



MENEGOSIASIKAN TUBUH IDEAL: PENGALAMAN PEREMPUAN MUSLIM MEMBER GYM DALAM PERSPEKTIF FENOMENOLOGI ALFRED SCHUTZ DAN NILAI-NILAI ISLAM

Allisya Ridhona Aulia Djafar¹, Dede Lilis², Tresna Wiwitan³

Abstract

The ideal female body is not only related to physical appearance but is also shaped by life experiences, social interactions, fitness practices, and religious values. This study aims to analyze the motives, experiences, and meanings that Muslim women attribute to the construction of the ideal body and to understand it from an Islamic perspective. The study employs an interpretive paradigm with a qualitative approach and Alfred Schutz's social phenomenology. Nine Muslim women who were active members of Ocean Gym in Gorontalo City were selected as informants. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and were analyzed using the Miles and Huberman interactive model through the concepts of because motive, in-order-to motive, lifeworld, and intersubjectivity. The ideal body is constructed through past experiences, such as being overweight, physical discomfort, health problems, negative comments, and low self-confidence, as well as future-oriented aspirations related to health, fitness, strength, comfort, appearance, and self-confidence. The meaning of the ideal body is subjective and dynamic, reflecting negotiations between health and aesthetics, body acceptance and body transformation, as well as personal autonomy and social validation. From an Islamic perspective, the body is understood as an amanah (trust) that should be cared for in a balanced manner without excess. Thus, the ideal body is a negotiated construction shaped by personal experiences, fitness practices, social interactions, and Islamic values.

Keywords: Ideal Body; Muslim Women; Phenomenology.

Abstrak

Tubuh ideal pada perempuan tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga dibentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, praktik kebugaran, dan nilai keagamaan. Penelitian ini

¹ Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, email: allisyadona123@gmail.com

² Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung email: dede.lilis@unisba.ac.id

³ Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung

bertujuan menganalisis motif, pengalaman, dan pemaknaan perempuan Muslim dalam mengonstruksi tubuh ideal serta memahaminya dalam perspektif Islam. Penelitian menggunakan paradigma interpretif dengan pendekatan kualitatif dan fenomenologi sosial Alfred Schutz. Sembilan perempuan Muslim yang merupakan member aktif Ocean Gym Kota Gorontalo dipilih sebagai informan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan konsep *because motive*, *in-order-to motive*, *lifeworld*, dan intersubjektivitas. Tubuh ideal dikonstruksi melalui pengalaman masa lalu, seperti kelebihan berat badan, ketidaknyamanan tubuh, masalah kesehatan, komentar negatif, dan rendahnya kepercayaan diri, serta orientasi masa depan berupa kesehatan, kebugaran, kekuatan, kenyamanan, penampilan, dan kepercayaan diri. Pemaknaan tubuh ideal bersifat subjektif dan dinamis, mencerminkan negosiasi antara kesehatan dan estetika, penerimaan dan perubahan tubuh, serta otonomi personal dan validasi sosial. Dalam perspektif Islam, tubuh dipahami sebagai amanah yang perlu dirawat secara seimbang tanpa berlebihan. Tubuh ideal merupakan konstruksi yang dinegosiasikan melalui pengalaman personal, praktik kebugaran, interaksi sosial, dan nilai-nilai Islam.
Kata Kunci: Tubuh ideal; Perempuan Muslim; Fenomenologi.

PENDAHULUAN

Tubuh perempuan tidak hanya merupakan kondisi biologis, tetapi juga medium simbolik yang dibentuk, ditampilkan, dan dinegosiasikan melalui pengalaman sosial, interaksi interpersonal, media, serta praktik kebugaran. Makna tubuh ideal terus mengalami perubahan seiring berkembangnya globalisasi, budaya visual, dan media sosial. Representasi media secara konsisten menampilkan karakteristik tubuh tertentu sebagai standar kecantikan, seperti tubuh tinggi, langsing, berkulit putih, berhidung mancung, dan memiliki *body goals* (Hermawati dalam Dzahabiyah & Noviar, 2024). Sejalan dengan itu, penelitian Annafi dan Azizah (2020) menunjukkan bahwa iklan WRP mengonstruksi tubuh ideal perempuan sebagai tubuh tinggi, langsing, dan putih. Representasi tersebut dapat menjadi patokan sosial yang memengaruhi cara perempuan menilai dan memperlakukan tubuhnya. Dalam konteks industri visual dan fashion yang semakin berkembang, tubuh perempuan juga menjadi bagian dari strategi representasi dan konsumsi. Perkembangan *fast fashion*, misalnya, mempercepat produksi dan peredaran berbagai gaya visual sekaligus meningkatkan reproduksi desain dan citra tubuh dalam ruang konsumsi. Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual (DJKI) pada 2025 bahkan menyoroti bahwa karya fashion kerap diadopsi tanpa izin dan diproduksi secara massal, yang tidak hanya menimbulkan kerugian bagi pencipta tetapi juga berpotensi menghambat inovasi dan kreativitas dalam industri fashion. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa industri fashion dan budaya visual tidak hanya berperan dalam

produksi barang, tetapi juga dalam membentuk dan mereproduksi berbagai representasi mengenai tubuh, penampilan, dan nilai estetika.

Dalam konteks digital Indonesia, media sosial semakin memperluas ruang produksi dan pertukaran representasi tubuh. DataReportal (2026) mencatat sekitar 180 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia pada Oktober 2025, dengan perempuan mencapai 56,3%. Besarnya paparan terhadap konten visual menjadikan media sosial sebagai ruang komunikasi tempat makna tubuh diproduksi, disebarluaskan, dan dinegosiasikan (Dzahabiyah & Noviar, 2024). Perempuan tidak hanya menjadi penerima representasi tersebut, tetapi juga dapat menjadi produsen konten melalui unggahan foto, video olahraga, transformasi tubuh, *fitness journey*, serta berbagai bentuk dokumentasi diri. Dengan demikian, media sosial menciptakan lingkungan sosial yang memungkinkan standar tubuh tertentu terus diamati, dibandingkan, dipertahankan, maupun ditolak oleh perempuan dalam kehidupan sehari-hari.

