplin dan pengelolaan tubuh, serta mengkonstruksi identitas mereka.

1.6 Metode Penelitian

Metode Penelitian salah satu bagian penting untuk menentukan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengkaji bagaimana pendisiplinan tubuh perempuan dibentuk dan dimaknai dalam komunitas Bhumi Gym Tatjana, dan bagaimana gym khusus perempuan diposisikan sebagai tempat konstruksi identitas bagi para anggotanya. Metode penelitian ini akan menjadi panduan dari awal hingga akhir, terdiri dari penentuan jenis penelitian, lokasi & subjek, teknik pengumpulan data, hingga teknik analisis data. Proses penelitian ini diawali dengan melakukan tahap observasi awal di lapangan secara berkala. Peneliti mengunjungi tempat gym

pada berbagai waktu, yaitu pagi, siang, sore, dan malam hari untuk memetakan serta mengamati secara langsung siapa saja anggota yang datang. Melalui pengamatan waktu ini, peneliti dapat melihat bentuk pola kunjungan yang konsisten dari para anggota. Anggota yang menunjukkan pola kunjungan tetap dan berulang tersebut diidentifikasi sebagai kategori anggota yang aktif datang ke gym. Setelah pola kunjungan tersebut dipetakan, peneliti melakukan pendekatan awal dengan mengajukan beberapa pertanyaan lisan terkait motivasi mereka dalam melakukan aktivitas gym. Jika hasil observasi pola kunjungan aktif dan jawaban mengenai motivasi tersebut telah sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka anggota tersebut dipilih dan ditetapkan sebagai informan utama untuk diwawancarai lebih mendalam.

1.6.1 Jenis Penelitian

Dalam ilmu Antropologi telah lama membahas mengenai gender dalam bermacam-macam kebudayaan. Salah satu dari kajian gender tersebut yaitu tentang bentuk kontrol sosial pada tubuh perempuan. Dalam penelitian ini, pembahasan aktivitas seperti olahraga gym menjadi salah satu bentuk pendisiplinan pada tubuh perempuan. Olahraga bukan hanya melihat latihan fisik, tetapi juga melihat bagaimana perempuan memaknai tubuhnya dan menanggapi standar kecantikan bagi perempuan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui bagaimana tubuh perempuan diatur dalam kontrol sosial, serta bagaimana proses perempuan dalam mengkonstruksi identitas melalui praktik disiplin tubuh di gym khusus perempuan. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendalami makna dari fenomena yang terjadi (Creswell & Creswell, 2018). Kajian mengenai tubuh dan gender dilakukan oleh beberapa Antropolog, seperti Mauss (1935) dalam *Techniques of the body* yang menjelaskan tentang tubuh perempuan yang dibiasakan secara sosial budaya, dan Foucault (1977) memandang tubuh sebagai objek kontrol, termasuk kesehatan dan olahraga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi etnografi. Menurut Creswell dan Creswell (2018), etnografi merupakan salah satu pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengamatan langsung terhadap pola perilaku, nilai,

dan kehidupan sehari-hari dari suatu kelompok kebudayaan atau komunitas sosial dalam jangka waktu tertentu. Dengan menggunakan metode studi etnografi ini, peneliti bisa mendapatkan pengalaman mendalam dari para informan mengenai bagaimana mereka memaknai serta menyesuaikan tubuhnya dalam ruang gym khusus perempuan, yang mampu membangun kepercayaan diri sekaligus menanggapi stigma tentang standar ideal tubuh dari masyarakat. Data penelitian didapatkan melalui teknik observasi partisipan, wawancara mendalam, serta studi dokumentasi.

