

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh ideal dan penampilan menarik menjadi idaman banyak orang, terutama perempuan. Penampilan dianggap penting dalam interaksi sosial, sehingga banyak perempuan berusaha tampil sempurna untuk menarik perhatian orang lain (Zuvita et al., 2022a). Ketika memasuki usia dewasa awal, penampilan semakin diperhatikan, terutama dalam menarik perhatian lawan jenis. Namun, banyak perempuan merasa kurang puas dengan penampilan fisik mereka, yang dapat memicu kecemasan tentang *body image*. Adanya perbandingan dalam kalangan sosial membuat perempuan lebih kritis terhadap penampilan mereka, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, konsep diri, dan penerimaan diri (Nur Khasanah et al., 2024). Hal ini menunjukkan pentingnya pengaruh sosial dalam membentuk persepsi tubuh dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, pemahaman tentang *body image* sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan emosional perempuan (Tiggemann, 2024).

Body image merujuk pada cara individu memandang penampilan fisiknya dan menjadi topik yang penting dalam bidang psikologi serta kesehatan, mengingat pengaruhnya terhadap kesejahteraan. Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh norma kecantikan yang berlaku, pengalaman pribadi, serta faktor sosial dan budaya (White et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di Harmony Fitness Center menunjukkan bahwa meskipun banyak perempuan memiliki pandangan netral tentang tubuh mereka, kecemasan terkait berat badan tetap signifikan. Hal ini mencerminkan tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan tertentu, terutama di kalangan perempuan yang aktif berolahraga (Septianningsih et al, 2021a). Di sisi lain, persepsi negatif terhadap tubuh dapat mengakibatkan konsekuensi psikologis serius, seperti depresi atau gangguan makan. *Body image* positif dapat meningkatkan *self-esteem*, sementara *body image* negatif dapat merusak kepercayaan diri dan perasaan puas dengan hidup. Meskipun adanya motivasi olahraga yang tinggi, banyak perempuan masih memiliki *body image* negatif, mengindikasikan bahwa motivasi berolahraga tidak selalu berhubungan dengan persepsi positif tentang tubuh (Arnain, 2019).

Konsep diri yang positif, yang mencakup pengetahuan dan penilaian individu tentang diri mereka, berperan penting dalam membentuk *body image*. Interaksi antara *body image* dan konsep diri bersifat dinamis; perubahan dalam salah satu aspek dapat mempengaruhi yang lainnya (Alleva et al., 2021). Dalam konteks budaya, persepsi tentang tubuh ideal bervariasi, menunjukkan bahwa standar kecantikan bersifat relatif dan dapat berubah seiring waktu dan tempat. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam tentang *body image* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat penting, terutama bagi perempuan

dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik mereka (Sman et al., 2022). Meningkatkan kesadaran tentang keberagaman standar kecantikan dapat membantu mengurangi kecemasan terkait *body image*. Selain itu, mendukung pengembangan konsep diri yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan (Wood-Barcalow et al., 2024).

Berolahraga di gym dapat memiliki banyak manfaat, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, gym juga menyediakan lingkungan yang mendukung di mana individu dapat berbagi tujuan kebugaran mereka dan saling memotivasi. Disisi lain, aktif di komunitas gym juga dapat memperburuk *body image* bagi beberapa individu, tekanan untuk tampil sempurna dan perbandingan sosial yang terus-menerus dengan anggota gym lainnya dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan perilaku tidak sehat, seperti *overtraining* atau pola makan yang tidak seimbang (Putra et al., 2020a). Anggota komunitas gym seringkali menghadapi tekanan sosial untuk mencapai atau mempertahankan tubuh ideal. Tekanan ini dapat datang dari rekan gym, pelatih, atau bahkan dari diri mereka sendiri (Prameswari, 2020). Perkembangan pada perempuan dewasa awal ini lebih memfokuskan pada penampilan dan berat badan, karena hal ini merupakan bagian dari rasa percaya diri dan harga diri, sehingga membuat perempuan ingin menampilkan bentuk tubuh dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, dengan adanya kebutuhan tersebut, individu khususnya para perempuan berusaha untuk memperhatikan penampilannya dan merawat tubuh mereka dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta tubuh agar terlihat ideal. Keinginan untuk memiliki *body image* yang sempurna seringkali disamakan dengan memiliki tubuh yang langsing dan proporsional. Sebagai pemenuhan kepuasan bentuk tubuh tersebut, perempuan sering melakukan perilaku diet dan olahraga untuk menurunkan berat badan (Kumalasari et al., 2022).

Rasa tidak cantik dan merasa tidak berharga sering membuat perempuan yang tidak sesuai standar kecantikan merasa kurang percaya diri. Hal ini berkaitan dengan konsep diri dan *body image* yang mempengaruhi pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Ruiz-turrero et al., 2022). Perempuan yang terobsesi untuk memiliki tubuh menarik bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor pertama berkaitan dengan *body image* atau konsep diri seseorang. Seorang perempuan mungkin memiliki konsep bahwa cantik berarti memiliki kulit putih dan tubuh langsing. Nilai-nilai yang diterima sejak kecil juga berperan, misalnya nilai-nilai yang menganggap perempuan cantik adalah yang berbadan kurus atau langsing. Pengalaman traumatis di masa kecil, seperti sering diejek karena memiliki tubuh yang tidak ideal, atau mengalami putus cinta karena dianggap gemuk, juga berpengaruh. Faktor kedua adalah budaya tertentu. Beberapa budaya memiliki nilai-nilai yang menganggap semakin langsing seorang perempuan, semakin cantik dia (Putra et al., 2020). Sebaliknya, ada budaya lain yang memiliki pandangan berbeda seperti di

beberapa negara Eropa, tubuh kurus dianggap sebagai tanda kelemahan fisik dan mental. Hal ini menyebabkan perempuan dengan tubuh lebih berat lebih disukai. Bahkan, perempuan kurus sering dianggap menderita, tidak makmur, tidak sejahtera, dan tidak subur. Di India, masyarakat tidak memandang masalah tubuh gemuk pada perempuan, bahkan perempuan gemuk masih bisa menari dengan lincah. Konsep *body image* adalah aspek penting dari kesejahteraan individu yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk media, budaya, dan lingkungan sosial seperti komunitas gym (Maulani, 2019).

Body image mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang secara signifikan. Persepsi tubuh yang negatif dapat memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan masalah terkait pola makan. Di sisi lain, pandangan positif terhadap tubuh dapat memperkuat rasa percaya diri, mendukung kesehatan mental yang lebih baik, dan mendorong individu untuk menjaga gaya hidup sehat (Seekis et al, 2023). Motivasi untuk bergabung dan berolahraga di gym dapat bervariasi, beberapa orang bergabung dengan gym untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, atau meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu ada yang termotivasi oleh faktor sosial, seperti keinginan untuk menjadi bagian dari komunitas atau untuk memenuhi harapan sosial dan budaya tentang penampilan tubuh. Motivasi ini juga dipengaruhi oleh budaya lokal dan nilai-nilai masyarakat mengenai kesehatan dan penampilan fisik (Dent et al, 2023). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, terutama dalam konteks spesifik seperti komunitas gym di Makassar, sangat penting untuk intervensi yang efektif dan promosi kesehatan. Dalam konteks kota Makassar, yang merupakan salah satu kota besar di Indonesia dengan perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupan termasuk gaya hidup sehat, komunitas gym menjadi bagian integral dari masyarakat perkotaan. Gym tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai ruang sosial di mana individu dapat membentuk dan memelihara persepsi tentang tubuh mereka. Komunitas gym di Makassar mencerminkan berbagai motivasi, harapan, dan tantangan yang berkaitan dengan *body image* (Mappatunru et al., 2023).