Paparan terhadap standar tubuh tertentu juga dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Lestari menjelaskan bahwa standarisasi kecantikan seperti tubuh langsing, kulit putih, dan wajah tanpa ketidaksempurnaan dapat menyebabkan perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (dalam Putri & Subroto, 2024). Grogan (2017) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan yang muncul dari kesenjangan antara tubuh aktual dan tubuh ideal, serta dapat memengaruhi kepercayaan diri. Kondisi tersebut berkaitan dengan proses perbandingan sosial. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara mengevaluasi diri, sementara pada era media sosial proses tersebut semakin intens melalui paparan konten visual, komentar, pujian, dan penilaian sosial (dalam Dinata & Pratama, 2022). Dengan demikian, pemaknaan tubuh ideal tidak dapat dilepaskan dari hubungan antara pengalaman personal dan lingkungan sosial tempat perempuan berinteraksi. Tubuh ideal pada akhirnya bukan hanya sesuatu yang dilihat, tetapi juga sesuatu yang dinilai, dirasakan, dipraktikkan, dan dinegosiasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, tubuh ideal tidak semata-mata berkaitan dengan estetika, tetapi juga kesehatan dan kemampuan tubuh menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari. Kesehatan mencakup dimensi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu menjalankan aktivitas secara optimal (Azrul Azwar, 2004). Persoalan tersebut relevan dalam konteks Gorontalo. Data Riskesdas 2018

menunjukkan prevalensi obesitas sentral di Provinsi Gorontalo sebesar 36,64%, dengan Kota Gorontalo mencapai 43,96% (Kadir & Maksum, 2023). Kondisi tersebut memperkuat relevansi aktivitas fisik dan kebugaran sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan. Gym kemudian tidak hanya menjadi tempat berolahraga, tetapi juga ruang sosial tempat perempuan membentuk pemahaman mengenai kesehatan, kebugaran, penampilan, dan tubuh. Penelitian Laili et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam aktivitas fitness didorong oleh beragam minat dan motivasi yang berkaitan dengan kebutuhan serta tujuan personal dalam memperlakukan tubuh. Oleh karena itu, gym dapat dipahami sebagai *social space* tempat konsep mengenai tubuh ideal tidak hanya diterima dari media, tetapi juga dibentuk melalui pengalaman tubuh secara langsung.

Dalam konteks tersebut, Ocean Gym Kota Gorontalo menjadi ruang yang relevan untuk memahami bagaimana perempuan mengalami dan memaknai tubuhnya. Pemetaan awal penelitian pada 2026 menunjukkan bahwa Ocean Gym memiliki 51 member perempuan dengan masa keanggotaan lebih dari empat bulan. Wawancara awal dengan salah seorang member, Intan, menunjukkan bahwa aktivitas angkat beban membuat tubuhnya terasa lebih ringan, pakaian lebih nyaman, aktivitas sehari-hari lebih mudah, dan kepercayaan dirinya meningkat. Ia memaknai tubuh ideal bukan semata-mata berdasarkan bentuk fisik, tetapi melalui kenyamanan bergerak, kepercayaan diri, rasa syukur, serta kemampuan menjaga dan memfungsikan tubuh. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya kemungkinan pergeseran makna tubuh ideal dari sekadar standar visual menuju pengalaman tubuh yang sehat, nyaman, berfungsi, dan diterima.

Fenomena tersebut penting dikaji karena perempuan tidak hanya menjadi objek representasi tubuh, tetapi juga subjek yang aktif mengalami, mengelola, dan menegosiasikan tubuhnya. Penelitian terdahulu banyak membahas representasi tubuh ideal, standar kecantikan, *body dissatisfaction*, perbandingan sosial, dan motivasi fitness. Namun, masih terbatas kajian yang mengeksplorasi bagaimana perempuan memaknai tubuh ideal berdasarkan pengalaman hidup serta bagaimana makna tersebut dinegosiasikan melalui interaksi sosial di ruang kebugaran.

Keterbatasan tersebut semakin relevan pada perempuan Muslim yang berhadapan dengan standar tubuh dari media dan budaya visual sekaligus nilai Islam mengenai tubuh sebagai amanah yang harus dipelihara secara bertanggung jawab. Duryat menempatkan jasmani sebagai sarana aktivitas dan ibadah, sedangkan H. A. Nasution menekankan pemeliharaan kesehatan sebagai

tanggung jawab spiritual terhadap amanah Allah (dalam Zulkifli et al., 2024). Prinsip keseimbangan juga tercermin dalam QS. Al-A'raf [7]:31 serta hadis tentang hak tubuh dan keutamaan mukmin yang kuat (HR. Al-Bukhari No. 1975; HR. Muslim No. 2664).

Penelitian ini menggunakan fenomenologi sosial Alfred Schutz untuk memahami bagaimana *because motive* dan *in-order-to motive* membentuk pemaknaan tubuh dalam *lifeworld* yang intersubjektif (Schutz dalam Kuswarno, 2009). Perspektif Islam digunakan untuk melihat bagaimana nilai keagamaan berinteraksi dengan pengalaman tubuh dan praktik fitness. Penelitian ini dengan demikian mengkaji tubuh ideal sebagai hasil negosiasi antara kesehatan, estetika, pengalaman personal, interaksi sosial, media, dan nilai-nilai Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif dengan pendekatan kualitatif dan desain fenomenologi sosial Alfred Schutz. Paradigma interpretif memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang subjektif dan dibentuk melalui pengalaman serta interaksi individu, sehingga pengetahuan diperoleh dengan memahami makna yang diberikan individu terhadap pengalaman hidupnya (Creswell & Poth, 2018; Patton dalam Rahardjo, 2018). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alamiahnya serta menggambarkan pengalaman subjek secara holistik (Fadli, 2021). Fenomenologi digunakan untuk mengungkap makna dan esensi pengalaman hidup individu (Kuswarno, 2009), sedangkan fenomenologi sosial Alfred Schutz dipilih secara khusus karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengalaman subjektif perempuan terhadap tubuh, tetapi juga pada bagaimana pengalaman tersebut memperoleh makna dalam kehidupan sehari-hari melalui interaksi sosial. Perspektif Schutz menempatkan *lifeworld* sebagai dunia kehidupan yang dialami individu secara langsung dan dibentuk melalui hubungan intersubjektif dengan orang lain. Kerangka ini relevan dengan penelitian karena pemaknaan tubuh ideal perempuan tidak terbentuk secara terisolasi, melainkan melalui pengalaman masa lalu, interaksi dengan sesama anggota gym, pengaruh media sosial, praktik kebugaran, serta nilai-nilai yang diyakini. Konsep *because motive* digunakan untuk memahami pengalaman masa lalu yang melatarbelakangi keputusan dan tindakan informan dalam memperlakukan tubuhnya, sedangkan *in-order-to motive* digunakan untuk memahami tujuan yang ingin dicapai melalui aktivitas kebugaran, seperti meningkatkan kesehatan, mengubah penampilan,

memperoleh kenyamanan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, atau mencapai bentuk tubuh tertentu (Schutz dalam Kuswarno, 2009; Wati & Harianto, 2022). Sementara itu, konsep *lifeworld* dan intersubjektivitas digunakan untuk menjelaskan bagaimana makna tubuh ideal dinegosiasikan melalui pengalaman sosial informan di ruang gym dan lingkungan digital. Dengan demikian, fenomenologi sosial Schutz dipilih karena mampu menjelaskan hubungan antara pengalaman subjektif, motif tindakan, lingkungan sosial, dan proses pembentukan makna yang menjadi inti penelitian mengenai bagaimana perempuan Muslim mengonstruksi dan menegosiasikan tubuh ideal.

