

BAB I

PENDAHULUAN

Bab pertama berisi pendahuluan yang terdiri dari tujuh sub-bab yaitu: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teoritik, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

1.1 Latar Belakang

Kesehatan tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, dengan sehat seseorang akan dapat melakukan suatu pekerjaan dengan lancar tanpa ada gangguan, dan atau beberapa pekerjaan secara maksimal (Kurnianto, 2015). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh tubuh yang sehat adalah melalui aktivitas fisik atau olahraga. *Department of Health and Human Services* menyarankan untuk melakukan aktivitas aerobik sedang setidaknya selama 150 menit atau aerobik kuat setidaknya 75 menit dalam satu minggu. Sementara itu, latihan kekuatan untuk semua kelompok otot disarankan untuk dilakukan setidaknya dua kali dalam satu minggu (Laskowski, 2021).

Aktivitas fisik tersebut bisa dilakukan dimana saja baik di rumah maupun di pusat kebugaran. Ada banyak jenis olahraga yang ditawarkan oleh pusat kebugaran diantaranya seperti *aerobic*, zumba *dance*, yoga, hingga latihan beban. Selain untuk memperoleh manfaat terhadap kebugaran, ada juga banyak orang yang rutin melakukan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan untuk memperoleh tubuh ideal adalah latihan beban (*weight training*). Di pusat kebugaran latihan beban biasanya tergabung ke dalam sebuah kelas yang disebut dengan kelas *fitness*.

Dalam bahasa Inggris, *fitness* memiliki dua arti suku kata yaitu *fit* adalah sehat dan *-ness*, yang bila digabungkan memiliki arti kebugaran. Rai (2009: 15) menjelaskan bahwa *fitness* merupakan gaya hidup yang memiliki 3 elemen dasar, yakni olahraga teratur, nutrisi teratur, dan istirahat teratur. Ketiga elemen tersebut

harus dilakukan secara teratur, dengan porsi yang tepat dan skala prioritas yang seimbang. Olahraga teratur yang dimaksud meliputi latihan pengencangan otot (dengan alat bantu / tubuh sendiri) dan latihan kardiovaskular. Nutrisi teratur tidak hanya sebatas pada sumber makanan yang masuk ke tubuh melainkan juga terkait pengaturan jumlah, cara penyajian, dan jadwal. Sedangkan istirahat teratur meliputi aspek kualitas, kuantitas, dan jenisnya.

Pada awalnya olahraga *fitness* dikenal sebagai olahraga angkat besi atau olahraga binaraga. Pada saat itu olahraga ini identik dengan orang-orang yang bertubuh besar dengan massa otot yang besar dan kuat, tetapi seiring dengan perkembangan zaman dan berubahnya kebutuhan di masyarakat terhadap olahraga ini, mulai ada perubahan persepsi masyarakat tentang olahraga *fitness*, yaitu anggapan bahwa olahraga *fitness* hanya bertujuan untuk membentuk tubuh menjadi besar dan berotot saja, melainkan sudah banyak anggota masyarakat yang menganggap bahwa olahraga *fitness* adalah salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai gaya hidup sehat (Rai, 2009:1).

Fitness kini tidak hanya diminati oleh kaum laki-laki saja, melainkan juga kaum perempuan. Peningkatan ini tidak terlepas dari adanya arus globalisasi, seperti yang kita tahu bahwa dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari pengaruh televisi, film, video, radio, dan berbagai bentuk isi di internet (Amirudin, 2016). Peningkatan minat perempuan terhadap *fitness* peneliti lihat dari sosial media seperti Facebook, Instagram, hingga Twitter, terlebih sejak munculnya aplikasi berbasis *short video* yaitu aplikasi TikTok. Mulai bermunculan banyak perempuan yang membagikan aktivitas latihan *fitness* mereka di laman sosial media. Dari hasil observasi awal peneliti terdapat banyak konten kreator perempuan yang membuat konten tentang *fitness*. Konten yang dibuat bervariasi bukan hanya berisi tentang edukasi *fitness* melainkan konten hiburan maupun konten ringan lainnya seperti *vlog* saat latihan di *gym*, konten transisi, konten sinematik, atau konten dengan musik *jedag-jedug* yang sedang hits.

Dalam perkembangannya *fitness* yang dahulu dikenal sebagai olahraga kelas menengah atas saat ini juga sudah menyebar ke berbagai kalangan dan tidak terbatas di kota besar saja. Dewasa ini *fitness* mulai berkembang di kota-kota kecil atau kabupaten. Salah satu *fitness center* di Kabupaten Purbalingga Provinsi Jawa Tengah yaitu UPRIME *Fitness Club* juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah member perempuan.



