

Tubuh Perempuan dan Standar Kecantikan dalam Ruang Kebugaran Bumi Gym Tatjana

Bab ini saya gunakan untuk membahas landasan dalam penelitian mengenai tubuh perempuan dan standar kecantikan dalam ruang kebugaran. Pembahasan akan lebih fokus pada bagaimana tubuh perempuan dipahami dalam perspektif sosial budaya, dan bagaimana standar kecantikan terbentuk dan berkembang di masyarakat. Selain itu, bab ini juga menjelaskan konsep disiplin tubuh, relasi kuasa, serta peran arena gym dalam mengkonstruksi dan mengontrol tubuh perempuan. Pembahasan dalam bab ini akan menjadi dasar untuk menganalisis hasil penelitian pada bab selanjutnya.

2.1 Tubuh Perempuan dalam Perspektif Sosial Budaya

Tubuh perempuan dalam kacamata sosial tidak hanya sebatas biologis, tetapi juga sosial, budaya, dan pemaknaan terhadap tubuh yang dimiliki. Pemaknaan tubuh sosial oleh Nancy Scheper-Hughes dan Margaret M. Lock (1987) dalam tulisan monumental mereka, *The Mindful Body*, menjadi landasan yang sangat penting. Menurut mereka, tubuh sosial merujuk pada bagaimana tubuh fisik digunakan untuk menggambarkan sebagai simbol alami untuk merefleksikan nilai-nilai sosial, budaya, serta tatanan masyarakat. Tubuh tidak pernah bebas dari campur tangan masyarakat, tubuh senantiasa menjadi situs di mana norma dan kepentingan kelompok kebudayaan diukir. Melalui kacamata sosial budaya, tubuh perempuan menjadi simbol dari nilai, norma dan makna. Perubahan standar kecantikan dan penjelasan tentang tubuh perempuan dari periode ke periode yang membuktikan bahwa tubuh perempuan selalu berkaitan dengan keindahan, kesucian, dan kehormatan. Setiap individu memiliki pandangan dan pemaknaan berbeda mengenai tubuh yang mereka miliki terutama bagi perempuan, jadi tubuh perempuan tidak hanya sebatas fisik tetapi juga sebagai simbol-simbol sosial tertentu. Hal ini yang menjadikan alasan mengapa tubuh perempuan lebih sensitif terhadap aturan sosial dibandingkan tubuh laki-laki. Dalam penelitian sosiologi tubuh, tubuh perempuan dibentuk melalui budaya yang membuat mereka harus menyesuaikan diri dengan aturan dengan standar tertentu. Secara budaya, tubuh perempuan selalu tertanam keindahan, kerapian, dan enak dipandang yang

membuat tubuh perempuan harus selalu memenuhi ekspektasi masyarakat secara terus menerus.

Menurut penelitian Antropologi, kecantikan tidak terbentuk secara universal, tetapi dibentuk dari budaya, sejarah, dan lingkungan sosial. Standar tubuh ideal perempuan dapat berubah dari periode satu ke periode berikutnya tergantung bagaimana perubahan sistem ekonomi, struktur sosial, dan nilai budaya pada periode tertentu. Masing-masing kebudayaan memiliki standar tubuh perempuan yang dikatakan ideal, contohnya pada masyarakat agraris, tubuh ideal perempuan adalah mereka yang memiliki tubuh berisi karena melambangkan kesuburan dalam kemampuan reproduksi. Sedangkan pada masyarakat lain, kecantikan pada perempuan dinilai dengan mereka yang memiliki kulit cerah dan tubuh ramping. Artinya kecantikan bukanlah bawaan dari tubuh, tetapi kecantikan adalah hasil dari proses sosial dan kultural yang telah diwariskan dari berbagai generasi. Dari sudut pandang Antropologi, tubuh perempuan juga menjadi media komunikasi yang menempatkan posisi individu dalam masyarakat. Dengan cara perempuan merawat dan mengelola tubuhnya itu menunjukkan nilai-nilai dalam lingkungan sekitarnya. Artinya tubuh perempuan yang terawat tidak hanya dinilai bersih dan sehat, tetapi juga tubuh perempuan yang menyesuaikan dengan ekspektasi disekitarnya.