Makassar sebagai salah satu pusat ekonomi dan budaya di Indonesia Timur, telah mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, termasuk peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran. Pertumbuhan jumlah gym dan pusat kebugaran di kota ini menunjukkan meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Komunitas gym di Makassar terdiri dari berbagai kelompok usia, gender, dan latar belakang sosial-ekonomi, yang semuanya berkontribusi pada dinamika unik dalam persepsi dan pengalaman *body image*. Media dan budaya populer memainkan peran penting dalam hal ini seperti iklan, film, dan media sosial sering kali mempromosikan standar kecantikan yang ideal yang tidak selalu realistis atau dapat dicapai oleh semua orang. Di Makassar, seperti di banyak kota lain, pengaruh media yang sangat kuat seringkali menciptakan tekanan bagi individu untuk mencapai tubuh yang ideal. Gambar tubuh ideal yang sering

ditampilkan adalah tubuh yang ramping, berotot, dan simetris, yang bisa membuat banyak orang merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri jika tidak sesuai dengan standar tersebut.

Komunitas gym di Makassar semakin berkembang. Tekanan sosial terkait *body image* dapat menjadi lebih intens, terutama dengan adanya harapan yang tinggi untuk memiliki tubuh ideal yang dipengaruhi oleh budaya, media, dan dinamika sosial setempat. Seseorang mungkin merasa perlu berolahraga secara berlebihan atau mengikuti diet ketat untuk memenuhi ekspektasi komunitas atau menghindari stigma negatif. Dalam konteks ini, pelatih dan manajemen gym memainkan peran krusial dalam membentuk persepsi tubuh ideal anggota gym. Pelatih yang terlatih dan sensitif terhadap isu tubuh ideal dapat membantu anggota mengembangkan pandangan tubuh yang sehat dan realistis. Namun, jika promosi tubuh ideal atau metode pelatihan ekstrim terlalu berlebihan, hal ini dapat merusak *body image* dan kesehatan mental anggota. Oleh karena itu, penting untuk memiliki intervensi dan program pendidikan yang dirancang khusus untuk komunitas gym di Makassar, termasuk pelatihan bagi pelatih tentang pengelolaan isu tubuh ideal, *workshop* untuk anggota mengenai pentingnya *body positivity*, dan kampanye untuk mengurangi stigma terhadap berbagai bentuk tubuh. Dengan pendekatan yang tepat, seperti pendidikan dan intervensi yang berfokus pada *body positivity* dan kesehatan mental, individu dapat dibantu untuk mengembangkan *body image* yang sehat dan realistis, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini relevan karena memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi tubuh ideal di lingkungan gym, khususnya bagaimana perempuan mengelola *body image* mereka. Memahami dinamika ini sangat penting agar strategi intervensi yang efektif dapat dirumuskan untuk mendukung *body image* positif di kalangan perempuan, sehingga mereka dapat mencapai kesehatan dan kebugaran tanpa terjebak dalam ketidakpuasan tubuh yang merugikan.

Salah satu contoh konkret dari komunitas gym di Makassar adalah Hasanah Gym, yang berlokasi di Jalan Perintis Kemerdekaan KM 12. Hasanah Gym adalah pusat kebugaran khusus perempuan yang berfokus pada menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman. Dengan fasilitas lengkap seperti ruang fitness, kelas kebugaran yang beragam, serta sarana beribadah, gym ini memberikan dukungan bagi perempuan untuk berolahraga dengan percaya diri.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 7-14 September 2024 di komunitas gym perempuan di Makassar, motivasi utama anggota untuk bergabung bervariasi, dengan keinginan menurunkan berat badan menjadi yang paling dominan. Banyak responden menyatakan tujuan utama mereka adalah mengurangi berat badan untuk mencapai tubuh ideal. Selain itu, ada juga yang lebih fokus pada kesehatan fisik dan kebugaran, menekankan bahwa gym bukan hanya tempat untuk penampilan, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup. Dari total 31 responden, 51,6% menilai bahwa pengaruh lingkungan gym

terhadap motivasi mereka untuk mencapai body ideal sangat besar. Ini menunjukkan bahwa lingkungan gym, dari fasilitas hingga interaksi sosial, berperan penting dalam membentuk motivasi individu untuk mengejar tubuh ideal yang diinginkan. Lingkungan gym berfungsi sebagai faktor eksternal yang memperkuat dorongan internal perempuan untuk bertransformasi secara fisik, menciptakan suasana yang mendukung bagi mereka dalam perjalanan menuju kesehatan dan kebugaran yang optimal.

Berdasarkan hasil survei mengenai konsep diri yang ideal, sebanyak 63,3% responden menilai bahwa bentuk fisik merupakan faktor utama yang menentukan konsep diri mereka. Pandangan ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengaitkan penilaian diri dengan aspek fisik, yang erat kaitannya dengan persepsi *body image*, terutama di lingkungan gym yang mengutamakan kebugaran dan penampilan tubuh. Selain itu, 13,3% responden memilih pekerjaan sebagai indikator konsep diri yang ideal, menandakan bahwa status pekerjaan juga berperan penting dalam pembentukan identitas diri. Sebagian kecil, yakni 10%, menganggap lingkungan pergaulan sebagai faktor signifikan, mengindikasikan bahwa orang-orang di sekitar seperti keluarga dan teman, memiliki pengaruh besar dalam pembentukan persepsi ideal diri.

Seiring dengan pencarian tubuh ideal, survei juga mengungkapkan perubahan pola makan atau gaya hidup yang dilakukan oleh responden. Sebanyak 61,3% dari mereka mengaku telah melakukan banyak perubahan untuk mencapai tujuan bentuk tubuh yang diinginkan, hal ini menunjukkan komitmen tinggi terhadap perubahan gaya hidup. Sementara 29% responden melakukan sedikit perubahan, dan 9,7% melaporkan perubahan minimal, tidak ada responden yang tidak melakukan perubahan sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa semua partisipan berusaha untuk mencapai bentuk tubuh yang mereka inginkan, meskipun tingkat perubahan yang dilakukan bervariasi.

Dalam konteks tekanan sosial, survei menunjukkan bahwa 51,6% responden tidak merasakan tekanan sosial di gym, menciptakan suasana yang nyaman bagi mereka. Namun, sekitar 48,4% responden merasakan tingkat tekanan sosial yang bervariasi, dari sedikit hingga sangat besar, yang dapat berasal dari ekspektasi lingkungan gym dan interaksi dengan sesama anggota. Temuan ini penting untuk memahami bagaimana norma sosial dalam gym dapat mempengaruhi motivasi dan persepsi anggota terhadap *body image* mereka.