Gambar 1.1 Grafik Peningkatan Member Perempuan UPRIME *Fitness Club*
 Sumber : Data Internal UPRIME *Fitness Club*

Kabupaten Purbalingga merupakan sebuah kabupaten yang masuk ke bagian Provinsi Jawa Tengah. Terletak di cekungan yang diapit beberapa rangkaian pegunungan, masyarakat yang tumbuh di Kabupaten Purbalingga tentu merasakan jauh dari lingkungan seperti halnya masyarakat yang tumbuh di lingkungan kota besar atau ibukota, salah satunya akses terhadap sarana prasarana olahraga. Kehadiran UPRIME *Fitness Club* dan fenomena peningkatan minat perempuan terhadap *fitness* ini turut berperan memunculkan sebuah gaya hidup baru di kalangan masyarakat Purbalingga.

Peneliti melakukan observasi awal terhadap beberapa *member* perempuan di UPRIME *Fitness Club*, dari hasil observasi awal peneliti menemukan bahwa dalam melakukan *fitness* beberapa *member* perempuan memiliki motif diluar aspek kesehatan seperti alasan untuk mengisi waktu luang atau sekadar melepas stres. Secara bersamaan perilaku gaya hidup *member* perempuan di UPRIME *Fitness Club* dalam melakukan aktivitas latihan *fitness* juga menunjukkan adanya

kesamaan dengan pelaku *fitness* yang ada di sosial media seperti suka membuat konten, hingga suka gonta-ganti *outfit*. Fenomena tersebut memunculkan pertanyaan, apa saja motif *member* perempuan rutin melakukan *fitness*? Apakah hanya terbatas pada aspek kesehatan dan *bodyshaping* ? atau lebih dari itu?

Asumsi ini sejalan dengan salah satu penelitian mengenai studi motivasi berolahraga di pusat kebugaran pada wanita di Kota Surakarta. Studi ini menghasilkan temuan bahwa dalam melakukan olahraga aspek kesenangan mendominasi daripada aspek kesehatan. Sebagian besar wanita anggota pusat kebugaran melakukan aktivitas *fitness* dengan tujuan untuk bersenang-senang dan mendapat kegembiraan untuk kebanggaan (Irdhiyana, 2014).

Pada era modern saat ini kemunculan internet dan sosial media memiliki pengaruh dalam kaitannya dengan hubungan manusia dan identitas, baik dari segi pembentukan maupun pengekspresianannya. Kini masyarakat tidak hanya menganut nilai dan norma yang diajarkan oleh keluarga atau lingkungan sekitarnya saja, melainkan juga menyerap nilai-nilai atau ajaran yang tersaji di berbagai artikel, film, iklan, hingga postingan pada sosial media *influencer* (Barber dalam Priambodo, 2022). Identitas dalam masyarakat kontemporer begitu jelas dijembutani citra-citra media yang memberikan model-model dan cita-cita untuk membentuk identitas (Kellner, 2010:337).

Hadirnya media massa tersebut turut menggempur masyarakat dengan menawarkan berbagai objek material sebagai citra diri, objek material di dalam masyarakat berkembang sedemikian rupa sehingga tidak lagi terikat pada logika utilitas, fungsi dan kebutuhan. Dalam konteks fenomena gaya hidup *fitness* Kurniasari (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa tidak semua *member* pusat kebugaran berstatus sebagai “*real shopper*” atau menjadikan gaya hidup sehat sebagai kebutuhan jasmani, kebutuhan utama mengikuti *fitness*, tetapi terdapat unsur “*socialize shopper*” yang mana pengaruh untuk bersosial dan mengikuti tren juga memiliki pengaruh yang signifikan.

Fenomena ini membuat peneliti tertarik untuk menganalisis apa alasan yang melatarbelakangi *member* perempuan melakukan *fitness*, bagaimana perilaku gaya hidup mereka, serta mengetahui bagaimana *fitness* dapat mengkonstruksi gaya hidup dan identitas para *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club*. Menurut Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) gaya hidup seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Dalam penelitian ini konsep gaya hidup yang ingin dikaji adalah gaya hidup yang mencerminkan bagaimana seseorang menggunakan waktu, aktivitas dan uang yang dimilikinya sesuai dengan konsep gaya hidup yang sudah dipaparkan di atas.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah disusun oleh peneliti, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini.

1. Bagaimana bentuk perilaku gaya hidup *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* dalam melakukan *fitness* ?
2. Apa motif yang melatarbelakangi *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* melakukan *fitness* ?
3. Bagaimana *fitness* membentuk gaya hidup dan identitas mereka?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan dalam rumusan masalah, maka berikut ini adalah tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.

- 1.3.1 Untuk mengetahui bentuk perilaku gaya hidup *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* dalam melakukan *fitness*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui motif yang melatarbelakangi *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* dalam melakukan *fitness*.

- 1.3.3 Untuk mengetahui bagaimana *fitness* membentuk gaya hidup dan identitas *member* perempuan dewasa awal sebagai seseorang yang aktif melakukan *fitness*.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil yang diharapkan oleh peneliti dari dibuatnya penelitian ini adalah pihak-pihak terkait dapat memperoleh manfaat baik berupa manfaat yang bersifat kajian akademis (teoretis) maupun manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan yang dapat dikaji kembali dalam penelitian antropologi selanjutnya yang bahasannya saling berkaitan

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi bacaan yang bermanfaat bagi berbagai kalangan utamanya pihak yang berkonsentrasi terhadap *fitness*, dalam hal ini masyarakat dan pelaku bisnis terkait.