Pembentukan aturan tertentu ini tidak bekerja langsung, tetapi bekerja secara halus melalui institusi yang berhubungan dengan tubuh. Aturan seperti norma berpakaian, berperilaku, dan berpenampilan juga menjadi alasan jika tubuh perempuan selalu diawasi oleh pihak-pihak tertentu. Aturan tentang rambut, pakaian, berat badan, cara bergerak, dan ekspresi wajah juga menjadi bukti bahwa perempuan tidak pernah merasakan kebebasan atas tubuh yang mereka miliki. Menurut Foucault (1977) proses ini adalah bentuk *disciplinary power* bentuk ini tidak bersifat tetap, pendisiplinan tumbuh akan selalu berkembang sesuai dengan standar tubuh ideal yang akan terus berubah juga. Dalam hal ini tubuh perempuan menjadi tempat kekuasaan bekerja dengan membuat sikap yang sesuai dengan standar budaya tertentu. Hal ini yang menjadikan alasan perempuan mulai mengkonstruksi tubuhnya sendiri, dengan membandingkan tubuh yang dimiliki

dengan standar kecantikan yang berlaku dan mulai menormalisasi adanya standar kecantikan supaya memenuhi identitas perempuan yang sesuai standar masyarakat.

Pada abad ke-20, pemerintahan kolonial Belanda membawa pengaruh besar dalam penentuan standar kecantikan pada masyarakat Indonesia saat ini yang tidak pernah lepas dari latar belakang sejarah kolonialisme. Sebagaimana dijelaskan oleh Priyatna (2013), masa penjajahan Belanda membawa pengaruh psikologis bagi perempuan pribumi yang sering membandingkan dirinya dengan perempuan Eropa. Perempuan Barat pada masa itu dipandang sebagai simbol modernitas, kemajuan, dan kelas sosial atas yang diidentikkan dengan karakteristik kulit putih serta tubuh ramping. Perempuan pribumi memiliki warna kulit sawo matang atau gelap dikonstruksikan sebagai figur yang kurang ideal, padahal secara biologis, tubuh perempuan di wilayah tropis memang cenderung memiliki warna kulit yang lebih gelap, dengan memengaruhi cara berpikir perempuan Indonesia terhadap tubuhnya sendiri bahkan hingga saat ini. Tubuh perempuan yang memiliki postur dan visual dengan standar Barat biasanya akan diinternalisasi secara sosial sebagai representasi kesuksesan. Sebaliknya, bagi perempuan yang tidak mencapai standar tersebut akan dilabeli kurang ideal. Akibatnya, mengacu pada teori perbandingan sosial dari Festinger (1954), perempuan menjadi lebih sering menginternalisasi tubuhnya secara negatif dan terus membandingkan penampilan fisiknya dengan perempuan lain yang dianggap memenuhi standar ideal tersebut.

Femininitas tidak hanya sebuah kata kerja yang membentuk sebuah identitas, tetapi selalu identik dengan pembahasan tubuh perempuan yang lembut, langsing, halus, wangi, rapi, dan teratur. Pembentukan tubuh perempuan melalui praktik kecantikan, diet, olahraga, hingga perawatan kulit bukan hanya sebagai aktivitas perorangan, tetapi juga bentuk keterlibatan dalam menciptakan femininitas yang ideal. Adanya media sosial yang banyak menampilkan tokoh perempuan yang dikategorikan sempurna sesuai dengan standar kecantikan. Artinya, tubuh perempuan menjadi objek sekaligus subjek dalam permainan kekuasaan sosial-budaya, hal itu membuat perempuan mulai menginternalisasi konsep tersebut dan secara sukarela mengatur tubuhnya sendiri. Proses ini membuat tubuh perempuan selalu terbentuk dan dibentuk oleh konteks sosialnya, dan pada akhirnya tubuh

akan selalu dinegosiasi, dipertanyakan, dan dikonstruksi sesuai dengan zaman dan relasi kekuasaan.

Memasuki fase akhir abad ke-20 menuju awal abad ke-21, representasi tubuh perempuan yang ideal mengalami pergeseran ke arah postur yang tidak hanya ramping, melainkan juga kencang dan berotot. Sebagaimana dianalisis oleh Bordo (1993), keberadaan otot pada tubuh perempuan modern kini diinternalisasi sebagai cerminan dari kedisiplinan, kerja keras, dan kemampuan kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya, lemak pada tubuh dilekatkan dengan stigma negatif sebagai simbol kemalasan dan ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Pada era kontemporer, Gill (2007) menambahkan bahwa media sosial memegang kendali besar dalam melanggengkan standar ini melalui konstruksi visual para pembuat konten *influencer* yang menjadi acuan utama bagi publik. Standar sosiokultural tersebut pada akhirnya memotivasi perempuan untuk melakukan aktivitas kedisiplinan fisik di pusat kebugaran gym. Dalam konteks masyarakat modern, fenomena ini memperlihatkan bagaimana tubuh telah berubah menjadi proyek identitas yang harus terus dikelola (Turner, 2008). Pusat kebugaran kemudian hadir sebagai ruang di mana perempuan secara aktif merefleksikan, mengontrol, dan menegosiasikan tampilan fisik mereka demi memenuhi ekspektasi visual yang dikonstruksikan oleh lingkungan urban tersebut.