Teori dari Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky menjelaskan bahwa *body image* seseorang dipengaruhi oleh empat faktor utama. faktor sosial budaya, pengalaman pribadi, karakteristik fisik, dan kepercayaan diri dan harga diri turut membentuk *body image*. Teori ini membantu memahami bagaimana faktor-faktor ini saling mempengaruhi dalam membentuk persepsi tubuh individu.

Melihat keterkaitan antara konsep diri, perubahan gaya hidup, dan tekanan sosial, sangat diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana konsep *body image* berkembang di kalangan komunitas gym perempuan di Kota Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor sosial,

psikologis, dan personal yang mempengaruhi persepsi perempuan terhadap tubuh ideal serta dampak lingkungan gym dalam membentuk motivasi dan persepsi tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik, rekomendasi dapat dirumuskan untuk menciptakan lingkungan gym yang lebih mendukung kesehatan fisik dan mental perempuan, tanpa menimbulkan tekanan sosial yang berlebihan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Konsep Body Image Pada Komunitas Gym Perempuan Di Kota Makassar?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi konsep *body image* di kalangan komunitas gym perempuan di Kota Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi persepsi anggota komunitas gym perempuan di Kota Makassar terhadap konsep *body image*.
- b. Menelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *body image* pada komunitas gym perempuan di Kota Makassar.
- c. Mendeskripsikan dampak *body image* terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial pada komunitas gym perempuan di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam psikologi, khususnya terkait persepsi tubuh pada perempuan. Hasilnya dapat menjadi referensi dalam pengembangan teori tentang *body image* serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah dan Dinas Kesehatan Kota Makassar dalam merumuskan kebijakan serta program intervensi terkait *body image* dan kesehatan mental. Selain itu, pengelola komunitas gym perempuan juga dapat menggunakannya untuk mendorong budaya kebugaran yang lebih inklusif dan mendukung penerimaan tubuh.

1.5 Tinjauan Umum

1.5.1 Konsep *Body Image*

Body image merujuk pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Hal ini mencakup bagaimana seseorang memandang dan merasakan tubuhnya, serta gambaran yang terbentuk

dalam pikiran mereka mengenai penampilan fisiknya. *Body image* adalah gambaran yang kita buat dalam pikiran kita sendiri tentang bagaimana tubuh kita terlihat, yang dapat mempengaruhi cara kita merasa dan bertindak terhadap diri kita. Gambaran ini tidak hanya mencerminkan kenyataan fisik tubuh kita, tetapi juga bagaimana kita menilai dan merasakannya dalam kehidupan sehari-hari (Cunha et al., 2024). *Body image* merujuk pada gambaran mental yang dimiliki seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan menilai penampilannya, termasuk perasaan terhadap ukuran, bentuk, dan penampilan fisiknya. Hal ini lebih merupakan hasil dari penilaian diri yang subjektif dan tidak selalu mencerminkan keadaan fisik yang sebenarnya. Konsep *body image* juga mencakup pandangan seseorang tentang dirinya, bukan hanya berdasarkan apa yang tampak oleh orang lain, tetapi lebih kepada apa yang dirasakan tentang tubuhnya sendiri (Kumalasari et al., 2022). *Body image* memiliki peran penting dalam membentuk persepsi diri, dengan faktor sosial dan budaya yang turut mempengaruhi tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang. Secara keseluruhan, *body image* adalah cara individu menilai tubuhnya, termasuk aspek penampilan fisik dan berat badan. Dalam konteks perempuan di komunitas gym, konsep ini menjadi lebih kompleks karena adanya tekanan sosial, standar kecantikan yang ideal, dan tujuan pribadi yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan olahraga (Diengdoh et al., 2022).

Beberapa teori lain yang relevan untuk memahami konsep *body image* pada komunitas gym perempuan antara lain:

1. Teori Sosial Kognitif

Individu belajar melalui pengamatan dan peniruan model-model yang dianggap sukses. Dalam komunitas gym, perempuan mungkin meniru tubuh ideal yang sering digambarkan di media sosial atau majalah. *Body image* terbentuk melalui interaksi sosial dan budaya. Norma-norma kecantikan yang berlaku di masyarakat dapat mempengaruhi cara perempuan memandang tubuh mereka (Zuvita et al., 2022b).

2. Teori Dismorfia Tubuh

Gangguan dismorfik tubuh adalah gangguan mental yang ditandai dengan ide obsesif bahwa beberapa aspek dari bagian atau penampilan tubuh sendiri tidak menarik dan oleh karena itu memerlukan tindakan luar biasa untuk menyembunyikan atau memperbaikinya. Ketidakpuasan terhadap penampilan adalah hal biasa, tetapi individu yang menderita gangguan dismorfik tubuh memiliki persepsi yang salah tentang penampilan fisik. Gangguan dismorfia tubuh adalah fokus berlebihan pada cacat fisik yang dianggap nyata atau imajiner. Perempuan di gym mungkin sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, yang dapat memicu ketidakpuasan dan perasaan tidak cukup baik (Cunha et al., 2024). Paparan konstan terhadap gambaran “kesempurnaan” pada media sosial dapat menyebabkan

tekanan yang tidak sehat untuk mencapai tipe tubuh yang tidak realistis, yang dapat menga gangguan dismorfik tubuh. *Body Dysmorphic Disorder* adalah gangguan psikiatri dengan karakteristik pasien menderita obsesif yang merasa terganggu dengan gambaran tubuh ideal tertentu atau bayangan dalam penampilannya. Media sosial yang dapat menciptakan perbandingan sosial dan ide yang berlebihan terhadap penampilan, yang dapat menimbulkan risiko masalah emosional, seperti depresi dan kecemasan sosial (Ito et al., 2024).

3. Teori Motivasi

Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik: Motivasi intrinsik (misalnya, kesehatan, kebugaran) cenderung menghasilkan *body image* yang lebih positif dibandingkan motivasi ekstrinsik misalnya, penampilan fisik). Kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial dapat memengaruhi motivasi dan persepsi diri (Rodgers & Nowicki, 2024).

4. Teori Psikoanalisis

Konsep ideal diri: Perempuan mungkin mengembangkan *body image* yang ideal yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dan gangguan makan. Konflik antara keinginan untuk memenuhi standar kecantikan dan kebutuhan untuk menerima diri sendiri dapat memicu masalah *body image* (Zuvita et al., 2022b).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *body image* pada Komunitas Gym Perempuan:

- a. Paparan terus-menerus terhadap gambar tubuh yang ideal dapat menciptakan tekanan untuk mencapai kesempurnaan fisik.
- b. Iklan dan produk kecantikan seringkali mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis.
- c. Perbandingan sosial dengan teman-teman gym dapat memicu perasaan tidak aman.
- d. Masalah *body image* dapat diturunkan dalam keluarga.
- e. Trauma masa lalu atau peristiwa hidup yang traumatis dapat mempengaruhi persepsi diri.

1.5.2 Dimensi *Body Image*

Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS), mengemukakan ada lima dimensi.