1.5 Kerangka Teoritik

1.5.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dilakukan oleh peneliti sebagai pijakan sebelum memasuki pembahasan utama sehingga peneliti memahami tujuan penelitian yang akan dilakukan. Tinjauan pustaka juga bertujuan guna membuat peneliti mengetahui aspek apa yang telah diteliti pada masa terdahulu sehingga terdapat pembaharuan pada penelitian yang akan dilakukan, seperti memiliki hal dan informasi yang lebih baru dari pada penelitian terakhir yang pernah dilakukan dalam pembahasan sejenis.

Priadi Aqil Satrio dkk (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Motivasi Perempuan Dalam Mengikuti Aktivitas Fisik *Body Building* Di

Kabupaten Tegal”. Penelitian tersebut dilakukan di tiga *fitness center* yang ada di Kabupaten Tegal diantaranya: (1) HM Gym, (2) HANI’S Gym dan (3) ELEVEN Gym. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan sampel audien yang dipilih secara acak. Analisis data menggunakan SPSS *Statistics 20.0 for Windows* dengan uji keterandalan teknik *Cronbach Alpha*. Dalam penelitian ini diketahui bahwa motivasi perempuan dalam aktivitas *body building* berasal dari dua faktor yaitu, dari dalam diri (internal) dan dari luar (eksternal). Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi dari dalam diri (internal) perempuan yang mengikuti aktifitas *body building* ialah berupa semangat dan kualitas hidup, kesehatan, kesenangan/hobi, dan kepercayaan diri, sedangkan motivasi eksternal berupa dorongan dari orang lain dan sosial.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah dalam fokus kajiannya yang ingin mengungkap motivasi perempuan dalam mengikuti aktivitas *body building*. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek penelitian dan metode yang digunakan, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode kualitatif. Selanjutnya penelitian ini juga akan mengkaji mengenai bagaimana implikasinya terhadap gaya hidup dan identitas mereka.

Penelitian kedua yang menjadi pijakan adalah penelitian yang dilakukan oleh Pradana (2018) berjudul “Sehat dengan GYM” Penelitian ini mengkaji tentang perubahan pola hidup para pelaku *fitness* di dua *fitness center* yang ada di Sleman, Yogyakarta dari perspektif Antropologi Kesehatan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fitness* telah mengubah kebiasaan atau gaya hidup para pelakunya menuju pola hidup yang lebih sehat. Hal ini terjadi karena dalam *fitness* terdapat sebuah konsep *progressive overload* (latihan bertahap) yang bertujuan untuk mencapai target-target *fitness*, target tersebut dapat tercapai jika mereka juga mengadopsi pola hidup sehat lainnya seperti pengaturan pola makan, nutrisi dan pengaturan pola istirahat. Selain aspek fisik terdapat banyak manfaat

lain dari *fitness* diantaranya adalah kesehatan mental, kesehatan sosial, kesehatan intelektual, hingga kesehatan spiritual.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada tema kajiannya yang membahas mengenai *fitness*, sedangkan perbedaannya adalah pada fokus pembahasannya. Penelitian tersebut membahas mengenai pengaruh *fitness* terhadap gaya hidup para pelakunya yang dianalisis menggunakan perspektif Antropologi Kesehatan. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, subjek pada penelitian ini berfokus pada *member* perempuan usia dewasa awal dan membahas mengenai bagaimana *fitness* membentuk gaya hidup dan identitas mereka.

Penelitian ketiga yang menjadi bahan pijakan yaitu sebuah jurnal berjudul “Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial” Ditulis oleh Yani Fathur Rohman, Universitas Indonesia (2019). Penelitian tersebut dilakukan di sebuah pusat kebugaran ternama bernama *Gold’s Gym* yang terletak di kota Surabaya. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui kaitan antara aktivitas *gym* dan status sosial beserta dampak yang ditimbulkan dari rutinitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gym* dimanfaatkan para *member* tidak hanya sekedar untuk berolahraga dan *bodyshaping*, tetapi juga untuk merepresentasikan posisi sosialnya di masyarakat. Berbagai fasilitas tambahan menjadi salah satu aspek yang menunjang *member* dalam memilih aktivitas waktu luangnya. Proses tersebut diperkuat dengan penggunaan aksesoris bermerek pusat kebugaran ke berbagai aktivitas lain dan pemanfaatan media sosial masing-masing. Dampaknya, upaya tersebut menimbulkan *member* mengalami penyimpangan realitas tentang diri dan penurunan tingkat *well-being*.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada tema kajiannya yang membahas tentang *fitness*, sedangkan perbedaannya adalah pada fokus pembahasannya. Penelitian tersebut membahas mengenai transformasi pusat kebugaran di kota besar yang mempunyai implikasi terhadap realitas diri dan representasi status sosial para pengunjungnya. Berbeda dengan penelitian ini, subjek pada penelitian ini adalah *member fitness* di sebuah

kabupaten yang berfokus pada *member* perempuan usia dewasa awal membahas mengenai bagaimana *fitness* membentuk gaya hidup dan identitas mereka.