Penelitian dilaksanakan di Ocean Gym Kota Gorontalo, yang dipilih karena menjadi ruang kebugaran sekaligus ruang sosial tempat perempuan menjalani aktivitas latihan, berinteraksi, dan membentuk pemaknaan mengenai tubuh, kesehatan, serta penampilan. Subjek penelitian adalah perempuan Muslim yang merupakan member aktif Ocean Gym dan telah mengikuti aktivitas gym sekurang-kurangnya empat bulan. Selain kriteria tersebut, informan harus berusia minimal 18 tahun, mengikuti latihan secara aktif dan rutin, serta memiliki pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas kebugaran di Ocean Gym. Informan juga dipilih berdasarkan kesediaan untuk menceritakan pengalaman personal mengenai tubuh, alasan mengikuti aktivitas gym, perubahan persepsi terhadap tubuh, serta pengalaman berinteraksi dengan anggota lain, *Personal Trainer*, maupun lingkungan media sosial yang berkaitan dengan tubuh dan kebugaran. Informan diutamakan memiliki variasi pengalaman dalam menetapkan tujuan latihan, seperti meningkatkan kesehatan dan kebugaran, menurunkan atau mempertahankan berat badan, membentuk otot atau proporsi tubuh, meningkatkan penampilan, maupun meningkatkan kepercayaan diri. Variasi tersebut diperlukan agar penelitian dapat menangkap keberagaman *because motive* dan *in-order-to motive* yang melatarbelakangi tindakan informan. Informan tidak dibatasi berdasarkan status perkawinan, pekerjaan, tingkat pendidikan, atau jenis latihan tertentu agar pengalaman yang diperoleh tetap beragam. Kriteria keterlibatan minimal empat bulan digunakan karena pengalaman keterlibatan yang memadai diperlukan untuk memperoleh pemaknaan yang lebih mendalam mengenai tubuh ideal (Tanwir et al., 2021). Informan dipilih secara *purposive* berdasarkan relevansi pengalaman mereka dengan fokus penelitian. Sebanyak sembilan perempuan menjadi informan penelitian, dengan kecukupan data dipertimbangkan berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan informasi substantif yang baru (Nandiroh,

2021).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi metode. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka agar informan dapat menceritakan pengalaman, motif, dan pemaknaan tubuh ideal secara bebas dan reflektif. Wawancara mendalam sesuai digunakan dalam penelitian fenomenologis karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif secara langsung (Creswell dalam Kuswarno, 2009; Langer-Shapland et al., 2023; Rachmawati, 2007). Pertanyaan diarahkan pada pengalaman sebelum dan selama menjadi member gym, motif berlatih, perubahan persepsi terhadap tubuh, interaksi sosial, pemaknaan tubuh ideal, serta hubungan pemaknaan tersebut dengan nilai-nilai Islam. Wawancara berlangsung sekitar 60–90 menit untuk setiap informan.

Observasi partisipatif dilakukan di lingkungan Ocean Gym untuk memahami praktik latihan, interaksi antaranggota, ekspresi tubuh, dan simbol-simbol kebugaran yang mungkin tidak sepenuhnya muncul dalam wawancara. Teknik ini memungkinkan peneliti memahami praktik dan interaksi sosial dalam konteks alamiahnya (Kawulich, 2005). Dokumentasi berupa foto kegiatan, materi visual di ruang gym, serta konten media sosial Ocean Gym digunakan sebagai data pendukung dan bahan pembandingan terhadap hasil wawancara dan observasi (Kuswarno, 2009; Estevao et al., 2022).

Analisis data dilakukan menggunakan prosedur fenomenologi yang meliputi *epoche*, *horizontalization*, identifikasi *meaning units/invariant constituents*, *thematic clustering*, *textural description*, *structural description*, dan sintesis esensi pengalaman (Moustakas, 1994; Moerer-Urdahl & Creswell, 2004). *Epoche* dilakukan dengan menanggukuhkan asumsi peneliti mengenai tubuh ideal agar pengalaman informan dapat dipahami dari perspektif mereka sendiri. Selanjutnya, pernyataan yang relevan diidentifikasi dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna untuk membentuk tema. *Textural description* digunakan untuk menggambarkan apa yang dialami informan, sedangkan *structural description* digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman tersebut terbentuk melalui konteks personal dan sosial. Kedua deskripsi tersebut kemudian disintesis untuk memperoleh esensi pengalaman. Dalam interpretasi akhir, temuan dianalisis menggunakan konsep Schutz, terutama *because motive*, *in-order-to motive*, *lifeworld*, dan intersubjektivitas, untuk menjelaskan bagaimana pengalaman masa lalu, tujuan tindakan, interaksi

sosial, dan konteks kehidupan sehari-hari membentuk serta menegosiasikan makna tubuh ideal pada perempuan Muslim (Wati & Harianto, 2022).