Dengan demikian, olahraga gym tidak lagi dipandang sekadar sebagai instrumen kesehatan, melainkan telah bergeser menjadi mekanisme pencapaian sosial atas tubuh yang dianggap ideal. Fenomena ini selaras dengan argumen Foucault (1977) mengenai konsep tubuh yang patuh *docile bodies*, di mana tubuh terus dilatih agar tunduk pada aturan atau standar dominan masyarakat. Praktik pendisiplinan ini bekerja bukan melalui paksaan fisik, melainkan lewat aktivitas sehari-hari secara sukarela, seperti pembatasan berat badan, regulasi pola makan, hingga pengawasan terhadap gerak tubuh. Melalui rutinitas harian yang berulang tersebut, perempuan secara tidak sadar menginternalisasi standar kecantikan ini ke dalam diri mereka, menormalisasikan, dan menjalankannya tanpa merasa sedang dipaksa oleh struktur sosial di luar dirinya.

2.2 Standar Kecantikan dan Disiplin Tubuh di Era Modern

Peraturan mengenai standar kecantikan perempuan tidak pernah hadir secara instan, melainkan lahir dari proses konstruksi sosial yang terus berubah seiring waktu (Berger & Luckmann, 1966). Rekonstruksi makna tubuh ini mulai pada abad ke-19, oleh Revolusi Industri di Eropa serta adanya pengaruh sistem kapitalisme. Penataan ulang corak produksi, arus urbanisasi, dan modernisasi ilmu pengetahuan pada era tersebut secara pasif merombak cara pandang kolektif masyarakat dalam menilai eksistensi tubuh perempuan. Pada kajian oleh Banner (1983), masyarakat era abad ke-20 yang didominasi kultur agraris memiliki standar kecantikan pada representasi tubuh yang padat dan berisi, karena dianggap memproyeksikan kapasitas kesuburan sekaligus simbol kemakmuran ekonomi. Namun, pada abad ke-20, pernyataan tersebut berbanding terbalik, di mana postur tubuh yang langsing dan kurus mulai dijadikan representasi ideal yang baru. Featherstone (1991) mengidentifikasi bahwa transisi ini digerakkan oleh budaya konsumen melalui komodifikasi sektor kecantikan, seperti produk kosmetik, industri *fashion*, dan komersialisasi regimen diet. Fenomena tersebut dilakukan dengan mengkonstruksi antara realitas fisik yang dimiliki perempuan dengan citra tubuh yang diimpikan. Hal tersebut membuat nilai estetika tubuh selalu berhubungan dengan hierarki sosial, jika dalam peradaban agraris tubuh berisi menjadi indikator kesejahteraan, maka dalam stratifikasi kelompok aristokrat, dimensi tubuh yang kecil disertai kulit putih halus diibaratkan sebagai simbol kemurnian kelas sosial atas.

Memasuki fase transisi sepanjang abad ke-18 hingga abad ke-20, kehidupan masyarakat yang masih bercorak tradisional agraris sangat mempengaruhi nilai material terhadap fisik perempuan. Pada abad tersebut, jaringan lemak pada tubuh perempuan dimaknai secara positif sebagai representasi dari kecukupan pangan dan daya hidup biologis yang prima. Sebagaimana dicatat oleh Banner (1983), standar kecantikan tradisional mulai digantikan oleh parameter baru, yakni bentuk tubuh yang ramping, warna kulit yang cerah, serta gestur yang terkontrol. Karakteristik fisik yang langsing tidak lagi dipandang sebagai defisit gizi, melainkan diartikan sebagai cerminan dari kedisiplinan moral, kemapanan ekonomi, dan prestise kelas sosial. Bagi perempuan kelas atas, tubuh yang

terbebas dari tanda-tanda kerja fisik yang berat menjadi penanda status sosial mereka di mata publik.

Perubahan pada abad ke-20, sekitar tahun 1900-1940 seiring dengan masuknya media cetak dan majalah perempuan yang berhubungan dengan pertumbuhan industri mode, membuat media massa menggeser standar kecantikan dari yang semula bersifat lokal menjadi konsumsi visual yang memiliki standar secara massal. Figur perempuan modern diproyeksikan melalui visualisasi iklan komersial yang menghadirkan bentuk tubuh langsing sebagai representasi kemajuan zaman. Di Indonesia, fenomena ini bersinggungan langsung dengan hegemoni kolonial. Priyatna (2013) menegaskan bahwa persebaran potret perempuan Eropa berkulit putih dan bertubuh ramping di media cetak masa kolonial memicu pergeseran psikologis pada perempuan. Tuntutan untuk menjadi cantik dipaksa mengadopsi pola konsumsi Barat, yang berakibat pada keragaman biologis dan warna kulit sawo matang khas wilayah tropis. Kemiripan fisik dengan standar ras juga diinternalisasi secara paksa sebagai tubuh yang ideal dan modern.