Penelitian lain yaitu skripsi yang ditulis oleh Eva Kurniasari (2018) yang berjudul Hiperrealitas dalam Transformasi Eksistensi Pusat Kebugaran Menurut Jean Baudrillard (Studi pada Senam Yuli dan Formula Fitness & Aerobik di Pangkal Pinang). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan karakteristik pengunjung di pusat kebugaran, menganalisis transformasi eksistensi pusat kebugaran, dan menganalisis faktor-faktor penyebabnya menggunakan teori simulasi dan hiperrealitas dari Jean Baudrillard. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga golongan pengunjung di pusat kebugaran yaitu *real shopper* (pembeli sebenarnya), *socialize shopper* (pembeli bersosial) dan *beginner shopper* (pembeli pemula). Kedua pusat kebugaran tersebut mengalami transformasi dari sisi perilaku pengunjung dan dari sisi pusat kebugaran. Kemudian faktor-faktor penyebab terjadinya transformasi eksistensi diantaranya : 1) motivasi pengunjung 2) pengaruh media massa 3) pengaruh budaya populer 4) pengaruh pergaulan 5) pelayanan pusat kebugaran.

Dari keempat penelitian yang telah dipilih untuk dijadikan sebagai acuan tinjauan pustaka, peneliti dalam penelitian ini berfokus untuk mengetahui apa motif yang mendasari *member* perempuan di UPRIME Fitness Club melakukan fitness dan mengetahui bagaimana fitness dapat membentuk identitas gaya hidup mereka.

1.5.2 Landasan Teori

1.5.2.1 Teori Budaya Konsumen

Studi terkait gaya hidup dapat dikaji melalui berbagai macam teori dari berbagai sisi dan perspektif. Dalam perspektif antropologis penelitian mengenai studi gaya hidup bisa dianalisis melalui perspektif budaya konsumen. Gaya hidup erat kaitannya dengan budaya konsumerisme, hal ini terjadi karena masyarakat seringkali tidak puas dengan apa yang mereka miliki atau apa yang mereka beli. Saat ini yang terjadi di masyarakat adalah kegiatan membeli yang bukan lagi

karena kebutuhan namun karena sebuah keinginan. Pada penelitian ini teori yang akan menjadi pisau analisis adalah teori budaya konsumen Mike Featherstone.

Mike Featherstone (2008: 29-30) berpendapat bahwa dalam budaya konsumen terdapat tiga perspektif utama, yaitu, (1) pandangan bahwa budaya konsumen dipremiskan dengan ekspansi produksi komoditas kapitalis yang memunculkan akumulasi besar-besaran budaya dalam bentuk barang-barang konsumen dan tempat-tempat belanja dan konsumsi, (2) kepuasan yang berasal dari benda-benda berhubungan dengan akses benda-benda itu yang terstruktur secara sosial dalam suatu peristiwa yang telah ditentukan yang di dalamnya kepuasan status tergantung pada penunjukan dan pemeliharaan perbedaan dalam kondisi inflasi, dan (3) adanya masalah kesenangan emosional untuk konsumsi, mimpi-mimpi dan keinginan yang ditampilkan dalam bentuk tamsil budaya konsumen dan tempat-tempat konsumsi tertentu yang secara beragam memunculkan kenikmatan jasmaniah juga untuk kesenangan estetis.

Menurut Featherstone (2008: 197) tubuh, busana, bicara, hiburan saat waktu luang, serta pemilihan makanan dan minuman, rumah, kendaraan, pilihan liburan dan sebagainya dipandang sebagai indikator dari individualitas selera serta rasa gaya dari pemilik/konsumen. Pemanfaatan terhadap sebuah materi merupakan sikap konsumsi yang merujuk pada bagaimana cara orang-orang berusaha menampilkan dirinya dan selera mereka melalui pemilihan berbagai macam barang, termasuk personalisasi barang-barang tersebut. Hal tersebut ditandai dengan intensitas penggunaan barang-barang konsumsi seperti pakaian, rumah, furnitur, mobil, makanan dan minuman, hingga benda-benda budaya seperti musik, film dan seni. Kegiatan konsumsi tersebut merupakan sebuah proses yang bermuara pada terbentuknya sebuah identitas gaya hidup.