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) Evaluasi penampilan yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh.
- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan) Orientasi penampilan yaitu pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.
- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan dari atas sampai bawah.
- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan, dan akan membatasi pola makan.

e. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengklasifikasikan golongan tubuh, dari kurus sampai gemuk.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi *body image* sebagai berikut: *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight* (Rodgers et al, 2024).

1.5.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Gambaran tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri atau bagaimana orang lain melihat diri mereka. Beberapa faktor termasuk berikut mempengaruhi perkembangan *body image*:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan komponen yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang. Perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan tubuh daripada laki-laki. Perempuan biasanya memiliki persepsi tubuh yang buruk dan kurang puas, jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan biasanya lebih memperhatikan tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun secara khusus (Mulgrew et al, 2024). Ketika seorang laki-laki mempertimbangkan tubuh mereka, mereka lebih memperhatikan masa otot mereka. Sekitar empat puluh tujuh persen gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuh mereka. Dalam kebanyakan kasus, ketidakpuasan terjadi pada jaringan adiposa besar di bagian tengah atau bawah tubuh, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50% dan 80% gadis remaja ingin menjadi langsing, dan ada variasi dari 20%-60% yang ingin melakukan diet (Ito et al., 2024). Laki-laki merasa puas dengan tubuh mereka jika mereka besar, dan perempuan merasa lebih puas dengan tubuh mereka jika tubuh mereka kurang dari ukuran normal, Pria memiliki tubuh yang lebih besar dan berat. sementara perempuan menginginkan ukuran yang lebih kecil dan lebih ringan (Tiggemann, 2024).

b. Media Massa

Media massa dapat mempengaruhi budaya sosial, gambaran ideal tentang perempuan dan laki-laki dapat diberikan oleh media massa. Anak-anak dan remaja menghabiskan lebih banyak waktu menonton televisi daripada membaca surat kabar dan majalah setiap hari. Sebuah survei media massa menunjukkan bahwa mayoritas perempuan dan anak perempuan membaca 83% majalah fashion. Konsumen dapat dipengaruhi dalam berbagai cara oleh konsumsi media yang tinggi. Media massa sering menunjukkan bahwa standar

kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, yang berarti tingkat kekurusan yang dimiliki. Kebanyakan perempuan merasa sehat. Selain itu, media menggambarkan pria ideal dengan tubuh berotot dan perut rata (Klimek-Johnson et al., 2023). Pengaruh eksternal dapat mempengaruhi *body image*. Untuk meningkatkan penjualan produk, sumber media seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan *body image* ideal yang umum diterima daripada *body image* rata-rata. Akibatnya, gambar tubuh seperti itu mempengaruhi dan mempengaruhi orang, terutama anak-anak dan dewasa muda. Singkatnya, ketika majalah fashion menampilkan gambar seorang perempuan yang langsing, ini terbukti memiliki dampak negatif yang signifikan. Ini termasuk peningkatan perhatian tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang buruk, dan penurunan persepsi daya tarik diri (Cash & Prurinsky T., 2002).

c. Pengalaman

Pengalaman seseorang dapat memiliki dampak yang besar terhadap pandangan mereka tentang tubuh atau *body image*. Misalnya, pengalaman masa kecil yang melibatkan komentar negatif tentang penampilan fisik dapat membentuk rasa ketidakpuasan dengan tubuh. Seseorang yang sering dibandingkan dengan orang lain atau disorot karena kekurangan fisik tertentu mungkin merasa cemas atau tidak cukup baik. Pengalaman di lingkungan sosial seperti sekolah atau tempat kerja juga bisa mempengaruhi, di mana standar kecantikan atau penampilan yang didorong oleh teman sebaya atau media sosial dapat menambah tekanan. Sebaliknya, pengalaman positif, seperti mendapatkan dukungan atau pujian tentang penampilan tubuh yang sehat, bisa memperkuat rasa percaya diri. Faktor-faktor ini secara keseluruhan dapat membentuk bagaimana seseorang memandang tubuh mereka, mempengaruhi tingkat rasa percaya diri, dan bahkan bisa berhubungan dengan gangguan makan atau perilaku lainnya terkait citra tubuh (Ramanda R et al., 2019).

d. Persepsi Diri

Seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dalam hubungan interpersonal, dan pendapat yang diterima tentang diri mereka dapat memengaruhi konsep diri, termasuk perasaan mereka terhadap penampilan fisik. Perbandingan sosial ini sering kali menimbulkan perasaan gugup atau cemas ketika seseorang merasa dinilai oleh orang lain (Mulgrew et al, 2024). Persepsi dan perasaan tentang tubuh sangat dipengaruhi oleh tanggapan teman sebaya terhadap penampilan seseorang serta bagaimana mereka berinteraksi dalam hubungan sosial. Pemahaman tentang cara seseorang melakukan perbandingan sosial menjadi bagian penting

dalam pembentukan penilaian diri mereka terhadap daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan tentang tubuh sangat bergantung pada reaksi orang lain, dan perkembangan *body image* ini berasal dari interaksi interpersonal. Oleh karena itu, cara seseorang berpikir dan merasa tentang tubuh mereka tidak hanya memengaruhi hubungan sosial, tetapi juga dapat berpengaruh pada aspek psikologis mereka secara keseluruhan (Sharp et al, 2023).

e. Interaksi Sosial

Dalam interaksi sosial, masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk pandangan individu tentang kecantikan dan *body image*. Norma sosial yang berkembang di masyarakat menentukan standar tubuh dan kecantikan yang dianggap ideal (Kvardova et al., 2022). Standar ini sangat dipengaruhi oleh persepsi umum tentang tubuh yang baik atau buruk. Seiring waktu, norma sosiokultural telah mengubah citra kecantikan ideal, terutama bagi perempuan, yang sering merasa perlu mengubah diri mereka agar memenuhi ekspektasi tersebut. Saat ini, tubuh dengan ukuran padat, payudara besar, pinggang kecil, dan perut rata sering dipandang sebagai simbol kecantikan yang diidamkan, berbanding terbalik dengan standar kecantikan pada tahun 1970-an, yang lebih mengutamakan tubuh kurus seperti model Twiggy. Interaksi sosial yang terus berkembang ini memengaruhi bagaimana individu menilai dan berusaha mencocokkan diri dengan gambaran kecantikan yang ada di masyarakat (Dhillon et al, 2023).

1.5.4 Gangguan *Body Image*

Gangguan *body image* (*body image disturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *body image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Bentuk gangguan *body image* dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *body image* yang terganggu yaitu:

a. *Body image distortion*

Distorsi *body image* adalah gangguan yang dialami oleh orang yang mengalami gangguan *body image* jika bagian yang terganggu adalah persepsi. Orang yang mengalami distorsi *body image* tidak mampu memperkirakan, atau mengestimasi, ukuran tubuhnya (Cowles et al., 2023).

b. *Body Image Dissatisfaction*

Bagaimana seseorang melihat tubuhnya dapat menunjukkan ketidakpuasan tubuh mereka. Jika seseorang merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, mereka akan menilai tubuhnya sebagai kurang baik. *Body image* sangat penting untuk hidup manusia karena dapat menyebabkan banyak hal, seperti depresi, rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, dan kecemasan (Murnen et al, 2019).