Keabsahan data dijaga melalui *member checking*, *peer debriefing*, pemeriksaan koherensi interpretasi, dan konsistensi pengelompokan tema. *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal kepada informan untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman mereka, sedangkan *peer debriefing* digunakan untuk memperoleh pemeriksaan dari pihak yang memahami penelitian kualitatif (Creswell dalam Kuswarno, 2009). Selain itu, penelitian menerapkan triangulasi metode dengan membandingkan data wawancara, observasi, dan dokumentasi (Patton dalam Barkah et al., 2020). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari informan utama dengan keterangan Personal Trainer atau pengelola gym serta sumber yang relevan dengan perspektif Islam. Langkah-langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas interpretasi dan memastikan bahwa temuan merepresentasikan pengalaman informan secara kontekstual (Moleong dalam Barkah et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motif Perempuan Muslim dalam Mengonstruksi Tubuh Ideal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konstruksi tubuh ideal pada perempuan Muslim member Ocean Gym tidak dibentuk oleh satu motif tunggal. Pengalaman masa lalu, kondisi kesehatan, ketidakpuasan terhadap penampilan, kebutuhan akan kepercayaan diri, hubungan sosial, dan paparan media sosial saling berinteraksi dalam membentuk keputusan untuk berolahraga. Dalam perspektif fenomenologi sosial Alfred Schutz, pengalaman yang melatarbelakangi tindakan dapat dipahami sebagai *because motive*, sedangkan kondisi yang ingin dicapai melalui tindakan merupakan *in-order-to motive* (Schutz dalam Kuswarno, 2009). Temuan penelitian memperlihatkan bahwa motif awal sebagian informan cenderung berangkat dari persoalan atau ketidaknyamanan terhadap tubuh, tetapi dalam proses latihan berkembang menjadi orientasi yang lebih luas, seperti kesehatan, kebugaran, kekuatan, kenyamanan, dan penerimaan diri.

Tabel 1. Motif dan Orientasi Perempuan dalam Mengonstruksi Tubuh Ideal

Motif	<i>Because motive</i> (pengalaman yang melatarbelakangi)	<i>In-order-to motive</i> (tujuan yang ingin dicapai)	Perkembangan pemaknaan
-------	--	---	------------------------

Kesehatan dan kebugaran	Berat badan berlebih, hasil pemeriksaan kesehatan, nyeri tubuh, gangguan tidur, mudah lelah	Tubuh lebih sehat, bugar, kuat, dan mampu beraktivitas dengan nyaman	Dari respons terhadap masalah kesehatan menuju pemeliharaan kebugaran
Penampilan dan pembentukan tubuh	Ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, pengalaman <i>body shaming</i> , keinginan memiliki bentuk tubuh tertentu	Tubuh lebih proporsional, berlekuk, kencang, berotot, atau bugar	Dari orientasi “kurus” menuju bentuk tubuh yang lebih personal dan fungsional
Kepercayaan diri	Insecure, keterbatasan memilih pakaian, komentar terhadap tubuh, rasa takut dinilai	Lebih percaya diri, nyaman bersosialisasi, mandiri, dan mampu melakukan aktivitas	Dari evaluasi penampilan menuju penghargaan terhadap kemampuan tubuh
Lingkungan sosial	Ajakan teman, dukungan keluarga/pasangan, komentar negatif, bantuan personal trainer	Memulai dan mempertahankan latihan	Relasi sosial menjadi sumber tekanan sekaligus dukungan
Media sosial	Paparan influencer dan <i>body goals</i>	Meniru atau mencapai bentuk tubuh yang ditampilkan media	Standar media dinegosiasikan kembali berdasarkan pengalaman dan tujuan personal

Sumber: Data wawancara dan observasi penelitian, diolah peneliti (2026).

Kesehatan dan Penampilan sebagai Motif Awal

Motif kesehatan menjadi salah satu dasar penting dalam keputusan informan mengikuti aktivitas gym. Tujuh informan mengaitkan keputusan tersebut dengan pengalaman kesehatan atau kondisi fisik tertentu, seperti berat badan berlebih, hasil pemeriksaan gula darah dan kolesterol, nyeri lutut, gangguan tidur, kelelahan, serta perubahan kondisi tubuh setelah melahirkan. Dengan demikian, kesehatan tidak dipahami secara seragam, tetapi melalui pengalaman tubuh masing-masing informan. Bagi mereka, gym merupakan sarana untuk memperoleh tubuh yang lebih ringan, bugar, kuat, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman.

Pengalaman Fajrin menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan kesehatan menjadi *because*

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 7, Number 3, July – September 2026/ nivedana@radenwijaya.ac.id

motive yang mendorong perubahan pola hidup. Ia menceritakan bahwa hasil pemeriksaan gula darah dan kondisi obesitas membuatnya mulai mengurangi konsumsi gula dan mengimbangnya dengan latihan beban. Setelah rutin berlatih, ia merasakan tubuh lebih ringan dan bugar. Sementara itu, Nova memulai latihan karena keluhan pada lutut dan merasakan berkurangnya rasa sakit setelah rutin berolahraga. Pengalaman Stevi menunjukkan dimensi lain, yaitu perubahan pola tidur dan berkurangnya keluhan tubuh setelah menjalani latihan secara konsisten. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tubuh ideal pada tahap awal tidak selalu berkaitan dengan bentuk fisik, tetapi dengan kondisi tubuh yang lebih sehat dan berfungsi.

Motif kesehatan kemudian berdampingan dengan motif penampilan. Sebagian besar informan menginginkan perubahan pada bagian tubuh tertentu, seperti mengecilkan lingkaran tubuh, membentuk pinggang, meningkatkan massa otot, atau memperoleh tubuh yang lebih kencang. Namun, pengalaman latihan membuat sebagian informan mengubah ukuran keberhasilan dari sekadar angka timbangan menjadi bentuk tubuh, komposisi tubuh, kebugaran, dan kekuatan. Intan, misalnya, yang pada awalnya berfokus pada penurunan berat badan dari 97 kg, kemudian tidak lagi menjadikan timbangan sebagai ukuran utama. Ia lebih memperhatikan perubahan lingkaran tubuh dan kondisi yang menurutnya lebih “bugar”.

Perubahan tersebut paling jelas terlihat pada Riva. Pada awalnya, ia menjadikan tubuh perempuan yang dilihat di Instagram sebagai *body goals* dan berorientasi pada penurunan berat badan. Namun, setelah mengikuti aktivitas *powerlifting*, orientasinya berubah menjadi peningkatan kemampuan *squat*, *bench press*, dan *deadlift*. Bahkan ketika berat badannya meningkat hingga sekitar 80 kg, ia tidak lagi menjadikan penurunan berat badan sebagai tujuan utama. Pengalaman ini menunjukkan bahwa standar tubuh ideal yang semula berorientasi pada bentuk visual dapat dinegosiasikan melalui pengalaman langsung di gym dan berkembang menjadi tubuh yang kuat, berfungsi, dan mampu mencapai performa tertentu.