Kajian gaya hidup dengan stylisasi kehidupan menegaskan bahwa praktik-praktik konsumsi, perencanaan, *purchase* dan pertunjukan benda-benda serta pengalaman konsumen dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dipahami hanya dengan berbagai konsepsi tentang nilai tukar (Mike Featherstone, 2008:204). Gaya hidup merujuk pada kepekaan konsumen baru sebagai karakter

konsumsi modern. Melalui gaya hidup, setiap individu dianggap membawa kesadaran atau kepekaan yang lebih tinggi terhadap proses konsumsi atas suatu materi. Materi yang dikonsumsi oleh seseorang kemudian dapat dipahami dan diklasifikasikan dalam kaitannya dengan masalah selera. Dengan demikian maka gaya hidup dapat didefinisikan sebagai contoh kecenderungan kelompok-kelompok ketika memakai barang-barang yang bertujuan untuk membedakan diri mereka dengan kelompok lainnya. Gaya hidup juga merujuk pada cara orang-orang berusaha menampilkan individualitas dan cita rasa mereka melalui pemilihan barang-barang tertentu dan disusul dengan pembiasaan dan penggunaan barang-barang tertentu. Contohnya ketika seseorang mengonsumsi materi tertentu, maka secara tidak langsung ia sudah menunjukkan selera dirinya.

1.5.2.2 Teori Identitas

Konsepsi yang kita yakini tentang diri kita dapat disebut sebagai identitas diri, sementara harapan dan pendapat orang lain akan membentuk sebuah identitas yang disebut identitas sosial. Ketika kita mengeksplorasi identitas berarti kita ingin mengetahui bagaimana kita melihat diri kita dan bagaimana orang lain melihat kita (Barker, 2013: 173). Identitas diekspresikan melalui berbagai bentuk representasi yang dapat dikenali oleh orang lain dan kita sendiri. Identitas merupakan suatu esensi yang dapat dimaknai melalui tanda-tanda selera, kepercayaan, sikap dan gaya hidup. Identitas dianggap bersifat personal sekaligus sosial dan menandai bahwa kita sama atau berbeda dengan orang lain (Barker, 2013: 174).

Secara konseptual subyektivitas dan identitas mempunyai hubungan yang erat dan bahkan tidak bisa dipisahkan. Konstruksi identitas adalah bentuk kesadaran atas diri sendiri yang diciptakan melalui penilaian terhadap konsep diri secara utuh. Pembentukan identitas, penciptaan identitas dan pembangunan identitas merupakan makna lain dari konstruksi identitas. Identitas bersifat kultural dalam segala aspeknya bersifat khas sesuai dengan ruang dan waktu tertentu. Ini berarti bahwa bentuk identitas dapat berubah dan terkait dengan

berbagai konteks sosial dan kultural (Barker, 2013: 174). Identitas bukan hanya soal deskripsi diri melainkan juga soal label sosial (Barker, 2013: 176).

Identitas merupakan gejala kultural dan sosial secara keseluruhan, karena alasan-alasan sebagai berikut: 1) Setiap gagasan tentang bagaimana menjadi pribadi adalah pertanyaan kultural. Sebagai contoh, individualisme adalah label masyarakat modern secara spesifik. 2) Sumber-sumber yang membentuk materi proyek identitas, misalnya bahasa dan praktek kebudayaan, adalah sesuai dengan watak sosialnya. Akibatnya, apa yang kita artikan sebagai perempuan, anak-anak, bangsa Asia atau orang tua dibentuk secara berbeda menurut konteks kebudayaan yang berbeda pula. Oleh karena itu, identitas bukan hanya merupakan masalah deskripsi diri, tetapi juga merupakan deskripsi sosial. Identitas adalah soal kesamaan dan perbedaan, tentang aspek personal dan sosial ‘ tentang kesamaan anda dengan sejumlah orang dan apa yang membedakan anda dari orang lain (Weeks dalam Barker, 2013: 176)

1.5.3 Batasan Konseptual

Penelitian ini memiliki sub bab batasan konseptual yang berfungsi sebagai pembatas pada ruang lingkup pembahasan agar tetap berfokus pada pokok-pokok bahasan dan urgensi yang akan diteliti. Batasan konseptual yang terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1.5.3.1 *Fitness*

Dalam bahasa Inggris, fitness memiliki dua arti suku kata yaitu *fit* yang berarti sehat dan *-ness*, yang jika digabungkan mempunyai arti kebugaran. *Fitness* merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk membentuk otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara berkala. Untuk memperoleh bentuk tubuh ideal diperlukan usaha pembentukannya dan usaha yang dilakukan tersebut membutuhkan waktu yang tidak singkat. Diperlukan disiplin waktu agar tujuan *fitness* bisa tercapai.

Rai (2009) menjelaskan bahwa *fitness* merupakan gaya hidup yang memiliki 3 elemen dasar, yakni olahraga teratur, nutrisi teratur, dan istirahat

teratur. Ketiga elemen tersebut harus dilakukan secara konsisten, dengan porsi yang tepat dan skala prioritas yang seimbang. Olahraga teratur yang dimaksud meliputi latihan pengencangan otot (dengan alat bantu / tubuh sendiri) dan latihan kardiovaskular. Nutrisi teratur tidak hanya sebatas pada sumber makanan yang masuk ke tubuh melainkan juga terkait pengaturan jumlah, cara penyajian, dan jadwal. Sedangkan istirahat teratur meliputi aspek kualitas, kuantitas, dan jenisnya. Manfaat yang dapat diperoleh jika kita rutin melakukan *fitness* diantaranya :