1.6 Tabel Sintesa

Tabel sintesa penelitian berikut menyajikan rangkuman dari berbagai temuan yang diperoleh melalui survei terkait konsep diri, *body image*, dan tekanan sosial di kalangan anggota gym perempuan di Kota Makassar. Tabel ini dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuh mereka. Dengan mengorganisasi data secara sistematis, tabel ini memudahkan pemahaman tentang dinamika yang ada dalam komunitas gym, serta membantu mengidentifikasi pola dan tren yang dapat menjadi dasar bagi rekomendasi kebijakan dan program intervensi yang lebih efektif, melalui tabel sintesa ini, diharapkan pembaca dapat lebih memahami konteks penelitian dan implikasi yang mungkin timbul dari hasil yang diperoleh.

Tabel 1. Tabel Sintesa Penelitian – Persepsi *Body Image*

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
1	Naomi Fasca Sari, Ariyanto, St. Fati Hatussaadah/ 2024	Gambaran persepsi <i>body image</i> dan status gizi remaja di SMAN 10 Kota Jambi	Jumlah sampel sebanyak 86 orang remaja	Penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan persentase remaja yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 42 orang (49,4%) dan 43 orang (50,6%) memiliki persepsi citra tubuh negatif. Gambaran status gizi kurang sebanyak 7 orang (8,2%), baik sebanyak 56 orang (65,9%), gizi lebih sebanyak 17 orang (20%) dan obesitas sebanyak 5 orang (5,9%). Dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh dan status gizi
2	Elisabet Bre Boli, Oktliana Pasangka/ 2025	Persepsi <i>body image</i> pekerja di Kota jayapura	Sebanyak 379 pekerja	Penelitian eksploratif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (60%) dan 87% memiliki persepsi citra tubuh negatif. Analisis tabulasi silang menemukan bahwa persepsi citra tubuh positif paling banyak ditemukan pada responden dengan status gizi normal. Namun, banyak responden dengan status gizi normal masih memiliki persepsi citra tubuh yang negatif
3	Cantika Nurrahim, Rio Pranata/ 2024	<i>Self body image</i> pada remaja	Sebanyak 60 sampel remaja dengan 50 putri dan 10 putra	Penelitian deskriptif kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengisi kuesioner dengan <i>body image</i> positif lebih banyak dari pada <i>body image</i> negatif karena 40% remaja jarang memikirkan dan membandingkan tentang persepsi citra tubuh dirinya terhadap orang lain. Hal ini sesuai karena 55% remaja jarang mencerminkan sikap yang fokus terhadap citra tubuh. Bahkan, sebagian besar remaja dengan persentase 65% tidak pernah mengalami perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
4	Dwika Aprilianna, Fitri Dian Kurniati/ 2025	<i>Body Image</i> dan <i>Self Confidence</i> pada Remaja Putri: Studi Korelasi	Sebanyak 66 remaja putri	Penelitian non-eksperimen dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki body image tinggi yaitu sebanyak 38 responden (57.6%) dan sebagian besar responden juga memiliki kepercayaan diri kategori tinggi sebanyak 48 responden (72.7%). Hasil uji statistik kendall tau diperoleh nilai korelasi = 0,483 dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta
5	Ade Saputra Nasution, Resty Jayanti, Fikria Nur Ramadani/ 2024	Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di Kota Bogor	Sebanyak 55 remaja	Penelitian observasion al analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,000$), kebiasaan olahraga ($0,000$) dengan citra tubuh, sedangkan kebiasaan makan ($p=0,706$) tidak memiliki hubungan dengan citra tubuh, dan jenis kelamin ($p=0,423$) tidak memiliki hubungan dengan citra tubuh. Remaja yang memiliki pengetahuan baik dan kebiasaan olahraga yang rutin memiliki citra tubuh yang puas atau positif, sedangkan remaja yang memiliki kebiasaan makan yang buruk dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh
6	(Mappatunru et al., 2023)	Gambaran <i>Body Image</i> pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar	Populasi: Perempuan dewasa awal di Kota Makassar Sampel: 400 perempuan dewasa awal di Kota Makassar	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan reliabilitas 0,846	Perempuan dewasa awal di Kota Makassar memiliki body image pada kategori sedang. Mereka cukup mampu memahami kondisi penampilan fisiknya meskipun belum sepenuhnya sesuai dengan standar ideal masyarakat.

Tabel 2. Tabel Sintesa Penelitian – Faktor yang Mempengaruhi Persepsi *Body Image*

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
1	(Septianningsih & Sakti, 2021b)	Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap <i>body image</i> perempuan di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar	Sebanyak 53 perempuan berusia 18-40 tahun,	Penelitian deskriptif Kuantitatif	Sosial komparison berpengaruh terhadap body image pada perempuan dengan nilai signifikansi Sig. 0,000 (Sig.<0,05) dan nilai R Square sebesar 0.266.Semakin tinggi sosial komparison, maka semakin tinggi body image pada perempuan.
2	(Zuvita et al., 2022a)	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan <i>Body Image</i> pada Remaja	Sebanyak 80 siswa kelas XI	Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Mayoritas responden berusia 17 tahun (47,5%), berjenis kelamin perempuan (72,5%). Dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi (56,2%). Body image pada kategori positif (58,8%). Hasil uji Chi Square menunjukkan ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada kategori positif (58,8%). Hasil uji Chi Square menunjukkan ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$).
3	(Manurung, 2021)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Diet	sebanyak 92 partisipan perempuan dewasa awal	Pendekatan kuantitatif korelasional	Terdapat korelasi yang signifikan antara body image dan perilaku diet ($r=0,451$, $p=0,00$). Semakin tinggi body image negatif, semakin tinggi perilaku diet pada perempuan dewasa awal.

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
		pada Perempuan Dewasa Awal		multidimensional	
4	(Zayyani ND. & Leonardi T., 2019)	Hubungan persepsi <i>body image</i> dengan sikap Perempuan dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten <i>Fitspiration</i> terhadap perilaku diet	Sebanyak 195 partisipan dengan rentang usia 18-25 tahun	Kuantitatif dengan metode <i>survey online</i>	Terdapat korelasi signifikan yang negatif antara <i>body image</i> dan perilaku diet pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten <i>fitspiration</i> . Semakin tinggi <i>body image</i> , maka semakin rendah perilaku dietnya, dan sebaliknya.
5	(Seekis & Lawrence, 2023)	<i>How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood</i>	Populasi 189 wanita sarjana berusia 17–28 tahun	Studi terkini menguji secara eksperimental	Studi saat ini berkontribusi pada penelitian baru tentang manfaat terlibat dengan citra tubuh positif di media sosial dengan menunjukkan bahwa paparan singkat terhadap konten netralitas tubuh di TikTok dapat memberikan dampak positif langsung pada apresiasi fungsi, kepuasan tubuh, dan suasana hati wanita. Wanita muda yang merasa tidak nyaman saat konten ideal dipromosikan di linimasa mereka dapat didorong untuk melihat, menyukai, atau mengikuti konten netralitas tubuh untuk membantu mempromosikan citra tubuh dan suasana hati yang positif.