Pasca-Perang Dunia II, khususnya sekitar tahun 1950 hingga 1970-an, kompleksitas pemaknaan tubuh perempuan semakin berlapis. Di satu sisi, lekuk tubuh feminin tradisional masih dipertahankan, namun di sisi lain, anatomi tubuh yang ramping dan presisi diadopsi sebagai simbol emansipasi serta modernitas Barat. Era ini menandai maraknya komersialisasi program diet, olahraga rekreasi, dan industri perawatan tubuh berskala luas. Featherstone (1991) menjelaskan bahwa pada fase inilah tubuh perempuan mulai diposisikan bukan sebagai takdir biologis yang statis, melainkan sebagai sebuah proyek yang wajib dirawat, diukur, dan didisiplinkan secara sadar oleh individu. Pengawasan terhadap tubuh tidak lagi datang dari luar, melainkan bertransformasi menjadi kesadaran internal di mana subjek perempuan secara sukarela memantau, mengukur, dan memanipulasi proporsi tubuh mereka secara kontinu demi memenuhi ekspektasi sosial.

Pada akhir abad ke-20 hingga abad ke-21 sampai era kontemporer saat ini, tubuh mengalami perubahan definisi yang menuntut perempuan untuk menampilkan citra tubuh yang tidak sekadar kurus, melainkan juga fit, kencang, dan berotot. Menurut Bordo (1993), keberadaan otot pada perempuan modern kini

diartikan sebagai representasi visual dari produktivitas, kekuatan, dan kontrol diri yang mutlak atas kemalasan. Hal inilah yang mendasari menjamurnya pusat kebugaran gym dan adopsi gaya hidup sehat sebagai pendisiplinan tubuh perempuan demi meraih legitimasi sosial. Gill (2007) menambahkan bahwa standar kontemporer ini tidak lagi dimonopoli oleh media massa konvensional, melainkan diperluas secara instan oleh media digital dan media sosial. Keberadaan para *influencer* kebugaran dengan memproduksi tren kecantikan global yang dengan mudah diakses dan dimainkan oleh publik, yang pada akhirnya memperpanjang rantai pengawasan terhadap tubuh perempuan di ruang digital.

Menurut Thompson (1999), dalam bukunya *Exacting Beauty* menjelaskan bahwa standar kecantikan berhubungan dengan teori sosiokultural yang hadir dari paksaan media, lingkungan sosial, dan beberapa institusi yang berpengaruh dalam pembentukan tubuh perempuan. Standar kecantikan tidak hanya sebuah gambaran sebatas dilihat, tetapi bagi perempuan kini sudah mulai diterapkan secara mendalam oleh perempuan. Proses internalisasi ini yang membuat perempuan harus memenuhi ekspektasi sosial untuk menjadi perempuan yang sesuai dengan standar kecantikan. Menurut Thompson, kejadian ini serupa dengan konsep *body image disturbance*, yaitu individu yang merasa kurang terhadap tubuh yang mereka miliki dengan tubuh yang sesuai dengan standar kecantikan. Hal ini membuat perempuan melakukan pengawasan diri dengan menilai dan memperbaiki tubuhnya. Fungsi standar kecantikan bagi perempuan seperti *panopticon* sosial yang membuat perempuan akan selalu dilihat, dinilai, dan dibandingkan.

Media sosial seperti Instagram dan TikTok yang banyak menampilkan bentuk visual tubuh dan beberapa tren glow up dengan menunjukkan *body goals* yang mereka miliki ini tambah membuat tekanan pada tubuh perempuan. Menurut Thompson (1999), fenomena tersebut serupa dengan istilah *appearance-related discipline* yaitu bagaimana media sangat berpengaruh dalam proses internalisasi standar kecantikan pada tubuh perempuan. Selain itu, standar kecantikan modern tidak selalu tentang tubuh kurus saja, tetapi perempuan yang memiliki otot perut yang rata, pinggang ramping, dan postur tegap atau dengan kata lain tubuh yang

fit. Namun tubuh fit ideal juga dapat menimbulkan ketidakpuasan jika individu masih merasa belum mencapai *body goals* yang mereka inginkan. Menurut Foucault (1977) disiplin tubuh yang dilakukan pada praktik kebugaran modern sebenarnya terjadi karena kontrol sosial yang mulai diterima oleh perempuan.