Observasi partisipan ini dilakukan dengan melibatkan langsung peneliti di lapangan. Prosesnya diawali dengan melakukan tahap observasi awal secara berkala dengan mengunjungi tempat gym pada berbagai waktu, yaitu pagi, siang, sore, dan malam hari untuk memetakan serta mengamati secara langsung siapa saja anggota yang datang. Melalui pengamatan waktu ini, peneliti dapat melihat bentuk pola kunjungan yang konsisten dari para anggota. Anggota yang menunjukkan pola kunjungan tetap dan berulang tersebut diidentifikasi sebagai kategori anggota yang aktif datang ke gym. Setelah pola kunjungan tersebut dipetakan, peneliti melakukan pendekatan awal dengan mengajukan beberapa pertanyaan lisan terkait motivasi mereka dalam melakukan aktivitas gym. Jika hasil observasi pola kunjungan aktif dan jawaban mengenai motivasi tersebut telah sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka anggota tersebut dipilih dan ditetapkan sebagai informan utama untuk diwawancarai lebih mendalam.

1.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Bhumi Gym Tatjana *women only*, kelas kebugaran khusus perempuan yang berada di Jl. Tirto Agung No.46, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 20268. Pemilihan lokasi adalah hasil dari beberapa survei tempat gym di Semarang dan gym khusus perempuan di Semarang, Bhumi Gym Tatjana merupakan salah satu gym khusus perempuan yang paling aktif dan padat pengunjung di kawasan Semarang Atas. Keunikan lokasinya yang strategis di dekat wilayah institusi pendidikan khususnya Universitas Diponegoro membuat anggotanya didominasi oleh kelompok perempuan muda mapan dan mahasiswi. Karakteristik anggota ini sangat relevan

untuk mengkaji bagaimana pengaruh paparan media sosial memicu kesadaran refleksif mereka dalam memperlakukan tubuh.

Selain itu, gym khusus perempuan ini menawarkan suasana yang nyaman dan biaya yang terjangkau, sehingga menciptakan ruang aman bagi para anggotanya. Konstruksi ruang aman berbasis *women space* ini sejalan dengan pandangan Craig dan Liberti (2007) yang menyatakan bahwa gym khusus perempuan sengaja diciptakan untuk membebaskan perempuan dari intimidasi atau tatapan menilai di ruang publik, sekaligus membangun kenyamanan dengan sesama perempuan. Keberadaan ruang aman ini menjadi poin penting dalam penelitian, karena di tempat inilah para perempuan tidak hanya berlatih mendisiplinkan tubuhnya, tetapi juga saling berbagi cerita, menanggapi standar kecantikan yang ada di masyarakat, dan bersama-sama membentuk identitas baru mereka. Seluruh proses pengumpulan data lapangan, seperti ikut berolahraga atau observasi partisipatif dan wawancara mendalam, dilakukan selama kurang lebih dua bulan, yaitu dari tanggal 28 Desember 2025 sampai 27 Februari 2026.

1.6.3 Penentuan Informan

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan informan. Dengan menggunakan *purposive sampling* peneliti dapat menentukan informan yang sesuai dengan kriteria yang diharapkan, karena tidak semua anggota gym memiliki pengalaman atau tujuan yang sesuai dengan pembahasan pada penelitian ini. Kriteria yang diharapkan peneliti yaitu: (1) perempuan yang tercatat sebagai anggota Bhumi Gym Tatjana dan aktif menjalankan rutinitas latihan pada saat penelitian ini berlangsung; (2) berusia 17 tahun ke atas karena dinilai telah memiliki kapasitas refleksi yang mendalam terkait pengalaman tubuh; (3) memiliki motivasi individu dalam membentuk atau merawat tubuh, baik karena alasan kesehatan, penampilan, dan kepercayaan diri; serta (4) bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam.

Selain menggunakan *purposive sampling*, penelitian ini juga menggunakan *snowball sampling* sebagai teknik tambahan. Melalui teknik ini, informan terdahulu yang telah diwawancarai memberikan rekomendasi atau jaringan mengenai anggota gym lain yang memiliki kedalaman pengalaman serupa untuk memperkaya variasi dan pembandingan data etnografi. Proses penentuan informan

dilakukan dengan meminta izin kepada pihak pengelola gym. Dengan menggunakan teknik purposive dan snowball sampling peneliti dapat mendapatkan data tentang bagaimana perempuan merespon kontrol sosial yang mereka terima dari masyarakat terhadap tubuh mereka dan tentunya bagaimana mereka mengkonstruksi identitas melalui praktik disiplin tubuh di gym khusus perempuan.