Tubuh Ideal sebagai Sumber Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri muncul pada seluruh informan, tetapi terbentuk melalui pengalaman yang berbeda. Bagi sebagian informan, perubahan tubuh mengurangi rasa tidak nyaman terhadap penampilan, memperluas pilihan berpakaian, dan meningkatkan keberanian untuk bersosialisasi. Nova, misalnya, menghubungkan keputusannya berolahraga dengan rasa tidak percaya diri terhadap ukuran tubuh dan kesulitan mengenakan pakaian tertentu. Setelah mengalami perubahan ukuran

tubuh, ia merasa lebih percaya diri. Intan juga menggambarkan perubahan dari rasa enggan bersosialisasi akibat komentar terhadap tubuh menjadi lebih percaya diri dan lebih mampu menerima dirinya.

Namun, peningkatan kepercayaan diri tidak selalu berasal dari perubahan bentuk tubuh. Pada Riva, kepercayaan diri justru semakin kuat melalui pengalaman menjadi lebih kuat dan mandiri. Ia merasa kemampuan mengangkat beban dan melakukan aktivitas fisik yang sebelumnya dianggap sebagai “pekerjaan lelaki” memberikan nilai dan manfaat baru terhadap tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh ideal dalam pengalaman informan tidak hanya dinilai berdasarkan bagaimana tubuh terlihat, tetapi juga berdasarkan apa yang dapat dilakukan tubuh. Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu titik penting dalam pergeseran pemaknaan dari tubuh sebagai objek penampilan menuju tubuh sebagai sumber kemampuan dan agensi personal.

Lingkungan Sosial dan Media sebagai Ruang Negosiasi

Konstruksi tubuh ideal berlangsung melalui interaksi dengan lingkungan sosial dan media. Dukungan teman, keluarga, pasangan, dan *personal trainer* dapat menjadi sumber motivasi, sedangkan komentar mengenai berat atau bentuk tubuh dapat menjadi tekanan. Pengalaman Intan menunjukkan bahwa komentar keluarga mengenai berat badan menjadi salah satu dorongan untuk mulai berolahraga, sementara dukungan teman membantu Stevi mengatasi rasa minder ketika pertama kali berada di gym.

Media sosial juga menjadi sumber referensi mengenai tubuh ideal, tetapi pengaruhnya tidak bersifat deterministik. Riva, misalnya, mengalami perubahan dari orientasi *body goals* berupa tubuh ramping dengan *glutes* besar menuju tubuh yang lebih kuat dan berotot. Sebaliknya, Ika tidak menjadikan media sosial sebagai motif utama karena tujuan latihannya lebih berorientasi pada kesehatan dan kemampuan berlari.

Temuan ini menunjukkan bahwa standar tubuh dari media dan lingkungan sosial tidak diterima secara pasif, tetapi dinegosiasikan melalui pengalaman tubuh, kondisi kesehatan, interaksi sosial, dan tujuan personal. Dalam perspektif Schutz, proses tersebut berlangsung dalam *lifeworld* yang intersubjektif, ketika pengalaman bersama orang lain membentuk referensi, tetapi setiap perempuan tetap menafsirkannya berdasarkan pengalaman hidupnya. Dengan demikian, tubuh ideal merupakan hasil negosiasi antara standar eksternal dan pemaknaan personal, yang kemudian

berkembang menuju orientasi yang lebih fungsional, sehat, dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing perempuan.

Pengalaman Perempuan Member Ocean Gym dalam Mengonstruksi Tubuh Ideal

Pengalaman perempuan member Ocean Gym menunjukkan bahwa konstruksi tubuh ideal terbentuk secara bertahap melalui pengalaman masa lalu, kondisi tubuh, interaksi sosial, dan tujuan personal. Setiap informan memiliki titik awal yang berbeda, seperti kenaikan berat badan, komentar keluarga, gangguan kesehatan, kehamilan, maupun hasil pemeriksaan medis. Dalam perspektif Schutz, pengalaman tersebut menjadi *because motive*, yaitu pengalaman masa lalu yang melatarbelakangi tindakan seseorang (Schutz dalam Kuswarno, 2009).

Pengalaman Afni memperlihatkan bahwa persoalan kesehatan dan ketidaknyamanan terhadap kondisi tubuh dapat menjadi dorongan untuk mengubah pola hidup: “Semenjak so karja ini, so kuat makan enak, so jaga muncul penyebab lainnya macam tangan keram, ngos-ngosan kasana kamari itu juga yang memotivasi aku so harus merubah aku pe pola hidup ini” (Wawancara dengan Nur Afni Tooli, 28 April 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk berolahraga tidak semata-mata muncul dari keinginan memperbaiki penampilan, tetapi juga dari kesadaran terhadap kondisi dan fungsi tubuh. Pengalaman tersebut kemudian membentuk *in-order-to motive*, yaitu orientasi terhadap kondisi tubuh yang ingin dicapai (Schutz dalam Kuswarno, 2009). Dengan demikian, tubuh ideal berkembang dari keinginan untuk mengubah bentuk tubuh menjadi keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih sehat, kuat, nyaman, dan mampu menjalankan aktivitas.

Proses konstruksi tersebut juga berlangsung melalui berbagai hambatan, seperti keterbatasan waktu, pola makan, rasa malas, pekerjaan, keluarga, stagnasi berat badan, dan cedera. Pengalaman Nova menunjukkan bahwa konsistensi dalam berolahraga tidak selalu berarti mempertahankan latihan dengan cara yang sama, tetapi kemampuan menyesuaikan tindakan dengan kondisi tubuh: “Aku selama itu tetap ka gym tapi main upper body aja dan tidak main leg lagi, walaupun juju ya aku sedih skali tidak bisa main leg lagi karena cidera ini, tapi aku percaya kalau aku ikuti saja sarannnya dokter aku bisa cepat sembuh.” (Wawancara dengan Nova Gobel, 15 Mei 2026)

Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa konstruksi tubuh ideal merupakan proses reflektif. Informan terus mengevaluasi tujuan dan praktik kebugarannya berdasarkan perubahan kondisi tubuh. Dengan demikian, konsistensi tidak dipahami sebagai memaksakan latihan untuk

mencapai bentuk tertentu, tetapi sebagai kemampuan beradaptasi, mengenali batas tubuh, dan mempertahankan tujuan kesehatan secara realistis. Tubuh ideal dalam pengalaman informan pada akhirnya merupakan hasil proses yang dinamis antara pengalaman masa lalu, tujuan masa depan, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh yang aktual.