2.3 Bhumi Gym Tatjana *women only* sebagai Ruang Kebugaran

Gym menjadi salah satu tempat dalam proses disiplin tubuh, dengan menyiapkan jadwal latihan, alat yang dibutuhkan, dan instruktur. Bhumi Gym Tatjana *women only* yang berlokasi di Jl. Tirta Agung No. 46, Pedalangan, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah. Keberadaan ruang kebugaran khusus perempuan ini menjadi alasan utama pemilihan lokasi penelitian, karena anggotanya seluruhnya perempuan sangat relevan untuk membedah bagaimana dinamika pendisiplinan tubuh perempuan berlangsung. Selain faktor privasi tata ruang, pertimbangan ekonomi juga menjadi daya tarik utama yang membuat penulis memilih lokasi ini sebagai objek kajian sosiologis. Bhumi Gym Tatjana menawarkan tarif yang sangat terjangkau terutama bagi mahasiswa. Untuk harga tiap kunjungan bagi masyarakat umum sebesar Rp25.000, sedangkan bagi mahasiswa tersedia promo khusus dengan menunjukkan Kartu Tanda Mahasiswa sehingga tarifnya menjadi Rp20.000 tiap kunjungan. Sementara itu, untuk sistem *membership* harga normal adalah Rp175.000. Namun, gym ini sering memberikan diskon yang memotong harga *membership* menjadi hanya Rp150.000/bulan. Tarif harga yang lebih terjangkau dari tempat gym yang lain juga menjadi alasan Bhumi Gym Tatjana memiliki banyak anggota. Meskipun, gym khusus perempuan ini diciptakan untuk memberikan rasa aman dan bebas dari pandangan laki-laki, hal tersebut tidak menghentikan proses pendisiplinan tubuh. Perempuan di dalam ruang ini tetap melakukan pengawasan terhadap tubuh mereka sendiri akibat standar kecantikan ideal yang sudah melekat di pikiran mereka.



Gambar 2.1 Bhumi Gym Tatjana Semarang

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2026

Seperti yang terlihat pada Gambar tersebut bagian depan bangunan Bhumi Gym Tatjana secara jelas memasang papan nama dan poster besar yang menandakan ruang ini mempertegas batasan bagi perempuan. Poster tersebut menampilkan sosok perempuan berhijab yang sedang berolahraga dengan ekspresi ceria, yang secara tidak langsung mengkonstruksi gambaran bahwa perempuan modern, termasuk yang berhijab, tetap didorong untuk aktif menjaga dan membentuk kebugaran mereka melalui aktivitas fisik di ruang khusus ini.

Bhumi Gym Tatjana menyediakan fasilitas alat-alat seperti *peck deck machine*, *cable machine*, *incline squat machine*, *leg extension machine*, *leg press machine*, *leg curl machine*, *kettlebells*, *dumbbells*, *arm ergometer*, *lat pulldown machine*, dan *treadmill*. Fasilitas yang berada di gym khusus perempuan ini memang tidak selengkap di gym campuran. Namun yang menarik konsep *women only* di Bhumi Gym Tatjana ini berawal dari antusias perempuan yang kini banyak mengikuti kelas kebugaran. Desain interior gym khusus perempuan ini menggunakan konsep terbuka yang juga digunakan pada gym campuran. Konsep terbuka yang juga tidak memiliki sekat penutup membuat perempuan apalagi yang menggunakan hijab tetap disarankan agar memakai hijab. Selain itu, gym khusus perempuan ini personal trainingnya khusus dilayani oleh perempuan. Meski gym ini khusus perempuan, bukan berarti tidak ada laki-laki nya karena beberapa tim operasional di sana juga laki-laki. Secara desain ruang gym khusus perempuan ini memiliki perbedaan dengan gym campuran. Gym khusus perempuan ini memiliki pencahayaan yang lebih terang dibandingkan dengan gym campuran, dengan warna lampu ungu di setiap sudut atapnya membuat tempat ini jauh lebih menarik hati perempuan.



Gambar 2.2 Suasana di Bhumi Gym Tatjana

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2026

Suasana aktivitas di dalam ruangan dapat dilihat pada gambar di atas yang menunjukkan bagaimana para anggota perempuan menggunakan alat-alat beban secara aktif. Kehadiran cermin-cermin besar yang mengelilingi dinding ruangan, serta posisi para pengguna yang saling berdekatan saat berlatih, menciptakan ruang pengawasan yang halus. Di satu sisi, tidak adanya sekat membuat sesama anggota bisa saling berinteraksi, namun di sisi lain, kondisi ruang terbuka ini secara tidak langsung membuat perempuan terus melihat pantulan dirinya di cermin serta mengamati tubuh anggota lain untuk membandingkan dan mengukur apakah fisik mereka sudah sesuai dengan standar tubuh ideal.