1.6.4 Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi sehingga pengumpulan data dilakukan secara langsung. Tujuannya yaitu untuk mengetahui pemaknaan tubuh perempuan di komunitas Bhumi Gym Tatjana *women only* melalui keterlibatan dan pengamatan partisipatif secara mendalam. Data primer didapatkan dengan melakukan observasi partisipatif (*participant observation*) dan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Observasi partisipan ini dilakukan dengan melibatkan langsung peneliti di lapangan. Dalam penelitian etnografi ini, peneliti tidak hanya bertindak sebagai pengamat pasif, melainkan terlibat langsung dalam aktivitas kebugaran bersama para anggota komunitas. Proses ini sejalan dengan konsep *participant observation* dari Spradley (1980), di mana keterlibatan langsung peneliti di lapangan bertujuan untuk menangkap makna secara mendalam mengenai bagaimana para perempuan tersebut memaknai setiap aktivitas pengelolaan tubuh mereka. Aktivitas observasi partisipatif dilakukan dengan cara peneliti hadir langsung dan ikut terlibat dalam aktivitas komunitas. Dalam hal ini, peneliti memposisikan diri sebagai sesama anggota di Bhumi Gym Tatjana Semarang dengan turut serta melakukan aktivitas olahraga, seperti latihan fisik menggunakan alat-alat kebugaran, melakukan pemanasan, hingga beristirahat bersama di area latihan. Melalui keterlibatan langsung ini, peneliti dapat melebur secara alamiah, mengamati interaksi antaranggota, mendengar obrolan santai seputar diet dan bentuk tubuh di ruang loker, serta merasakan langsung atmosfer ruang aman yang tercipta di dalam gym khusus perempuan tersebut. Kehadiran langsung yang dilakukan peneliti, mencatat bagaimana perempuan memaknai tubuh mereka di dalam olahraga gym. Wawancara mendalam yang dilakukan dengan informan juga sudah meminta izin di awal sebelum melakukan wawancara.

Sementara itu, pengumpulan data sekunder dilakukan untuk melengkapi dan memperkuat temuan data primer di lapangan melalui teknik studi pustaka dan studi dokumen. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui profil lembaga Bhumi Gym Tatjana Semarang, data dari informan keanggotaan member perempuan, serta dokumentasi aktivitas di area gym yang relevan. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data dari artikel berita daring, dokumen digital, dan unggahan media sosial guna menangkap gambaran awal mengenai wacana standar kecantikan serta tren kebugaran yang berkembang di lokasi penelitian.

Guna mempertajam analisis terhadap data sekunder tersebut, peneliti melakukan kajian terhadap berbagai literatur ilmiah, buku teori, serta komparasi dari hasil penelitian terdahulu dengan pembahasan serupa. Penelitian terdahulu tersebut antara lain dilakukan oleh Faradila dan Handoyo (2013) mengenai konstruksi diri instruktur senam wanita tentang tubuh dalam industri kebugaran. Selanjutnya, Pratiwi dan Sawitri (2020) mengkaji hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran. Penelitian Zahid, Ayu, dan Ikayanti (2023) juga digunakan untuk menjelaskan bagaimana tubuh perempuan berubah menjadi objek materialisme konsumtif akibat tuntutan konstruksi sosial dan standar kecantikan. Selain itu, Garcia dan Winduwati (2023) menganalisis tentang bagaimana media sosial merepresentasikan standar kecantikan fisik ideal bagi perempuan. Terakhir, pemikiran Foucault (1977) mengenai tubuh yang disiplin sebagai objek yang dibentuk melalui rutinitas dan kontrol juga diintegrasikan untuk memperkuat landasan teori dalam penelitian ini.

1.6.5 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan model analisis interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang terdiri dari tiga alur kegiatan secara bersamaan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pendekatan analisis ini dipilih karena dinilai adaptif dalam memahami data lapangan yang diperoleh peneliti, terlebih dalam mendukung pendekatan etnografi yang mengutamakan perspektif emik atau sudut pandang informan. Tahap pertama dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data mentah yang didapat dari observasi serta wawancara

mendalam. Data hasil wawancara dengan informan selanjutnya ditranskrip secara utuh dan dipilah sesuai dengan kebutuhan fokus penelitian, seperti data mengenai pemaknaan tubuh dalam olahraga gym, serta pengaruh komunitas Bhumi Gym Tatjana terhadap identitas dan kepercayaan diri anggotanya dalam praktik pengawasan dan pengendalian tubuh perempuan.