- 1) Perbaikan komposisi tubuh, penampilan, dan kepercayaan diri
- 2) Peningkatan kekuatan dan stamina
- 3) Pencegahan penuaan dini dan berbagai penyakit degeneratif
- 4) Peningkatan daya tahan tubuh, kualitas, dan usia harapan hidup
- 5) Penurunan stress

1.5.3.2 Perempuan Dewasa Awal

Sebelum masuk pada penjabaran mengenai deskripsi perempuan dewasa awal, perlu diketahui terkait pembagian atau periodisasi masa perkembangan manusia. Pembagian masa perkembangan manusia seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (2003) tampak sudah lengkap mencakup sepanjang hidup manusia sesuai dengan hakikat perkembangan manusia yang berlangsung sejak konsepsi sampai mati dengan pembagian periodisasinya. Berikut periodisasi berdasarkan didaktis menurut Elizabeth B. Hurlock:

1. Masa sebelum lahir (*pranatal*): 9 bulan
2. Masa bayi baru lahir (*new born*): 0-2 minggu
3. Masa bayi (*babyhood*): 2 minggu- 2 tahun
4. Masa kanak-kanak awal (*early childhood*): 2-6 tahun
5. Masa kanak-kanak akhir (*later childhood*): 6-12 tahun
6. Masa puber (*puberty*) 11/12 – 15/16 tahun
7. Masa remaja (*adolescence*) : 15/16 – 21 tahun

8. Masa dewasa awal (*early adulthood*) : 21-40 tahun
9. Masa dewasa madya (*middle adulthood*): 40-60 tahun
10. Masa usia lanjut (*later adulthood*) : 60 tahun -.....

Hurlock (2003) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal (*early adulthood*), ialah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia dua puluhan tahun dan yang berakhir pada usia tiga puluhan tahun. Ini adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak.

Menurut Dariyo (2003) Fase dewasa awal merupakan fase dimana individu secara fisik memiliki usia antara 20-40 tahun. Pada fase ini pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis individu telah mencapai posisi puncak sehingga menampilkan profil yang sempurna. Dalam berbagai aktivitas, individu pada fase dewasa awal mampu melakukan kegiatan dengan kreatif, energik, cepat dan proaktif karena memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima. Pada usia dewasa awal, sebagian besar perempuan selalu berusaha tampil semenarik mungkin agar mampu menarik perhatian dan memperoleh pasangan yang mereka idamkan. Selain itu tuntutan dunia kerja rupanya juga menjadi alasan individu berusaha tampil menarik karena individu tidak hanya diharapkan memiliki kemampuan bekerja yang tinggi, namun juga penampilan yang menarik (Sunartio, 2012).

Fitness merupakan salah satu aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh orang dari berbagai rentang usia, mulai dari remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Pada penelitian ini peneliti berfokus untuk mengeksplorasi pengalaman *member* perempuan dewasa awal (*early adulthood*) karena pada rentang usia tersebut para *member fitness* khususnya *member* perempuan sedang dalam masa pembentukan menuju pemikiran yang lebih matang dan sedang dalam taraf kesehatan yang prima. Berdasarkan observasi awal peneliti, *member* perempuan

pada usia dewasa awal merupakan *member* yang konsisten melakukan *fitness* sehingga tepat dijadikan sebagai subjek penelitian.

1.5.3.3 Gaya Hidup

Chaney (1996:40-41) berpendapat bahwa gaya hidup merupakan tindakan yang membentuk pola sehingga dapat menjadi pembeda antara satu orang dengan yang lainnya. Memahami gaya hidup bisa membantu untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh seseorang maupun kelompok, mengapa dan bagaimana mereka bertindak, hal ini karena gaya hidup merupakan seperangkat sikap dan praktik yang masuk akal dalam konteks tertentu. Gaya hidup juga dapat menjadi suatu identitas dalam kelompok karena gaya hidup setiap kelompok pasti memiliki ciri-ciri unitnya tersendiri. Gaya hidup merupakan suatu bagian dari perilaku seseorang dalam mengambil keputusan.

Istilah gaya hidup berkaitan erat dengan budaya. Kedua istilah tersebut mengindikasikan cara hidup yang biasa dijalani dan diterapkan sehingga merupakan kebiasaan sekaligus ciri tersendiri. Dalam penelitian ini konsep gaya hidup yang ingin dikaji adalah gaya hidup yang mencerminkan bagaimana seseorang menggunakan waktu, aktivitas dan uang yang dimilikinya sesuai dengan konsep gaya hidup yang sudah dipaparkan di atas. Terkait dengan topik penelitian mengenai gaya hidup *member* perempuan dalam melakukan *fitness*, hal tersebut dijadikan objek permasalahan utama untuk diteliti pengaruhnya pada *member* perempuan dalam perihal selera dan perilaku yang mencakup bagaimana mereka menghabiskan waktu (aktivitasnya), ketertarikannya pada lingkungan, dan memanfaatkan uang yang dimilikinya.