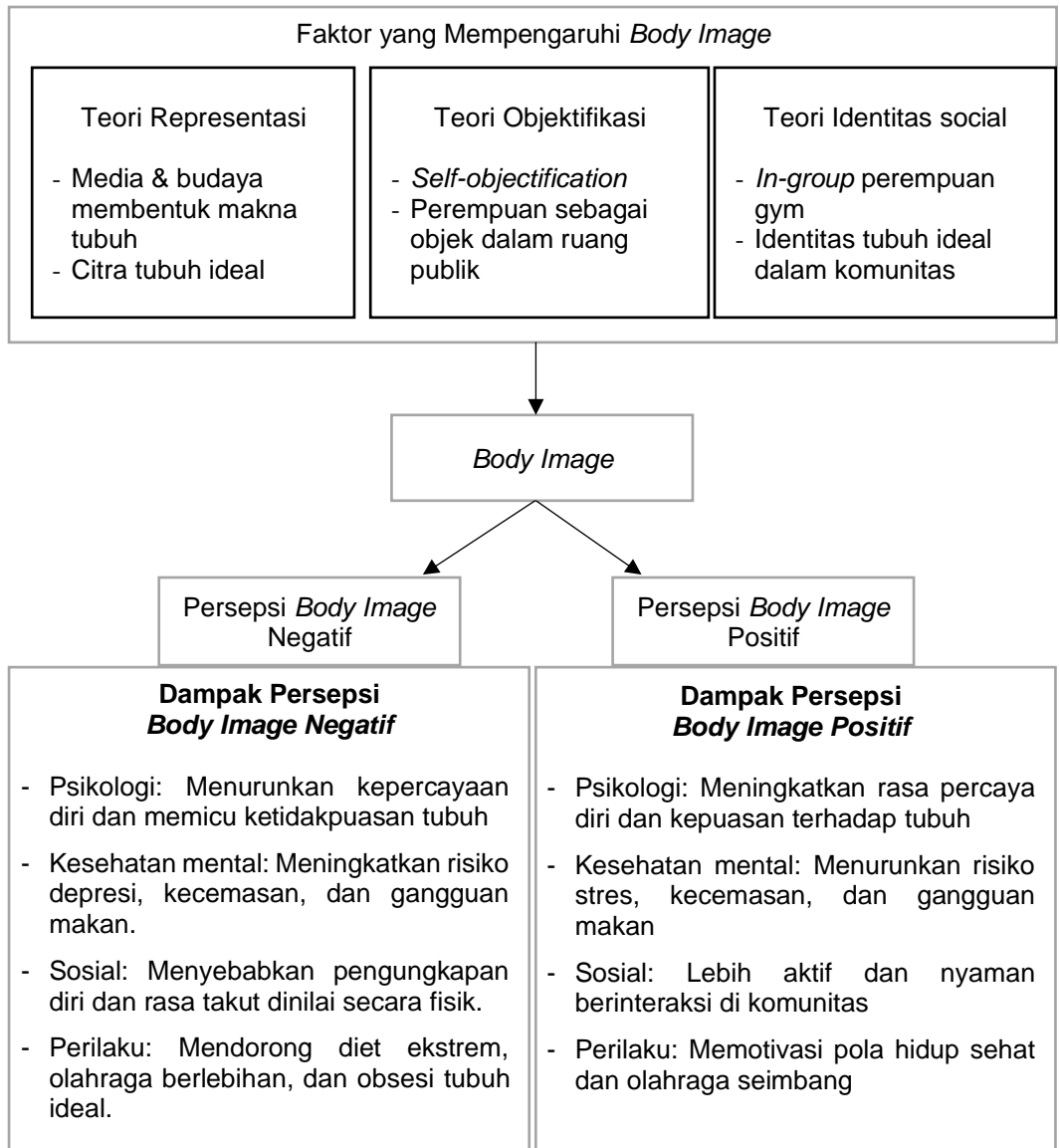
Tabel 3. Tabel Sintesa Penelitian – Dampak Persepsi *Body Image*

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
1	Tissa Prastia, herlan pratiko, Suhadianto/ 2023	Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: menguji peranan <i>body image</i>	Sebanyak 192 remaja	Jenis penelitian kuantitatif	Hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien korelasi Spearmans Rho sebesar 0,830 dengan signifikansi 0,01 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Surabaya.
2	Mahatvamawati millinia rizqiyah, effy wardawati Maryam/ 2023	Hubungan antara citra tubuh (<i>body image</i>) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan	Sebanyak 270 siswi SMA	Penelitian Kuantitatif dengan jenis korelasi	Dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan kecemasan sosial terdapat hubungan dan mempengaruhi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara citra tubuh (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada remaja perempuan adalah searah dan lemah. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden dalam penelitian memiliki citra tubuh negatif dan kecemasan sosial yang rendah, ini menunjukkan hubungan searah. Di sisi lain, hasil kategorisasi menunjukkan hubungan lemah antara kedua variabel yaitu koefisien korelasi (r) sebesar 0,206.
3	Ella Anugrarista, Jack Suman Rulis/ 2024	Pengaruh <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri Mahasiswi San Agustin di Era Media Sosial	Sebanyak 110 mahasiswa usia 18-21 tahun	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>body image</i> memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 35,7%. Artinya, <i>body image</i> berkontribusi sebesar 35,7% terhadap variasi tingkat kepercayaan diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Analisis data menghasilkan persamaan regresi $(Y = 30,465 + 0,304X)$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan <i>body image</i> sebesar 1% akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,304

No	Penulis/Tahun	Judul	Subjek	Desain	Temuan
4	Selpina Oktapia, Fifi Anita, Venia Zalianti/ 2024	Pengaruh <i>Body Image</i> dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kec. Selebar Kota Bengkulu	Sebanyak 101 remaja	Penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	,hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pengaruh body image dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan selebar kota Bengkulu berada pada kategori lemah yaitu hanya sekitar 26,7% saja pengaruhnya. Artinya, apabila pengaruh body image dan penerimaan diri remaja tersebut rendah maka akan sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gejala-gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja tersebut dan lingkungan sekitar
5	Tasha Anindya Camila, Patmawaty Taibe, Arie Gunawan Hazairin/ 2023	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Objektifikasi Diri pada Perempuan di Kota Makassar	Sebanyak 423 perempuan usia 18-25 tahun	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Dari hasil analisis data tersebut diperoleh nilai $r = 0.418$ dan $p < 0.000$, hal ini berarti terdapat hubungan positif antara objektifikasi diri dengan body image pada perempuan di kota makassar. Hubungan positif memperlihatkan bahwa semakin tinggi objektifikasi diri (kompetensi) yang dimiliki oleh perempuan, semakin positif pula body imagenya. Sebaliknya semakin rendah objektifikasi diri (kompetensi) yang dimiliki oleh perempuan, semakin negatif pula body imagenya.