Langkah kedua yaitu menyajikan data dengan cara disusun dalam bentuk deskriptif. Penyajian data di bentuk dalam kutipan wawancara dan hasil observasi dari apa yang peneliti amati di dalam komunitas Bhumi Gym Tatjana. Peneliti mengaitkan pengalaman informan dengan konsep-konsep teoritis yang digunakan dalam penelitian, seperti teori tubuh Foucault, dan kontrol terhadap tubuh perempuan. Tahap ketiga yaitu membuat kesimpulan dari seluruh data yang dimiliki peneliti. Dalam tahap ini pemahaman dari praktik yang membentuk pengalaman informan adalah hal untuk menarik kesimpulan etnografis.

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ditulis supaya memudahkan pembaca dalam mengetahui pembahasan pada penelitian ini secara menyeluruh. Oleh karena itu, sistematika ini menjadi struktur pedoman dalam penelitian. Berikut sistematika penulisan dalam penelitian ini:

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang yang menjelaskan alasan peneliti memilih penelitian ini dan fenomena apa yang terjadi dalam penelitian ini untuk dikaji lebih dalam menggunakan teori. Selanjutnya dilanjutkan dengan bagian rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran dari peneliti yang diperkuat dengan penelitian terdahulu dan landasan teori, dan yang terakhir metode penelitian. Pada bab ini banyak membahas tentang tubuh perempuan yang berhubungan dengan standar kecantikan dan bagaimana perempuan memaknai tubuhnya dalam gym khusus perempuan.

Bab II Tubuh Perempuan dan Standar Kecantikan dalam Ruang Kebugaran Bhumi Gym Tatjana

Bab ini berisi tentang gambaran umum dari lokasi penelitian, yaitu di Bhumi Gym Tatjana *women only*. Pembahasan dalam bab ini mulai dari sejarah berdirinya, fasilitas yang diberikan, dan karakteristik anggota yang menjadi subjek penelitian.

Bab III Pemaknaan Kontrol Sosial terhadap Tubuh Perempuan di Tengah Standar Kecantikan pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana

Bab ini fokus pada gambaran objek penelitian yang berhubungan dengan tubuh perempuan dan praktik pendisiplinan tubuh dalam ruang gym khusus perempuan di Bhumi Gym Tatjana Semarang. Pada bab ini juga diuraikan mengenai hasil observasi yang dilakukan setelah turun lapangan, yang dianalisis menggunakan landasan teori pendisiplinan tubuh dari Foucault (1977) guna membedah bagaimana pengawasan dan pengendalian tubuh perempuan bekerja di arena tersebut.

Bab IV Praktik Disiplin Tubuh dan Pembentukan Identitas Perempuan pada Anggota Bhumi Gym Tatjana

Bab ini mencakup hasil yang diperoleh dari lapangan melalui wawancara dan observasi di lokasi penelitian. Data yang didapat kemudian dikaji dengan kerangka teori yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Pembahasan akan menuju pada bagaimana tubuh perempuan didisiplinkan dan dimaknai pada gym khusus perempuan. Lebih lanjut, dengan menggunakan pendekatan Giddens (1991) mengenai pembentukan identitas di era modern, bab ini akan membedah bagaimana proses pengelolaan tubuh tersebut pada akhirnya menjadi bagian dari proyek reflektif para perempuan dalam mengkonstruksi identitas diri mereka.

Bab V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari seluruh hasil penelitian dan menjawab rumusan masalah yang telah ditulis di bab pendahuluan. Selain itu, bab ini juga berisi saran atau rekomendasi penelitian selanjutnya yang masih berhubungan dengan pembahasan tubuh perempuan dan arena kebugaran khusus perempuan.

BAB II