



**Konstruksi Identitas Perempuan dalam Standar
Kecantikan: Praktik Disiplin dan Pengelolaan Tubuh
pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi

Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Antropologi Sosial

Oleh:

Tsania Khiyarunnisa

NIM. 13040222120034

PROGRAM STUDI S1 ANTROPOLOGI SOSIAL

FAKULTAS ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsania Khiyarunnisa

NIM : 13040222120034

Program Studi : S1 Antropologi Sosial

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Konstruksi Identitas Perempuan dalam Standar Kecantikan: Praktik Disiplin dan Pengelolaan Tubuh pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana” adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi saya bukan hasil plagiat karya ilmiah dari orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan dan semua kutipan yang ada di dalam skripsi saya telah saya sebutkan sumber aslinya berdasarkan kaidah tata cara penulisan kutipan yang lazim dalam karya ilmiah

Semarang, 2 Juni 2026

yang menyatakan,



Tsania Khiyarunnisa

NIM. 13040222120034

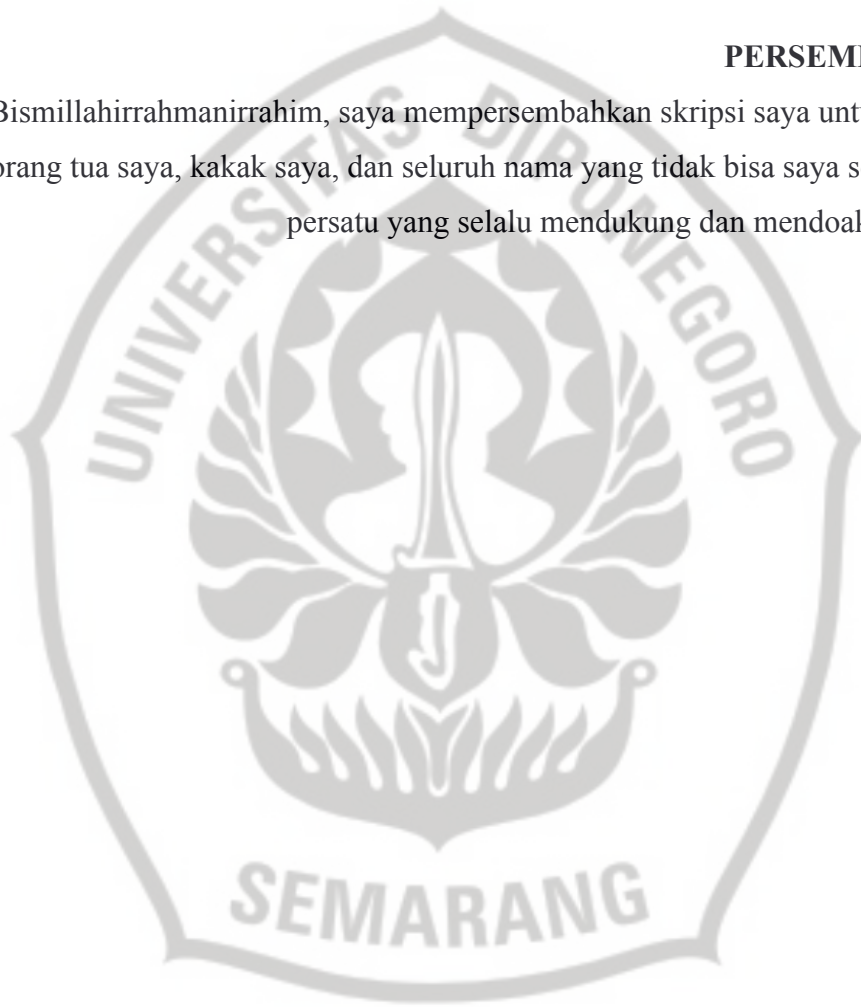
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

In the midst of difficulties there must be ease.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, saya mempersembahkan skripsi saya untuk kedua orang tua saya, kakak saya, dan seluruh nama yang tidak bisa saya sebut satu persatu yang selalu mendukung dan mendoakan saya.



