

KONSTRUKSI IDENTITAS DIRI PEREMPUAN DALAM MERESPONS RASA INSECURITY TERKAIT NILAI BODY IMAGE (Studi Fenomenologi pada Member Akhwat Gym Bandung)

Hasna Rafifah¹, Dadan Saputra², Aulia Asmarani³, Toteng Suhara⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis

Email: Hasna.20821130@iwu.ac.id, dadan@iwu.ac.id, aulia@iwu.ac.id, toteng@iwu.ac.id

Diterima Juni 2024 / Disetujui Agustus 2024

ABSTRACT

This study discusses how experiences of insecurity drive the construction of women's self-identity in the context of Akhwat Gym Bandung. The purpose of the study was to understand women's experiences in dealing with insecurity related to body image, motivation in building self-identity, and the construction of the meaning of beauty in the Akhwat Gym Bandung community. This study used a qualitative approach with a phenomenological method based on the constructivism paradigm. The research subjects were Akhwat Gym members aged 20–40 years who had only joined for 1–3 months. Research data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed through reduction, narrative presentation, and drawing conclusions. Data validation was carried out through triangulation and member checking. The results showed that insecurity was triggered by the subjects' physical changes after childbirth, social pressure, and beauty standards created by the media, which also impacted the subjects' psychology. Self-reflection and intrapersonal communication played a role in reshaping the meaning of the body from aesthetic to spiritual-functional. Akhwat Gym became a safe space that provided social-spiritual support, motivating change through health, empowerment, and emotional recovery. The meaning of beauty shifted towards self-acceptance and gratitude.

Keywords: *Insecurity, Self-Identity, Body Image, Women, Phenomenology*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas bagaimana pengalaman insecurity mendorong konstruksi identitas diri perempuan dalam konteks Akhwat Gym Bandung. Tujuan penelitian adalah memahami pengalaman perempuan dalam menghadapi insecurity terkait body image, motivasi dalam membangun identitas diri, serta konstruksi makna cantik pada komunitas Akhwat Gym Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi berlandaskan paradigma konstruktivisme. Subjek penelitian yaitu anggota Akhwat Gym berusia 20–40 tahun yang baru bergabung 1–3 bulan. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan reduksi, penyajian naratif, dan penarikan kesimpulan. Validasi data dilakukan melalui triangulasi dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan insecurity dipicu pada perubahan fisik subjek pasca melahirkan, tekanan sosial, dan standar kecantikan yang dibuat oleh media yang berdampak juga pada psikologis subjek. Refleksi diri dan komunikasi intrapersonal berperan dalam membentuk ulang makna tubuh dari estetika menjadi spiritual-fungsional. Akhwat Gym menjadi sarana ruang aman yang memberi dukungan sosial-spiritual, memotivasi perubahan melalui kesehatan, keberdayaan, dan pemulihan emosional. Makna cantik bergeser menuju penerimaan diri dan rasa syukur.

Kata Kunci: Insecurity, Identitas Diri, Body Image, Perempuan, Fenomenologi

PENDAHULUAN

Akhwat Gym merupakan pusat kebugaran khusus perempuan yang menyediakan ruang aman bagi para wanita, khususnya muslimah, untuk berolahraga tanpa rasa canggung atau takut dinilai oleh lingkungan sekitar. Terletak di kawasan Panyileukan, Bandung, Akhwat Gym menawarkan berbagai program olahraga seperti gym, zumba, cardio *dance*, yoga, hingga prenatal yoga, yang dirancang secara eksklusif untuk perempuan. Dengan desain interior yang feminin dan lingkungan yang mendukung kenyamanan, tempat ini menjadi alternatif ruang sosial yang memperlihatkan bagaimana perempuan membangun representasi diri mereka tidak hanya sebagai bentuk ekspresi fisik, tetapi juga sebagai upaya pemulihan dan penerimaan terhadap citra tubuh. Di dalam komunitas ini, tubuh tidak semata dipandang sebagai objek estetika, tetapi sebagai amanah dan sarana ibadah yang perlu dijaga kesehatannya. Dengan slogan “Badan Sehat, Ibadah Kuat”, Akhwat Gym menghadirkan ruang aman dan tertutup bagi perempuan untuk merawat tubuhnya tanpa tekanan standar kecantikan populer atau eksposur tubuh di ruang publik. Di komunitas ini, tubuh tidak sekadar dilihat sebagai objek penampilan, tetapi sebagai amanah yang harus dijaga demi menunjang ibadah. Keunikan ini menjadikan Akhwat Gym sebagai ruang yang ideal untuk menelusuri bagaimana perempuan Muslimah memaknai tubuh, kecantikan, dan identitas diri dalam perspektif yang lebih spiritual dan kolektif.