Mayoritas anggota Bhumi Gym Tatjana, beberapa terdiri dari mahasiswa karena tempat gym yang berdekatan dengan lokasi kampus. Tidak hanya beranggotakan dari kalangan mahasiswa saja, beberapa dari kalangan pekerja juga banyak dan kalangan ibu rumah tangga yang lebih sedikit kategorinya. Anggota gym yang lebih banyak hadir dari kalangan mahasiswa dan pekerja menunjukkan adanya kesadaran dari standar kecantikan di era modern. Tubuh perempuan kini tidak hanya berperan domestik, tetapi juga tentang standar kecantikan. Gym menjadi tempat bagi perempuan untuk mengkonstruksi tubuhnya agar sesuai dengan nilai-nilai modernitas. Selanjutnya dilihat melalui jam berkunjung dari para anggota pada hari Senin hingga Jumat gym lebih ramai pada sore hingga malam hari. Pada hari Sabtu gym lebih ramai dikunjungi di jam pagi, sedangkan di hari Minggu gym lebih ramai dikunjungi pada sore dan malam hari karena jam operasional saat hari Minggu dimulai pada siang hari.



Gambar 2.3 Aktivitas Perempuan di Bhumi Gym Tatjana

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2026

Pengaturan waktu dan penggunaan alat ini terekam jelas pada Gambar di atas, yang diambil dari sudut pandang atas, memperlihatkan para informan perempuan berhijab yang sedang disiplin mengoperasikan alat *lat pulldown machine*. Aktivitas yang terjadwal dan repetitif ini sangat sesuai dengan apa yang dijelaskan dalam konsep sosiologi tubuh, di mana tubuh perempuan secara sukarela diatur melalui alokasi waktu dan gerakan mekanis alat olahraga agar bertransformasi menjadi tubuh yang patuh, terlatih, dan terkontrol sesuai dengan target fisik yang ingin mereka capai.

Bhumi Gym Tatjana juga memiliki beberapa aturan umum bagi yang ingin melakukan olahraga gym. Pertama, mereka harus berhati-hati dalam menggunakan alat gym karena alat tersebut termasuk alat berat. Kedua, cermin yang berada hampir di setiap sudut dinding bukan menjadi tempat sandaran. Ketiga, setiap alat yang telah digunakan bisa dikembalikan ke tempat semula. Keempat, anggota diharapkan untuk saling bergantian dalam menggunakan alat berat karena keterbatasan alat gym yang ada. Kelima, aturan dalam berpakaian agar tetap menjaga kesopanan demi kenyamanan individu mengingat area gymnya berkonsep terbuka dan yang paling utama anggota gym wajib menggunakan sepatu untuk menjaga keselamatan di area gym. Pelanggan di Bhumi Gym Tatjana dapat membayar gym dalam harian atau bulanan, namun pembayaran gym belum termasuk dalam penggunaan *treadmill*. Bagi pelanggan yang memilih dalam pembayaran bulanan atau member, mereka akan mendapatkan kartu untuk akses setiap akan melakukan gym.

Berdasarkan gambaran ruang, aturan penggunaan, pengelolaan waktu, dan karakteristik anggota gym Bhumi Gym Tatjana bukan sekedar tempat olahraga biasa tetapi juga tempat bagaimana tubuh dikontrol dan dilatih untuk memenuhi standar kecantikan. Proses tersebut menunjukkan bahwa gym menjadi salah satu peran dalam pendisiplinan tubuh perempuan di kehidupan sehari-hari. Selain itu, gym dan tubuh tidak hanya berhubungan dengan kesehatan, tetapi dalam penelitian ini gym dan tubuh justru memiliki kaitannya dengan konstruksi identitas perempuan. Persepsi ruang gym yang menjadi tempat pendisiplinan tubuh dapat melihat bagaimana perempuan memaknai dan menegosiasikan tubuhnya melalui ruang gym.

2.4 Profil Informan

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan informan. Oleh karena itu, informan yang akan dipilih memiliki kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai pendisiplinan tubuh perempuan di ruang kebugaran. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini meliputi: (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.