HALAMAN PERSETUJUAN

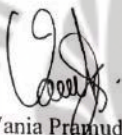
Skripsi yang berjudul “Konstruksi Identitas Perempuan dalam Standar Kecantikan: Praktik Disiplin dan Pengelolaan Tubuh pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana” telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 2 Juni 2026

Disetujui oleh,

Dosen Pembimbing



Vania Pramadita Hanjani, S.Sos., M.Si.

NPPU.H.7.199509262022112001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Konstruksi Identitas Perempuan dalam Standar Kecantikan: Praktik Disiplin dan Pengelolaan Tubuh pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana” telah diterima dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi Strata I Program Studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro, pada:

Hari/tanggal : Senin, 13 Juli 2026

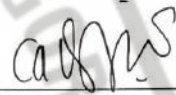
Pukul : 09.00 WIB

Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro:

Ketua Penguji,

Carolina Retmawati Putri, M.A.

NIP. 199010302024062001



Anggota Penguji 1,

Rahayuwati, S.Sos., M.Si.

NIP. 199512182024062002



Dosen pembimbing,

Vania Pramudita Hanjani, S.Sos., M.Si.

NPPU.H.7.199509262022112001



Dekan Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro



Prof. Dr. Alamsyah, S.S., M.Hum.

NIP. 197211191998021002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayah-nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “Konstruksi Identitas Perempuan dalam Standar Kecantikan: Praktik Disiplin dan Pengelolaan Tubuh pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana“. Terciptanya tulisan ini membuat pengalaman baru bagi penulis dan tentunya tulisan ini selesai juga karena dukungan dan doa baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Alamsyah, S.S., M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.
2. Dr. Drs. Suyanto, M.Si. selaku Ketua Program Studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro sekaligus dosen wali penulis.
3. Vania Pramudita Hanjani, S.Sos., M.Si. selaku dosen pembimbing. Terima kasih banyak atas segala arahan, berbagai saran dan masukan selama bimbingan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan sebaik-baiknya.
4. Seluruh dosen program studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Penulis menyampaikan banyak terima kasih atas segudang ilmu yang begitu tak ternilai harganya.
5. Ibu, Bapak, dan Kakak Anin yang selalu mendoakan, mendukung, dan mengusahakan segalanya untuk penulis. Sejuta terima kasih untuk mereka karena selalu ada untuk penulis disaat susah maupun senang, dan tentunya juga selalu memberi semangat untuk penulis hingga penulis mampu menyelesaikan semuanya.
6. Teman dan keluarga terdekat yang namanya tidak bisa disebut satu persatu, terima kasih untuk tidak pernah berhenti memberi semangat untuk penulis dalam bentuk bantuan ataupun masukan untuk penulis selama ini.
7. Informan yang telah menyempatkan waktu untuk penulis dan juga terima kasih untuk segala pengalaman dan dukungan bagi penulis sampai penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

8. Terakhir terima kasih untuk penulis sendiri karena telah berhasil menyelesaikan skripsi ini dan tetap semangat untuk masa depan yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karenanya, apabila terdapat kesalahan atau kekurangan hingga mengundang kritik dan saran dari berbagai pihak, selama itu bersifat membangun tentu akan penulis terima dengan tangan terbuka sebagai bahan perbaikan ke depan. Meski demikian, penulis tetap berharap hasil karya ini dapat memberikan manfaat, secara teoritis maupun praktis, bagi siapa saja yang membacanya.