Negosiasi Makna Tubuh: Dari Penampilan menuju Fungsi, Kepercayaan Diri, dan Penerimaan Diri

Pengalaman perempuan selama berada di Ocean Gym menunjukkan adanya pergeseran dalam memaknai tubuh ideal. Pada awalnya, tubuh ideal lebih banyak dikaitkan dengan berat badan, bentuk tubuh, dan penampilan. Namun, pengalaman latihan secara bertahap menggeser orientasi tersebut menuju kesehatan, kekuatan, fungsi tubuh, kenyamanan, kepercayaan diri, dan penerimaan diri. Perubahan ini menunjukkan bahwa pengalaman tubuh secara langsung dapat menghasilkan pemahaman baru yang tidak sepenuhnya mengikuti standar visual yang sebelumnya menjadi acuan.

Intan menggambarkan perubahan tersebut sebagai berikut: “Dulu kan aku pe patokan ya pengen turun berat badan tapi ternyata tidak melulu tentang berat badan, selama proses aku konsisten gym aku merasa tubuh aku yang sekarang tidak kurus tapi mengecil dan aku kelihatan tetap bugar, aku suka dengan itu” (Wawancara dengan Intan Alizah Al Giffari, 7 Mei 2026).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman latihan membuat informan menyadari bahwa perubahan tubuh tidak selalu ditandai oleh angka pada timbangan. Tubuh yang lebih bugar dan nyaman dapat dipersepsikan lebih ideal meskipun tidak menjadi lebih kurus. Hal serupa terlihat pada Riva yang memaknai latihan berdasarkan kemampuan tubuh untuk berfungsi dan mencapai performa tertentu. Dalam perspektif Schutz, perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya *in-order-to motive*: tujuan yang semula berorientasi pada penampilan bergeser menuju kesehatan, kekuatan, fungsi, dan performa.

Perubahan pemaknaan juga berlangsung pada aspek psikologis. Aktivitas gym tidak hanya menghasilkan perubahan fisik, tetapi meningkatkan kepercayaan diri dan membantu informan membangun hubungan yang lebih positif dengan tubuhnya. Afni, misalnya, mengalami perubahan dari rasa *insecure* akibat komentar terhadap tubuh menuju penerimaan diri:

“Kalau sebelumnya aku gampang insecure karena omongan orang tentang aku pe diri, sekarang lebih kek aku so bisa mengontrol aku pe diri dan aku merasa makin mengenal dan mencintai aku pe diri sendiri aja, yang sebelumnya penuh dengan insecure sekarang berubah jadi

mencintai diri sendiri dengan membarengi usaha dan rasa syukur.” (Wawancara dengan Nur Afni Tooli, 28 April 2026)

Ocean Gym juga menjadi *lifeworld* yang mempertemukan pengalaman personal dengan interaksi sosial. Dukungan teman dan *Personal Trainer* dapat memperkuat motivasi, meskipun tidak semua informan mengalami lingkungan sosial gym dengan cara yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa makna tubuh tidak terbentuk secara seragam, tetapi ditafsirkan berdasarkan pengalaman, kebutuhan, dan latar belakang masing-masing informan.

Dengan demikian, tubuh ideal bagi perempuan member Ocean Gym merupakan konstruksi yang dinamis. Aspek estetika tidak sepenuhnya hilang, tetapi dinegosiasikan dengan kesehatan, fungsi, kekuatan, kenyamanan, kepercayaan diri, dan penerimaan diri. Gym menjadi ruang reflektif tempat perempuan tidak hanya mengubah tubuh, tetapi juga membentuk kembali cara mereka memahami dan menilai tubuhnya.

Pemaknaan Tubuh Ideal oleh Perempuan Member Ocean Gym

Pemaknaan tubuh ideal oleh perempuan member Ocean Gym menunjukkan bahwa tidak terdapat satu bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh seluruh informan. Tubuh ideal dimaknai melalui beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu kesehatan dan fungsi, subjektivitas, proporsi dan kebugaran, kekuatan, serta kenyamanan dan penerimaan diri.

Pertama, tubuh ideal terutama dipahami sebagai tubuh yang sehat, bugar, dan mampu menjalankan aktivitas. Informan tidak lagi menempatkan berat badan sebagai satu-satunya indikator, tetapi mempertimbangkan kemampuan tubuh untuk bekerja, bergerak, mengasuh anak, berolahraga, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Stevi menegaskan: “Menurut aku, tubuh ideal itu kak tidak harus berotot lebih ke tubuh dan fungsi tubuh yang sehat dan terlihat bugar, kencang dan tidak sakit-sakitan” (Wawancara dengan Stevila Marcella Haji Djafar, 15 Mei 2026).

Pernyataan tersebut memperlihatkan pergeseran tubuh dari objek visual menjadi tubuh yang berfungsi. Idealitas tidak semata-mata ditentukan oleh bagaimana tubuh terlihat, tetapi oleh kemampuan tubuh mendukung kehidupan sehari-hari.

Kedua, tubuh ideal dipahami sebagai sesuatu yang subjektif dan terus berubah. Nova menekankan bahwa ukuran ideal bergantung pada kebutuhan dan kenyamanan masing-masing individu: “Menurut aku tubuh ideal itu kembali pada pribadi masing-masing. Aku sendiri ya kalau memaknai tubuh ideal itu yang penting torang nyaman dengan itu tubuh dan dengan bentuk tubuh

yang torang punya dan yang terpenting sehat tidak terganggu torang pe aktifitas dan kesehatan” (Wawancara dengan Nova Gobel, 15 Mei 2026).

Temuan ini menunjukkan bahwa standar tubuh yang diperoleh dari media tidak diterima secara pasif. Informan menafsirkan kembali standar tersebut berdasarkan pengalaman tubuh dan kebutuhan personal. Dengan demikian, tubuh ideal merupakan hasil negosiasi antara standar sosial dan pengalaman subjektif.

Ketiga, pengalaman gym mendorong pergeseran dari preferensi terhadap tubuh kurus menuju tubuh yang dianggap proporsional, berisi, kencang, dan bugar. Intan, misalnya, mengalami perubahan orientasi dari keinginan untuk menjadi kurus menuju penerimaan terhadap tubuh yang lebih berisi tetapi sehat:

“Dulu memang suka itu mo kurus kurus pokoknya, tapi seberjalannya ba gym ini, aku tidak harus yang kurus bagitu lagi si, malah aku itu lebih suka yang agak babadan-badan sekarang... yang penting badan sehat dan keliatan segar, bugar” (Wawancara dengan Intan Alizah Al Giffari, 7 Mei 2026).