2.4.1 Kak Rara

Informan pertama dalam penelitian ini biasa dipanggil Kak Rara. Kak Rara berasal dari Banyumas dan berada pada rentang usia dua puluhan. Saat penelitian ini dilakukan, Kak Rara berstatus sebagai mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP) angkatan tahun 2022 pada Program Studi Sejarah. Dalam kesehariannya, Kak Rara tidak memiliki jadwal latihan yang tetap dan biasanya datang ke gym menyesuaikan dengan waktu luang yang dimilikinya. Tujuan utama Kak Rara mengikuti latihan gym adalah untuk membentuk otot tubuh. Motivasi tersebut berangkat dari pengalamannya yang merasa memiliki tubuh yang terlalu kurus, sehingga mendorong dirinya untuk melakukan latihan fisik secara rutin.

2.4.2 Kak Putri

Informan kedua dalam penelitian ini bernama Kak Putri. Kak Putri merupakan perempuan asal Purworejo yang lahir pada tahun 2004 dan sekarang berumur 22 tahun. Saat penelitian ini dilakukan, Kak Putri berstatus sebagai mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP) angkatan 2022 pada Program Studi Teknik Industri. Dalam menjalani latihan, Kak Putri tidak memiliki waktu kedatangan yang pasti dan menyesuaikan dengan waktu luang yang dimilikinya. Meskipun demikian, Kak Putri biasanya datang ke gym pada sore hari. Tujuan utama Kak Putri mengikuti latihan gym adalah untuk membentuk tubuh agar terlihat lebih berisi dan mengencangkan otot. Motivasi tersebut muncul karena Kak Putri merasa jarang melakukan aktivitas olahraga dan menilai bahwa tubuhnya terlalu kurus. Selain dorongan dari kondisi tubuhnya, semangat Kak Putri untuk berlatih juga dipengaruhi oleh pengamatannya terhadap perempuan-perempuan lain yang berlatih di gym. Kak Putri mengungkapkan bahwa melihat tubuh anggota perempuan lain yang terlihat lebih ideal dan terbentuk membuatnya semakin termotivasi untuk mengikuti latihan gym secara rutin.

2.4.3 Kak Widya

Kak Widya merupakan informan berusia 25 tahun yang saat ini berstatus sebagai mahasiswa di Universitas Diponegoro, Program Studi Manajemen Sumber Daya Perairan. Kak Widya selalu menyempatkan untuk menjaga kondisi tubuhnya dengan olahraga gym di Bhumi Gym Tatjana. Walaupun di tengah kesibukan kuliah dan mengerjakan tugas akhir, tapi bagi dirinya olahraga sangat penting dan sangat berpengaruh pada tubuhnya. Dalam kegiatan sehari-hari di gym, Kak Widya tidak memiliki jadwal tetap, namun biasanya berlatih pada pagi hari atau malam hari menyesuaikan dengan waktu luangnya. Keputusannya untuk mulai nge-gym dikarenakan oleh kondisi tubuh Kak Widya cukup sering mengalami gangguan kesehatan. Ia merasa tubuhnya mudah lelah dan hormon di tubuhnya yang kurang stabil. Selain itu, ia juga menerima komentar dari teman-temannya bahwa dirinya terlihat kurang berolahraga, yang kemudian menjadi alasan untuk dia mulai lebih serius menjaga kesehatan melalui gym. Tujuan utama Kak Widya mengikuti gym adalah untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, ia

juga mengakui bahwa terdapat keinginan tambahan dalam perubahan bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal sebagai bonus dari proses gym.

2.4.4 Kak Regina

Informan selanjutnya yaitu Kak Regina yang berusia 24 tahun dan saat ini sedang menjalani pendidikan profesi di Politeknik Kesehatan (Poltekkes) Semarang. Waktu latihan Kak Regina biasanya yaitu siang hari sebelum dia mengikuti kelas perkuliahan daring. Tujuan mengikuti kelas kebugaran karena dia ingin menambah berat badan dan membentuk tubuhnya supaya berisi dan proporsional. Selain ingin menambah berat badan, sebenarnya alasan dibalik itu semua karena pengalaman pahit yang dialami yaitu diselingkuhi oleh pasangannya yang membuat untuk mempertimbangkan dirinya termasuk tubuhnya. Pengalaman itulah yang membuat dirinya memilih untuk mengikuti kelas kebugaran sebagai perawatan dan pengelolaan diri.

2.4.5 Kak Tesa

Tesa merupakan salah satu anggota komunitas Bhumi Gym Tatjana yang berusia 22 tahun. Saat ini ia berstatus sebagai mahasiswa Program Studi Hukum di Universitas Semarang (USM). Tesa sudah lama latihan gym sejak tahun 2022. Waktu latihan Tesa tidak memiliki jadwal yang tetap, jadi menyesuaikan dengan waktu luang di tengah aktivitas kuliahnya. Tujuan utama Tesa datang ke gym adalah untuk membentuk otot tubuh dan mencapai tubuh yang menurutnya lebih ideal. Bagi Tesa, gym bukan sekadar tempat berolahraga, tetapi juga tempat untuk memperbaiki bentuk tubuh sesuai dengan gambaran tubuh ideal versinya.