Penelitian terbaru mengenai konsep *body image* pada komunitas gym perempuan di Kota Makassar memiliki perbedaan signifikan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada remaja, pekerja, atau mahasiswa dengan variabel seperti status gizi, kecemasan sosial, dan pengaruh media sosial, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam persepsi perempuan anggota gym terhadap *body image*. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi persepsi positif atau negatif terhadap tubuh, tetapi juga menelusuri faktor-faktor yang memengaruhinya serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Fokus pada komunitas gym sebagai konteks sosial yang membentuk persepsi tubuh menjadikan penelitian ini lebih kontekstual dan kaya makna, serta memberikan kontribusi baru dalam memahami dinamika pembentukan *body image* remaja di lingkungan kebugaran.

1.7 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Teori Stuart Hall (1997), Fredrickson & Roberts (1997), Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky (2002) Keery et al (2004), Tylka & Wood-Barcalow (2015)

Makna tubuh (*body meaning*) pada perempuan anggota gym merupakan hasil konstruksi sosial yang kompleks, bukan sekadar persepsi individu terhadap bentuk fisik. Tubuh dipahami sebagai ruang biologis sekaligus simbol sosial yang dibentuk melalui interaksi antara budaya, pengalaman personal, serta relasi sosial. Pembentukan makna tubuh tersebut dapat dianalisis secara mendalam melalui tiga pendekatan teoritis utama, yaitu Teori Representasi, Teori Objektivikasi, dan Teori Identitas Sosial.

Teori Representasi menjelaskan bahwa individu memahami realitas melalui simbol, bahasa, dan gambaran yang terus diproduksi oleh media dan budaya. Dalam konteks *body image*, media massa dan media sosial tidak hanya menampilkan tubuh, tetapi juga membangun narasi mengenai tubuh ideal yang diasosiasikan dengan kecantikan, kesehatan, kesuksesan, dan penerimaan sosial.

Perempuan anggota gym secara tidak langsung menginternalisasi representasi tersebut melalui paparan konten kebugaran, influencer fitness, maupun standar estetika populer. Tubuh kemudian dimaknai sebagai “proyek sosial” yang harus dikelola agar sesuai dengan norma ideal yang berlaku. Dengan kata lain, makna tubuh terbentuk melalui proses interpretasi terhadap pesan budaya yang berulang, sehingga tubuh tidak lagi dipahami secara netral, melainkan sebagai refleksi nilai sosial tertentu.

Dalam perspektif kesehatan, representasi ini memiliki dua sisi. Di satu sisi, representasi tubuh sehat dapat mendorong perilaku promotif seperti olahraga rutin dan pola hidup aktif. Namun di sisi lain, representasi yang terlalu sempit dapat menciptakan tekanan sosial dan ketidakpuasan tubuh apabila individu merasa tidak mampu mencapai standar tersebut.

Teori Objektivikasi menekankan bahwa perempuan dalam ruang sosial modern sering mengalami proses penilaian berbasis penampilan fisik. Lingkungan gym menjadi ruang sosial yang memperkuat kesadaran visual terhadap tubuh, karena aktivitas latihan berorientasi pada perubahan fisik yang dapat diamati secara langsung.

Melalui proses *self-objectification*, perempuan mulai memandang tubuhnya dari perspektif pengamat eksternal. Tubuh dimaknai sebagai objek yang harus dipantau, diukur, dan ditingkatkan performanya. Individu menjadi lebih sensitif terhadap bentuk tubuh, berat badan, komposisi otot, maupun penampilan saat berinteraksi sosial.

Proses ini membentuk hubungan ambivalen dengan kesehatan. Di satu sisi, objektivikasi dapat meningkatkan disiplin olahraga dan kesadaran menjaga kesehatan fisik. Namun di sisi lain, fokus berlebihan pada penampilan dapat memunculkan kecemasan tubuh, perbandingan sosial, hingga perilaku tidak sehat seperti olahraga berlebihan atau diet ekstrem. Oleh karena itu, makna tubuh dalam teori ini berada pada ketegangan antara fungsi kesehatan dan tuntutan estetika sosial.

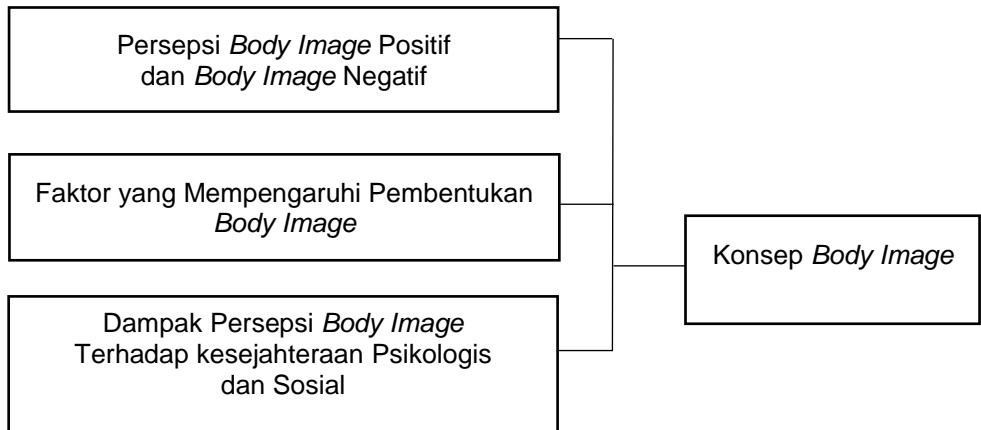
Teori Identitas Sosial menjelaskan bahwa individu membentuk konsep diri melalui keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Komunitas gym perempuan berfungsi sebagai ruang pembentukan identitas kolektif, di mana nilai kebugaran, kedisiplinan, dan gaya hidup sehat menjadi norma bersama.

Melalui proses *in-group identification*, anggota komunitas menginternalisasi standar tubuh yang berlaku dalam kelompoknya. Tubuh tidak hanya dimaknai sebagai milik individu, tetapi juga sebagai simbol keanggotaan sosial. Memiliki tubuh bugar menjadi representasi identitas sebagai perempuan aktif, sehat, dan produktif.

Interaksi sosial dalam komunitas gym juga menghasilkan mekanisme dukungan sosial (*social reinforcement*), seperti motivasi bersama, validasi positif, dan rasa memiliki. Kondisi ini berperan penting dalam membangun *body image* positif karena individu memperoleh penerimaan sosial yang memperkuat rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, integrasi ketiga teori tersebut menunjukkan bahwa makna tubuh pada perempuan anggota gym terbentuk melalui proses multidimensional yang melibatkan pengaruh budaya, evaluasi sosial, dan interaksi kelompok. Tubuh dimaknai sekaligus sebagai simbol sosial, objek evaluasi, dan identitas diri. Ketika ketiga proses tersebut berjalan secara seimbang, individu cenderung membangun *body image* yang positif yang berorientasi pada kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan mental. Sebaliknya, apabila makna tubuh lebih didominasi oleh tekanan standar kecantikan sosial, maka dapat muncul risiko ketidakpuasan tubuh dan gangguan kesehatan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman tubuh yang sehat perlu diarahkan pada peningkatan kesadaran (*awareness*) bahwa tubuh bukan hanya untuk memenuhi tuntutan estetika, tetapi sebagai sarana mencapai kualitas hidup yang optimal secara fisik, mental, dan sosial.