Semarang, 2 Juni 2026



Tsania Khiyarunnisa

ABSTRAK

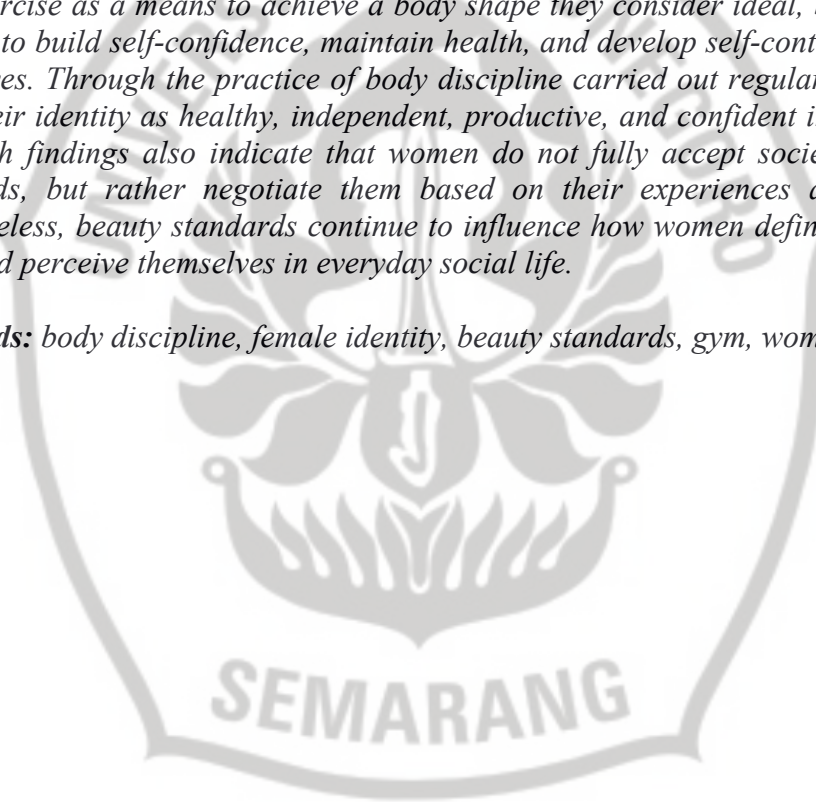
Penelitian ini membahas praktik disiplin tubuh perempuan pada komunitas Bhumi Gym Tatjana *Women Only* yang berkaitan dengan pembentukan identitas perempuan di tengah berkembangnya standar kecantikan dalam masyarakat modern. Standar kecantikan yang disebarakan melalui media sosial, lingkungan sosial,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

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

ABSTRACT

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

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



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR ISTILAH.....	xiii
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Penelitian Praktis.....	8
1.4.2 Manfaat Penelitian Teoritis.....	8
1.5 Kerangka Pemikiran.....	9
1.5.1 Tinjauan Pustaka.....	10
1.5.2 Landasan Teori.....	14
1.6 Metode Penelitian.....	17
1.6.1 Jenis Penelitian.....	18
1.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
1.6.3 Penentuan Informan.....	20
1.6.4 Pengumpulan Data.....	21
1.6.5 Analisis Data.....	22
1.7 Sistematika Penulisan.....	23
BAB II Tubuh Perempuan dan Standar Kecantikan dalam Ruang	
Kebugaran Bhumi Gym Tatjana.....	25
2.1 Tubuh Perempuan dalam Perspektif Sosial Budaya.....	25
2.2 Standar Kecantikan dan Disiplin Tubuh di Era Modern.....	29
2.3 Bhumi Gym Tatjana <i>women only</i> sebagai Ruang Kebugaran.....	33
2.4 Profil Informan.....	36
2.4.1 Kak Rara.....	36
2.4.2 Kak Putri.....	37
2.4.3 Kak Widya.....	37
2.4.4 Kak Regina.....	38
2.4.5 Kak Tesa.....	38
2.4.6 Kak Alya.....	39
2.4.7 Kak Safina.....	39
BAB III Pemaknaan Kontrol Sosial terhadap Tubuh Perempuan di Tengah	
Standar Kecantikan pada Komunitas Bhumi Gym Tatjana.....	41
3.1 Konstruksi Standar Kecantikan menurut Perempuan Pengguna Gym.....	41
3.1.1 Pemaknaan Perempuan Cantik Menurut Informan.....	43
3.1.2 Pandangan Tubuh Ideal di Kalangan Perempuan Pengguna Gym.....	52