Pergeseran tersebut menunjukkan bahwa praktik fitness menghasilkan pengetahuan baru mengenai tubuh, termasuk pemahaman mengenai massa otot, kekencangan, komposisi tubuh, dan kebugaran. Dengan demikian, tubuh yang lebih besar tidak selalu dipersepsikan sebagai tubuh yang kurang ideal ketika dikaitkan dengan kekuatan dan kesehatan.

Keempat, tubuh berotot memperoleh makna yang berbeda sesuai dengan tujuan masing-masing informan. Bagi sebagian informan, otot merupakan bagian dari preferensi estetis, sedangkan bagi Riva, massa otot terutama berkaitan dengan performa *powerlifting*. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk fisik yang sama dapat memiliki makna berbeda bergantung pada *in-order-to motive* individu.

Kelima, tubuh ideal juga berkaitan dengan kenyamanan dan penerimaan diri. Penerimaan diri dalam penelitian ini tidak berarti berhenti melakukan perubahan, tetapi menerima tubuh sambil tetap melakukan upaya untuk menjaga kesehatan. Dengan kata lain, informan tidak lagi memandang perubahan tubuh sebagai kewajiban untuk memenuhi standar tertentu, tetapi sebagai bentuk usaha merawat tubuh sesuai kebutuhan dan tujuan personal.

Keenam, idealitas tubuh juga berkaitan dengan kemampuan mengelola pola hidup. Latihan, pola makan, dan tidur dipahami sebagai bagian dari proses membangun tubuh yang sehat. Karena

itu, tubuh ideal tidak dipandang sebagai kondisi akhir, melainkan sebagai hasil dari praktik keseharian yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa tubuh ideal bagi perempuan member Ocean Gym merupakan konstruksi yang dinamis, subjektif, dan berbasis pengalaman. Maknanya bergerak dari dominasi ukuran visual menuju kesehatan, fungsi, kekuatan, kenyamanan, dan penerimaan diri. Standar sosial tetap hadir, tetapi tidak diterima secara utuh; standar tersebut dinegosiasikan melalui pengalaman tubuh dan tujuan personal.

Pemaknaan Tubuh Ideal dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, tubuh ideal dipahami bukan semata-mata berdasarkan bentuk fisik, tetapi melalui hubungan antara amanah, kesehatan, keseimbangan, dan ibadah. Informan memandang tubuh sebagai pemberian Allah SWT yang perlu dirawat melalui olahraga, pola hidup sehat, dan penggunaan tubuh untuk aktivitas yang bermanfaat.

Stevi merangkum pemaknaan tersebut melalui gagasan tubuh sebagai amanah: “Menjaga titipan lewat tubuh itu wajib karena Allah so kasih, jadi torang harus ada usaha untuk merawatnya... tapi lebih ke menjaga kesehatan.” (*Wawancara dengan Stevila Marcella Haji Djafar, 15 Mei 2026*).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dipahami sebagai sarana membentuk penampilan, tetapi sebagai bentuk ikhtiar untuk menjaga amanah tubuh. Dengan demikian, kesehatan menjadi nilai utama yang mendasari praktik kebugaran.

Kebugaran juga dipahami sebagai sarana untuk menunjang ibadah. Pengalaman informan menunjukkan bahwa tubuh yang lebih sehat dan kuat memudahkan mereka melakukan salat, tarawih, umrah, maupun aktivitas keagamaan lainnya. Dalam konteks ini, tubuh memperoleh makna religius bukan karena bentuknya, tetapi karena fungsi dan kemampuannya digunakan untuk beribadah.

Selain itu, informan menyadari pentingnya keseimbangan dalam berolahraga. Pengalaman cedera akibat latihan berlebihan menunjukkan bahwa usaha menjaga tubuh dapat kehilangan tujuannya apabila dilakukan tanpa memperhatikan batas kemampuan tubuh. Karena itu, tubuh sebagai amanah mengandung konsekuensi bahwa olahraga harus dilakukan secara proporsional dengan memperhatikan kebutuhan istirahat dan kondisi fisik.

Rasa syukur juga diwujudkan melalui tindakan merawat tubuh. Informan tidak memaknai

syukur sebagai penerimaan pasif, tetapi sebagai usaha untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan tubuh. Dengan demikian, penerimaan terhadap tubuh dan usaha mengubah tubuh tidak dipandang sebagai dua hal yang bertentangan selama perubahan tersebut diarahkan pada kesehatan dan dilakukan secara proporsional.

Pada aspek pakaian dan interaksi sosial, ditemukan adanya negosiasi antara kebutuhan latihan, kenyamanan, dan nilai-nilai Islam. Informan memiliki praktik yang berbeda dalam memilih pakaian dan berinteraksi di ruang gym. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa nilai agama diterjemahkan melalui pengalaman dan pemahaman personal masing-masing perempuan.

Namun, pengalaman tersebut juga perlu dipahami berdampingan dengan pandangan normatif mengenai praktik olahraga dalam Islam. Iin Stevani Katili menekankan bahwa olahraga diperbolehkan, tetapi terdapat batasan terkait aurat dan interaksi laki-laki dan perempuan: “Olahraga, baik laki-laki maupun perempuan, sebenarnya tidak masalah dan hukumnya mubah. Cuma kalau tempatnya bercampur antara perempuan dan laki-laki, berarti sudah ada batasan syariat yang dilanggar karena dalam Islam tidak boleh ada ikhtilat.” (*Wawancara dengan Iin Stevani Katili, 22 Mei 2026*).

Hal tersebut memperlihatkan bahwa praktik kebugaran perempuan Muslim berlangsung dalam ruang negosiasi antara kebutuhan fisik, kenyamanan, standar sosial, dan nilai keagamaan. Dengan demikian, tubuh ideal dalam perspektif Islam tidak ditentukan oleh tubuh yang kurus, berisi, proporsional, atau berotot, tetapi oleh bagaimana tubuh dirawat, digunakan, dan diarahkan secara bertanggung jawab. Tubuh ideal pada akhirnya lebih dekat pada tubuh yang sehat dan berfungsi, mampu menunjang aktivitas serta ibadah, dan diperlakukan dalam batas keseimbangan serta nilai-nilai syariat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemaknaan tubuh ideal oleh perempuan member Ocean Gym tidak bersifat tunggal, melainkan dinamis dan subjektif, serta terbentuk melalui interaksi antara pengalaman personal, aktivitas kebugaran, lingkungan sosial, dan nilai budaya. Tubuh ideal tidak lagi semata-mata dipahami sebagai tubuh kurus atau menarik secara visual, tetapi semakin dimaknai sebagai tubuh yang sehat, kuat, bugar, proporsional, berfungsi optimal, nyaman, serta mampu mendukung aktivitas sehari-hari dan ibadah. Pengalaman latihan juga mendorong terjadinya