Banyak perempuan mengalami rasa tidak aman atau *insecurity* terhadap tubuhnya sendiri, yang kemudian berdampak pada bagaimana mereka memaknai tubuh, membangun identitas diri, dan merespons tekanan dari luar. Maka dari itu, penting untuk memahami bagaimana perempuan mengonstruksi makna cantik dalam pengalaman mereka menghadapi standar *body image* yang dominan. Perempuan kerap menjadi objek utama dalam penilaian standar kecantikan sosial, standar kecantikan yang sempit sering kali dikonstruksi oleh industri media dan fashion menyebabkan banyak perempuan mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri dengan idealisasi tubuh yang kurus, tinggi, berkulit cerah, dan “sempurna”. Akibatnya, banyak perempuan mengalami rasa tidak aman (*insecurity*) terhadap tubuhnya sendiri, yang berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, serta cara mereka memandang identitas dirinya. Fenomena ini menunjukkan bahwa *insecurity* terhadap tubuh bukan sekadar persoalan personal, melainkan juga bagian dari persoalan sosial dan budaya yang lebih luas. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perempuan merespons tekanan tersebut dan membangun pemaknaan baru terhadap tubuhnya.

Insecure merupakan istilah yang diartikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa tidak aman. Dalam tatanan bahasa Inggris kata *insecure* berasal dari kata *secure* yang berarti aman, nyaman, kokoh, terlindungi (John M. Echols, dkk, 1993) yang kemudian mendapat imbuhan kata in- di depannya, sehingga menjadi *insecure*. *Insecure* dalam Kamus Bahasa Inggris Cambridge berarti rasa atau perasaan tidak aman, perasaan kurang percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuan seseorang atau apakah orang-orang menyukainya. Sementara berdasarkan istilahnya, *insecure* adalah perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada siapapun, baik dalam bentuk rasa malu, khawatir, dan tidak percaya diri (Rahmania Sabil, Dll, 2022). Rasa tidak aman yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas diri sendiri (Harahap, 2021). Seseorang yang merasa *Insecure* terhadap *body image* akan berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik mereka menjadi sesempurna mungkin. Bahkan, alih-alih belajar memiliki pandangan seimbang tentang karakteristik kecantikan dari definisi sendiri, mereka justru menghabiskan pikiran dan hatinya untuk lelah menghawatirkan penampilannya. Mereka merasa tubuh yang dimilikinya kurang, dan selalu melirik orang lain yang memiliki tubuh ideal atau standar yang ada di benaknya. Fenomena *insecure* terhadap *body image* ini semakin terlihat nyata dalam berbagai platform, khususnya media sosial, di mana perempuan sering kali merasa dituntut untuk memenuhi standar fisik tertentu. Perasaan *insecure* tersebut sering kali mendorong perempuan untuk membentuk representasi diri yang ideal sesuai dengan

ekspektasi sosial, bukan berdasarkan jati diri yang autentik. Dalam banyak kasus, perempuan akan memodifikasi, menyembunyikan, atau menyesuaikan bagian dari dirinya guna mencapai citra tubuh yang dianggap "diterima".

Konstruksi diri perempuan merupakan proses pembentukan identitas yang berlangsung secara dinamis melalui interaksi sosial, pengalaman hidup, serta nilai-nilai budaya yang mengelilinginya. Konstruksi diri dipahami sebagai cara perempuan memaknai siapa dirinya, bagaimana ia melihat tubuhnya, serta bagaimana ia merespons berbagai tekanan sosial terkait *body image*. Identitas diri perempuan tidak terbentuk secara alamiah, melainkan dikonstruksi melalui peran sosial, pandangan masyarakat, serta relasi dengan lingkungan, termasuk keluarga, teman, media, dan komunitas. Proses konstruksi yang kompleks dan terus-menerus, dipengaruhi oleh interaksi sosial, pengalaman personal, serta narasi-narasi dominan yang berkembang di masyarakat. Konstruksi identitas diri perempuan menjadi bentuk negosiasi antara citra ideal tubuh yang ditawarkan masyarakat dengan penerimaan terhadap diri sendiri.