3.2 Kontrol Sosial terhadap Tubuh Perempuan dalam Kehidupan Sehari-hari.....	61
3.3 Negosiasi Perempuan terhadap Standar Kecantikan melalui Praktik Tubuh.....	80
BAB IV Praktik Disiplin Tubuh dan Pembentukan Identitas Perempuan pada Anggota Bhumi Gym Tatjana.....	95
4.1 Pemaknaan dan Refleksi Diri Perempuan terhadap Tubuh.....	95
4.2 Pembentukan Identitas Perempuan melalui Disiplin Tubuh.....	108
BAB V PENUTUP.....	116
5.1 Kesimpulan.....	116
5.2 Saran.....	117
5.2.1 Saran Teoritis.....	117
5.2.2 Saran Praktis.....	118
DAFTAR PUSTAKA.....	120
LAMPIRAN.....	123



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bhumi Gym Tatjana Semarang.....	33
Gambar 2.2 Suasana di Bhumi Gym Tatjana.....	34
Gambar 2.3 Aktivitas Perempuan di Bhumi Gym Tatjana.....	35
Gambar 3.1 Gambaran Standar Kecantikan Perempuan dalam Konten TikTok.....	45
Gambar 3.2 Representasi Standar Kecantikan di Sosial Media.....	46
Gambar 3.3 Standar Kecantikan Bergaya Barat di Indonesia.....	48
Gambar 3.4 Bentuk Tubuh Ideal Perempuan yang Disiplin di Gym.....	53
Gambar 3.5 Konten Edukasi tentang Manfaat Gym.....	56
Gambar 3.6 Konten Latihan Gym Menunjukkan <i>Body Goals</i> Perempuan di Instagram.....	59
Gambar 3.7 Tubuh Perempuan dalam Iklan Parfum Sebagai Daya Tarik Visual.....	76
Gambar 3.8 Aktivitas Latihan Gym yang Menunjukkan Penggunaan Cermin.....	88



DAFTAR ISTILAH

<i>Body Goals</i>	: Gambaran bentuk tubuh ideal yang ingin dicapai seseorang melalui olahraga, pola makan, atau perawatan tubuh.
<i>Body Image</i>	: Cara individu memandang, menilai, dan merasakan tubuh yang dimilikinya.
<i>Content Creator</i>	: Seseorang yang membuat dan membagikan konten di media sosial seperti video, foto, atau tulisan.
Defisit Kalori	: Kondisi ketika jumlah kalori yang dibakar tubuh lebih besar dibandingkan kalori yang dikonsumsi.
<i>Fit Body Tren</i>	: Tren di media sosial yang menampilkan bentuk tubuh ideal hasil olahraga dan pola hidup sehat.
<i>Glow Up</i>	: Perubahan penampilan dan kepercayaan diri seseorang menjadi lebih baik.
<i>Insecure</i>	: Perasaan tidak percaya diri atau merasa kurang terhadap diri sendiri maupun tubuh yang dimiliki.
Instagram	: Platform media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna untuk mengambil, mengedit, dan membagikan foto serta video.
<i>Self-Discipline</i>	: Bentuk pengendalian diri individu melalui kebiasaan dan latihan yang dilakukan secara konsisten.
<i>Self-Surveillance</i>	: Bentuk pengawasan diri sendiri melalui kontrol dan penilaian terhadap tubuh atau perilaku.
TikTok	: Platform media sosial berbasis video pendek yang digunakan untuk berbagi konten digital.
<i>Workout</i>	: Aktivitas latihan fisik atau olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.