1.8 Kerangka Konseptual



Gambar 2. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka teori pada penjelasan sebelumnya bahwa *body image* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan membentuk persepsi serta perilaku individu terhadap tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi *body image* pada perempuan yang tergabung dalam komunitas gym di Kota Makassar. Kerangka konsep ini memuat empat fokus utama, yaitu Persepsi *Body Image*. Fokus pertama adalah mengidentifikasi bagaimana perempuan dalam komunitas gym memaknai dan menilai bentuk tubuh. Persepsi ini dapat bersifat positif, yaitu ketika individu merasa puas dan nyaman dengan tubuhnya, atau negatif, ketika terdapat ketidakpuasan dan keinginan untuk mengubah penampilan. Kedua, Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya *Body Image*. *Body image* tidak terbentuk secara alami, namun dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti media dan budaya populer, standar kecantikan ideal, dan Objektifikasi diri atau kecenderungan perempuan memandang tubuhnya sebagai objek, dan interaksi sosial terutama di lingkungan gym. Ketiga, Dampak Persepsi Citra Tubuh. Persepsi terhadap *body image* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu, baik secara psikologis maupun sosial. Persepsi positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, motivasi hidup sehat, dan penerimaan diri. Persepsi negatif dapat memicu gangguan citra tubuh, stres, hingga gangguan makan dan hubungan sosial yang tidak sehat. Keempat, Peran Komunitas Gym dalam Pembentukan *Body Image*. Komunitas gym berfungsi sebagai lingkungan sosial yang mempengaruhi persepsi tubuh anggotanya. Komunitas ini bisa menjadi sumber dukungan dalam membangun citra tubuh yang sehat, namun juga berpotensi menjadi ruang kompetitif yang memperkuat standar tubuh ideal tertentu.

1.9 Definisi Konseptual

a. Komunitas Gym

Komunitas gym dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kelompok perempuan yang tergabung sebagai anggota aktif di pusat kebugaran (gym), melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan terjadwal, serta berinteraksi secara sosial baik secara langsung di lingkungan gym maupun melalui media komunikasi lain.

b. *Body image*

Body image adalah persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisik tubuhnya, yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta standar budaya atau media. Dalam penelitian ini, *body image* merujuk pada bagaimana perempuan anggota komunitas gym di Kota Makassar memaknai dan menilai tubuh mereka sendiri, apakah secara positif (penerimaan diri) atau negatif (ketidakpuasan pada tubuh).

c. *Body Image* Positif

Citra tubuh positif adalah persepsi dan sikap yang sehat terhadap tubuh sendiri. Mencakup penerimaan, rasa syukur, dan penghargaan terhadap tubuh terlepas dari apakah tubuh tersebut sesuai atau tidak dengan standar kecantikan sosial atau budaya. Dalam konteks penelitian ini, citra tubuh positif didefinisikan sebagai persepsi yang sehat dan penerimaan terhadap tubuh oleh anggota komunitas gym perempuan di Makassar, yang ditunjukkan melalui sikap menghargai tubuh yaitu merasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan tubuhnya, tidak merasa stres untuk mengubah tubuh secara drastis, mampu menilai tubuh secara realistis dan penuh syukur, dan fokus pada kesehatan dan kekuatan tubuh, bukan semata-mata pada penampilan.

d. Persepsi *Body Image* Negatif

Persepsi *Body Image Negatif* yaitu persepsi tidak sehat dan sikap tidak puas terhadap bentuk atau penampilan tubuh sendiri. Dalam konteks penelitian ini, *body image negatif* didefinisikan sebagai ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialami oleh anggota komunitas gym perempuan di Makassar yang ditandai dengan perasaan malu atau tidak nyaman dengan penampilan tubuh, Memiliki keinginan yang kuat untuk mengubah bentuk tubuh secara drastis, Menilai diri berdasarkan berat badan atau ukuran tubuh, dan terpengaruh besar oleh standar media kecantikan dan tekanan sosial.

e. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor-faktor ini mencakup unsur sosial, budaya, dan psikologis yang turut membentuk persepsi seseorang terhadap tubuhnya.

Dalam penelitian ini, faktor yang mempengaruhi *body image* mencakup:

1. Representasi media dan budaya populer yang membentuk standar kecantikan. Media (seperti TV, film, iklan, majalah, dan media sosial) serta budaya populer secara luas sering menampilkan gambaran tubuh ideal atau citra kecantikan tertentu. Misalnya, tubuh yang langsing,

berkulit cerah, atau berotot. Ini membentuk cara pandang mereka terhadap tubuh sendiri dan tubuh orang lain

2. Proses objektifikasi diri, yaitu perempuan melihat tubuhnya sebagai objek untuk dinilai. Dalam konteks ini, perempuan menginternalisasi pandangan luar terhadap tubuh mereka, sehingga fokus utama beralih dari fungsi tubuh ke penampilan tubuh.
3. Identitas sosial, adalah bagian dari konsep diri seseorang berasal dari anggota dalam kelompok sosial tertentu serta nilai-nilai emosional dan makna yang melekat pada anggota tersebut. Dalam penelitian ini, identitas sosial merujuk pada cara perempuan anggota komunitas gym di Makassar membentuk persepsi tentang diri mereka melalui keterlibatan dalam komunitas gym, termasuk bagaimana interaksi dengan pelatih, anggota lain, dan budaya gym yang mempengaruhi cara mereka memandang tubuh, peran, dan nilai diri mereka.

f. Dampak Psikologis

Dampak psikologis mengacu pada efek atau konsekuensi terhadap kondisi mental dan emosional individu yang muncul sebagai akibat dari persepsi terhadap tubuhnya (*body image*). Dalam penelitian ini, dampak psikologis didefinisikan sebagai respon mental dan emosional yang dialami oleh anggota komunitas gym perempuan di Kota Makassar. Dampak ini bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung dari bagaimana individu menilai dan bereaksi terhadap tubuhnya.

Dampak psikologis persepsi *body image positif* yaitu dapat meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan rasa puas terhadap diri sendiri, memperkuat harga diri, dan Mengurangi stres dan kecemasan. Sedangkan dampak psikologis persepsi *body image negatif* yaitu merasa rendah diri dan rasa malu terhadap penampilan, kecemasan sosial dan gangguan suasana hati, risiko gangguan makan dan depresi.

g. Dampak Sosial

Dampak sosial mengacu pada pengaruh persepsi tubuh (*body image*) terhadap hubungan interpersonal dan interaksi sosial individu dengan lingkungan sekitar. Citra tubuh dapat membentuk cara seseorang diterima, berperilaku, dan berperan dalam kehidupan sosial.

Dalam penelitian ini, dampak sosial didefinisikan sebagai pengaruh persepsi *body image* terhadap kualitas hubungan sosial, keterlibatan dalam komunitas gym, dan interaksi sosial anggota gym perempuan di Kota Makassar. Termasuk di dalamnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi maupun tekanan sosial dari lingkungan gym.