pergeseran standar tubuh, dari orientasi pada penurunan berat badan menuju perhatian pada kekuatan, massa otot, kebugaran, dan penerimaan diri. Dalam perspektif Islam, pemaknaan tersebut diperkuat oleh konsep tubuh sebagai amanah Allah SWT yang perlu dipelihara melalui olahraga, pola hidup sehat, dan penggunaan tubuh untuk aktivitas yang bermanfaat serta ibadah. Namun, praktik kebugaran tetap dipahami dalam batas tertentu melalui prinsip keseimbangan, penjagaan aurat, batas pergaulan, dan kemurnian niat. Dengan demikian, tubuh ideal dalam penelitian ini bukanlah kondisi fisik yang seragam dan final, melainkan hasil negosiasi terus-menerus antara keinginan personal, pengalaman tubuh, standar sosial, praktik kebugaran, dan nilai-nilai keagamaan.

Secara akademik, penelitian ini memberikan implikasi bagi kajian komunikasi dengan menunjukkan bahwa makna tubuh ideal dibentuk dan dinegosiasikan melalui proses komunikasi interpersonal, interaksi sosial, serta paparan representasi tubuh di media sosial. Temuan ini juga memperluas kajian *body image* dengan menunjukkan bahwa hubungan perempuan dengan tubuhnya tidak hanya berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan, tetapi juga mencakup pengalaman fungsional, kenyamanan, kekuatan, kesehatan, penerimaan diri, dan tujuan personal. Dalam kajian perempuan Muslim, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat menjadi kerangka interpretatif yang digunakan perempuan untuk menegosiasikan standar tubuh yang berkembang dalam budaya visual dan praktik kebugaran modern. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi pengelola dan praktisi kebugaran untuk mengembangkan lingkungan latihan yang lebih sehat, inklusif, dan tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian standar tubuh tertentu, tetapi juga pada kesehatan, fungsi tubuh, kenyamanan, dan kesejahteraan anggota.

Berdasarkan temuan tersebut, perempuan yang melakukan aktivitas kebugaran disarankan untuk membangun pemaknaan tubuh yang lebih sehat dan realistis dengan menempatkan kesehatan, fungsi, kekuatan, kenyamanan, serta penerimaan diri sebagai pertimbangan utama, bukan semata-mata mengejar standar fisik yang dibentuk oleh media atau lingkungan sosial. Praktik olahraga juga perlu dilakukan secara seimbang dengan memperhatikan kemampuan dan batas tubuh, pola makan, istirahat, pekerjaan, keluarga, serta kebutuhan ibadah. Bagi pengelola gym, penting untuk menciptakan lingkungan latihan yang aman, nyaman, dan menghargai keberagaman kebutuhan serta latar belakang anggota, termasuk meningkatkan kesadaran mengenai etika interaksi dan

kenyamanan dalam ruang gym. Sementara itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan melibatkan lebih banyak informan, perspektif laki-laki, pengelola gym, maupun ahli agama dan membandingkan beberapa tempat kebugaran agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konstruksi tubuh ideal, praktik kebugaran, dan negosiasinya dengan nilai-nilai keagamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annafi, S. P., & Azizah, L. N. (2020). Representasi tubuh ideal perempuan dalam iklan WRP versi Limited Edition. *Jurnal Audiens*, 1(2), 206–214. <https://doi.org/10.18196/ja.12025>
- Barkah, A., Mardiana, T., & Japar, M. (2020). Analisis Implementasi Metode Pembelajaran dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Mata Pelajaran PKn. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(2), 123–136. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i2.3426>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dinata, R., & Pratama, M. H. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body image pengguna TikTok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 219–226.
- Dzahabiyyah, T. P., & Noviar, T. N. A. (2024). Beauty standard dalam komunitas: Sudut pandang remaja berniqab dalam memandang body goals. *Jurnal Riset Public Relations*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i1.3761>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3 ed.). Routledge.
- Kadir, S., & Maksum, T. S. (2023). Central Obesity Incidence in Students of Public Health Department, Universitas Negeri Gorontalo Based on Fiber Intake. *International Journal of Public Health Excellence*, 3(1), 139–146. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.472>
- Kawulich, B. B. (2005). Participant observation as a data collection method. *Forum: Qualitative Social Research*, 6(2).
- Keshk, M. M., Fahim, H. I., Hassan, A. M., Boulos, D., & Sector, P. (2019). Body image perception and self-esteem among university students in Cairo. *Egyptian Journal of Community Medicine*, 37(1), 82–96. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2019.28135>
- Kuswarno, E. (2009). *Fenomenologi*. Widya Padjadjaran.
- Laili, L. R. N., Purnomo, A. M. I., & Sugito, S. (2024). Survey Minat Dan Motivasi Perempuan Usia 20-50 Tahun Mengikuti Fitness di Wilayah Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Sains, Kesehatan dan Pembelajaran*, 4, 1045–1054. <https://doi.org/10.29407/eee0x715>
- Langer-Shapland, K., Minton, S. J., & Richards, N. (2023). ‘It should be more outspoken and not hushed away, not like put in a dark box’: An interpretative phenomenological analysis of experiences of menopause voiced by women with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 1–13. <https://doi.org/10.1111/bld.12527>
- Nandiroh, U. (2021). Exploration of non-compliance of micro, small and medium business taxpayers: Phenomenology study. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Akuntansi dan Perpajakan*

- (Jemap), 4(2), 272. <https://doi.org/10.24167/jemap.v4i2.3320>
- Putri, A., & Subroto, W. T. (2024). Intensitas penggunaan Instagram dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Sinestesia: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.247>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Rahardjo, M. (2018). *Paradigma Interpretif*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Tanwir, F., Moideen, S., & Habib, R. (2021). Interviews in healthcare: A phenomenological approach a qualitative research methodology. *Journal of Public Health International*, 4(2), 10–15. <https://doi.org/10.14302/issn.2641-4538.jphi-21-3881>
- Wati, D. K., & Harianto, S. (2022). Tradisi larangan menikah ngalor-ngulon (Studi fenomenologi di Desa Sukorejo Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk). *SOSiologi: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya*, 24(1), 94–107. <https://doi.org/10.23960/sosiologi.v24i1.196>
- Zulkifli, Syafruddin, & Rehani. (2024). Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 7(2), 175–185.