Motivasi Tesa untuk berolahraga banyak dipengaruhi oleh sosok ibunya. Menurut Tesa, ibunya sejak muda sudah terbiasa menjalani pola hidup sehat dengan tetap konsisten berolahraga hingga usia dewasa, bahkan setelah memiliki anak. Tesa melihat bahwa ibunya tetap memiliki tubuh yang ideal meskipun telah menjalani peran sebagai seorang ibu. Pengalaman melihat kedisiplinan dan konsistensi ibunya inilah yang kemudian menjadi sumber motivasi personal bagi Tesa untuk mengikuti jejak yang sama melalui aktivitas nge-gym.

2.4.6 Kak Alya

Kak Alya merupakan salah satu informan dalam penelitian ini yang berasal dari Semarang. Ia lahir pada tahun 2005 dan saat ini berstatus sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan program studi Seni Tari. Aktivitas keseharian Kak Alya banyak berhubungan dengan kegiatan seni khususnya menari, yang juga mempengaruhi cara ia memandang tubuh dan pentingnya menjaga kondisi fisik termasuk tubuhnya. Kak Alya biasanya melakukan latihan gym pada sore hari setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Dalam satu minggu, Kak Alya bisa melakukan latihan gym sekitar empat hingga lima kali. Intensitas latihan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas gym telah menjadi bagian dari rutinitasnya dalam menjaga kondisi tubuh.

Motivasi utama Kak Alya melakukan latihan di gym adalah karena keinginannya untuk memiliki bentuk tubuh yang lebih ideal. Hal ini juga berhubungan dengan kegiatan perkuliahan di program studi Seni Tari yang menjadikan tubuh sebagai salah satu aspek penting dalam penampilan dan performa. Oleh karena itu, menjaga bentuk dan kondisi tubuh menjadi hal yang perlu bagi dirinya. Selain untuk membentuk tubuh, Kak Alya juga merasakan manfaat lain dari aktivitas gym. Ia menjelaskan ketika tubuhnya sedang merasa kurang sehat, melakukan latihan justru membuat tubuhnya terasa lebih ringan. Selain itu, aktivitas gym juga membantu dirinya mengurangi stres akibat tekanan perkuliahan. Setelah berolahraga, ia merasa pikirannya menjadi lebih lega dan rileks. Dengan demikian, gym tidak hanya berfungsi sebagai ruang untuk membentuk tubuh, tetapi juga sebagai tempat untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus membantu mengelola kondisi mental.

2.4.7 Kak Safina

Safina adalah informan paling muda yakni berusia 19 tahun dan kelahiran tahun 2007, yang saat ini kesibukannya menjadi mahasiswa semester dua di Program Studi Hukum Universitas Semarang (USM). Selain berkuliah, Safina juga aktif sebagai atlet voli Putri yang tergabung dalam tim Jawa Tengah. Keikutsertaannya dalam dunia olahraga telah dimulai dari dia masih berada di bangku sekolah dasar, di mana dia telah menjalani berbagai bentuk latihan fisik

dan pembinaan sebagai calon atlet. Safina telah terbiasa melakukan latihan fisik bersama pelatih, termasuk angkat beban bersama teman-teman satu tim lainnya juga sebagai bagian dari program peningkatan performa atletik.

Saat ini, Safina rutin nge-gym sekitar empat kali dalam seminggu, biasanya dia melakukan gym pada rentang waktu pagi hingga siang hari. Setelah sesi gym, terkadang dia masih melanjutkan aktivitas olahraga lain seperti latihan bersama tim, lari, atau sprint untuk menjaga stamina dan kekuatan tubuh. Tujuan utama Safina mengikuti gym adalah untuk membentuk dan memperkuat otot tubuhnya untuk memenuhi kebutuhan sebagai atlet voli. Menurut dia, olahraga voli sangat membutuhkan banyak energi, tenaga, serta daya dorong otot yang kuat, sehingga latihan beban menjadi bagian penting apalagi bagi atlet voli seperti Safina. Motivasi Safina mengikuti gym juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, karena sesama atlet seusianya dia melihat banyak teman atlet yang telah memiliki bentuk tubuh dan massa otot yang dianggap ideal untuk atlet voli, sehingga muncul keinginan dia untuk mengimbangi hasil tersebut. Bagi Safina, memiliki tubuh yang kuat dan berotot bukan hanya soal penampilan, tetapi juga bagian dari identitas dan tuntutan profesional sebagai atlet.