Fenomena peningkatan minat perempuan terhadap *fitness* di Kabupaten Purbalingga memunculkan sebuah gaya hidup baru yang membudaya di tengah masyarakat. Gaya hidup tersebut tercermin melalui berbagai aktivitas latihan yang mereka lakukan dan pola konsumsi yang mencerminkan pilihan seseorang tentang bagaimana cara menghabiskan waktu dan uang.

1.6 Metode Penelitian

1.6.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi atau strategi *phenomenological research* dimana peneliti akan mengidentifikasi esensi dari pengalaman manusia itu sendiri sebagai sebuah fenomena (Creswell, 2003:15). Dengan demikian, peneliti akan mencoba memahami fenomena aktivitas fisik dalam hal ini *fitness* yang dilakukan oleh informan. Informan pada penelitian ini merupakan perempuan usia dewasa awal yang terdaftar sebagai *member* aktif di UPRIME *Fitness Club* Purbalingga. Penentuan lokasi tersebut dikarenakan UPRIME *Fitness Club* merupakan *fitness center* dengan peningkatan *member* perempuan yang signifikan sehingga dianggap tepat digunakan sebagai lokasi penelitian.

1.6.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPRIME *Fitness Club* yang berlokasi di Jalan Banjarsari No.44, RT.1/RW.2, Kembaran Kulon, Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini dipertimbangkan karena UPRIME *Fitness Club* merupakan *fitness center* dengan peningkatan *member* perempuan yang signifikan sehingga dianggap tepat dijadikan sebagai lokasi penelitian.

Berikut ini uraian waktu pelaksanaan penelitian lapangan terhadap *member* perempuan dewasa awal di UPRIME *Fitness Club* :

1. Pertama kali datang ke lokasi penelitian pada tanggal 1 Oktober 2022
2. Observasi dan partisipasi dalam proses latihan *fitness* yaitu pada rentang waktu antara bulan Oktober – Februari 2022
3. Pengambilan data pada 5 – 28 Februari 2023

1.6.3 Pemilihan Informan

Dalam penelitian kualitatif pemilihan informan menjadi salah satu hal yang penting. Wawancara yang nantinya dilaksanakan oleh peneliti harus

ditujukan kepada pihak-pihak yang relevan. Oleh karena itu perlu menentukan kriteria informan yang tepat. Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan syarat partisipan dari Spardley sebagai acuan peneliti untuk mendapatkan informan yang relevan, yakni dengan cara menjabarkan lima syarat minimal dalam pemilihan partisipan dengan baik, yakni: 1.) partisipan yang terenkulturasi penuh dengan kebudayaan yang akan diteliti, 2.) partisipan yang berpartisipasi secara langsung dalam peristiwa kebudayaan yang diteliti, 3.) paham secara terperinci terkait kondisi budaya yang tidak peneliti kenali, 4.) bercukupan waktu guna terlibat dalam kajian, 5.) partisipan mempergunakan bahasa dalam menjabarkan bermacam peristiwa maupun kejadian (Spardley, 2006: 315-318).

Subjek penelitian ini berfokus pada member perempuan. *Member* perempuan tersebut lebih dikerucutkan pada perempuan usia dewasa awal. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dimana peneliti memiliki kriteria khusus dalam memilih informan, ini bertujuan agar peneliti dapat meningkatkan kegunaan informasi yang diperoleh dari sampel yang sedikit. Informan yang peneliti pilih harus memenuhi kriteria yang sudah ditentukan, antara lain:

1. Sesuai dengan definisi perempuan dewasa awal, maka informan harus merupakan perempuan usia 20 - 40 tahun
2. Informan yang dipilih harus merupakan *member UPRIME Fitness Club* yang sudah terdaftar selama minimal 6 bulan dengan durasi latihan setidaknya 3 kali dalam satu minggu.
3. Secara aktif membagikan konten yang berkaitan dengan *fitness* di sosial media

Tabel 1.1 Daftar Informan Penelitian

No	Nama	Usia	Status	Pekerjaan
1	Khoirun Nisa	22 tahun	Informan Inti	Karyawan Swasta
2	Wilsa Ananda Selbi	23 tahun	Informan Inti	Karyawan Swasta

3	Novitaningsih	29 tahun	Informan Inti	Ibu Rumah Tangga
4	Sheila Anggun	31 tahun	Informan Inti	Ibu Rumah Tangga
5	Titin Rismiati	35 tahun	nforman Inti	Pedagang
6	Edwin Christian S	28 tahun	Informan Pendukung	Manager UPRIME Fitness Club

1.6.4 Teknik Pengumpulan Data

Untuk dapat mencapai tujuan dari sebuah penelitian diperlukan data atau informasi yang valid. Data tersebut dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti seperti melalui observasi lapangan maupun wawancara mendalam dengan informan yang sudah ditentukan.

Menurut (Sarwono, 2006:209) data primer merupakan teks hasil wawancara yang diperoleh melalui wawancara dengan informan yang sedang dijadikan objek penelitiannya. Data dapat diperoleh dengan cara direkam atau dicatat oleh peneliti. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari berbagai sumber referensi yang sudah ada sebelumnya seperti buku, koran, laporan, artikel, ataupun buku-buku yang berkaitan dengan penelitian. Proses pengumpulan dan penyusunan data dilakukan secara bertahap antara lain :

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui kegiatan pengamatan pada masyarakat atau subjek yang akan diteliti. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi sebuah peristiwa di suatu lokasi, memetakan lokasi, mengamati subjek penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung, melakukan validasi data wawancara, serta mencari faktor terbaru dari suatu peristiwa serta mengembangkan hipotesis. Observasi partisipasi adalah salah satu metode kualitatif yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan dari dekat dengan sekelompok orang/budaya/masyarakat beserta kebiasaan mereka, peneliti melibatkan diri

secara intensif dengan budaya yang akan diteliti dalam waktu yang panjang, tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang kebiasaan dan budaya orang tersebut.

2. Wawancara

Wawancara merupakan proses dari suatu interaksi dan komunikasi (Koentjaraningrat. 1996 : 129). Wawancara menjadi bagian penting dalam pelaksanaan proses penelitian karena tanpa adanya wawancara peneliti tidak akan mendapatkan informasi yang valid dan sesuai. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan metode wawancara mendalam (*indepth interview*). Metode wawancara secara mendalam digunakan untuk mendapatkan informasi dan tujuan tertentu, metode ini mencoba untuk memperoleh keterangan secara lisan dari informan melalui percakapan langsung dari informan yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai kehidupan seseorang dalam suatu masyarakat.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian berupa gambar, foto, video, maupun rekaman hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti yang diambil secara langsung di lokasi penelitian, maupun melalui arsip gambar, foto, dan video yang dimiliki oleh informan. Oleh karena itu, dokumentasi dalam penelitian juga akan sangat membantu peneliti dalam analisis data karena dengan hal tersebut akan memudahkan peneliti dalam mengingat realita yang terjadi di lokasi penelitian.

1.7.5 Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen dalam buku Moleong (2006: 248), analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif tahap model Miles dan Huberman (1984), meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Mereduksi data yaitu kegiatan menganalisis dengan memilih data yang diperlukan atau penting yang diperoleh dari hasil wawancara, mengorganisasikan data-data yang telah direduksi agar memberikan gambaran lebih dalam tentang hasil pengamatan. Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif. Untuk menghindari kesalahan data maka dilakukan validasi data yang dikaji dengan beberapa cara sebagai berikut (Moleong, 2006: 190) :

- a. Pengumpulan data pada subjek penelitian yang sama secara terus menerus.
- b. Triangulasi dengan sumber data yang lain serta bisa untuk dipertanggungjawabkan.
- c. Mengecek data yang didapat oleh subjek penelitian.

1.7 Sistematika Penulisan

Penelitian yang baik haruslah memiliki hasil yang dapat dipertanggungjawabkan. Salah satu aspek yang menjadi nilai dari kredibilitas dan validitas penelitian adalah sistematika penulisan hasil. Hasil dari penelitian ini akan ditulis dengan urutan sebagai berikut.

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini memuat 7 sub bab, yaitu latar belakang masalah yang akan menjadi bagian awal menuju pembahasan dan memuat alasan mengapa penelitian ini dilakukan, rumusan masalah; tujuan penelitian; manfaat penelitian; kerangka teoritik; metode penelitian; termasuk poin yang saat ini sedang dibahas terkait sistematika penulisan.

BAB II GAMBARAN UMUM PENELITIAN

Pada bab II peneliti akan memberikan deskripsi secara umum mengenai gambaran umum wilayah Kabupaten Purbalingga dan informasi seputar *fitness*.

BAB III GAMBARAN KHUSUS PENELITIAN

Bab mengenai gambaran khusus ini akan memberikan uraian pokok pembahasan yang berisi deskripsi hasil wawancara dengan 5 orang informan terkait pengalaman mereka yang rutin melakukan fitness & deskripsi hasil wawancara dengan informan pendukung yang akan melengkapi data pada penelitian ini. Bagian ini terdiri dari 5 sub bab berdasarkan nama masing-masing informan. Setiap sub bab berisi latar belakang masing-masing informan, motivasi informan melakukan fitness, bagaimana perilaku gaya hidup mereka.

BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Bab ini memuat tentang gambaran yang lebih spesifik terkait objek penelitian serta sudah mengangkat analisis-analisis sederhana yang nantinya akan masuk dalam pembahasan inti, seperti analisa data dari hasil temuan lapangan menggunakan teori budaya konsumen dan teori identitas.

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup nantinya akan memuat pokok pikiran dari peneliti sebagai hasil analisis dan kesimpulan dari data-data yang telah dikumpulkan dan dikorelasikan untuk menjawab tujuan dari penelitian. Bab ini akan dipenuhi dengan pemikiran peneliti yang ditulis secara runut dan sistematis tanpa menggunakan sumber lain.