Dalam masyarakat modern yang sarat akan citra visual dan arus informasi yang cepat, *body image* atau citra tubuh telah menjadi isu sosial dan psikologis yang semakin kompleks, khususnya bagi perempuan. *Body image* merujuk pada bagaimana individu memandang dan merasakan tubuhnya sendiri baik secara fisik maupun emosional termasuk persepsi terhadap bentuk tubuh, ukuran, proporsi, warna kulit, serta bagaimana tubuh itu dinilai atau diterima oleh orang lain (Cash & Pruzinsky, 2002). Persepsi ini tidak bersifat objektif atau biologis semata, melainkan merupakan hasil konstruksi sosial dan budaya yang terus-menerus dibentuk melalui proses interaksi, simbolisasi, dan representasi (Tiggemann, 2011). Standar tubuh ideal tersebut tidak hanya dibentuk oleh estetika visual semata, tetapi juga dibungkus dalam narasi moral, kesehatan, dan kesuksesan. Misalnya, perempuan dengan tubuh langsing sering diasosiasikan sebagai sosok yang disiplin, sehat, dan berhasil mengontrol diri, sementara tubuh yang gemuk atau dianggap tidak ideal dipandang sebagai simbol kelemahan, ketidakaturan, bahkan kegagalan personal (Bordo, 2003). Narasi-narasi seperti ini memperkuat tekanan struktural terhadap tubuh perempuan, membuat mereka merasa harus selalu tampil sesuai ekspektasi untuk dianggap layak secara sosial, profesional, bahkan emosional (Wolf, 1991).

Dalam kondisi tersebut, perempuan sering kali mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang berdampak pada munculnya rasa tidak aman (*insecurity*), kecemasan sosial, hingga gangguan harga diri. Rasa *insecurity* ini tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga turut memengaruhi bagaimana perempuan memaknai tubuhnya, merespons penilaian sosial, dan membentuk identitas dirinya (Grogan, 2016). Dengan demikian, tubuh perempuan menjadi medan simbolik yang sarat tekanan, konflik, dan negosiasi makna, di mana kecantikan tidak lagi menjadi sekadar atribut fisik, melainkan sesuatu yang harus dikonstruksi dan dipertahankan secara sosial (Guntarik, 2005).

Penelitian ini akan mengkaji bagaimana komunikasi intrapersonal dan sosial berperan dalam membentuk persepsi tubuh dan identitas diri perempuan dalam menghadapi perasaan *insecure*. Fokus pertama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana perempuan member Akhwat Gym Bandung berinteraksi dengan diri mereka sendiri, khususnya dalam hal komunikasi intrapersonal. Proses ini akan meliputi bagaimana mereka merefleksikan pandangan terhadap tubuh mereka melalui percakapan internal, pemikiran pribadi, dan cara mereka mengelola perasaan *insecure* terhadap tubuh mereka. Penelitian ini juga akan meneliti bagaimana komunikasi sosial dengan sesama anggota Akhwat Gym Bandung serta bagaimana interaksi dengan orang lain memengaruhi pembentukan identitas diri mereka terkait *body image*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami makna mendalam dari pengalaman subjektif perempuan dalam mengonstruksi identitas dirinya sebagai respons terhadap rasa *insecure* yang mereka alami terkait *body image*. Dalam hal ini, metode fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana perempuan memaknai tekanan sosial dan budaya terhadap standar kecantikan, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk narasi identitas diri mereka, yang berlandaskan paradigma konstruktivisme.

Subjek penelitian adalah perempuan anggota Akhwat Gym Bandung berusia 20-40 tahun. Informan dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam merespons rasa *insecurity* terkait nilai *body image* dan proses konstruksi identitas diri sebagai Perempuan. Ketiganya telah menjadi anggota aktif di gym selama 1-3 bulan dan menunjukkan keterlibatan emosional serta reflektif terhadap perubahan tubuh dan cara mereka memaknai tubuh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data meliputi reduksi data, penyajian data naratif, dan penarikan kesimpulan. Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dan metode, serta *member checking*.

Tabel 1. Data Informan

Nama informan	Usia	Status	Lama bergabung	Latar belakang
Annisa Nuraeni	32	Dokter	2 bulan	Merasa postur tubuhnya bungkuk, dan mudah Lelah
Nadia Putri	25	Ibu rumah tangga	3 bulan	Obesitas, merasa pola hidup tidak sehat dan sering sakit
Anggun Abdi Wiguna	33	Wirausaha	1 bulan	Merasa tidak percaya diri terhadap tubuh sendiri pasca melahirkan dan menyusui

(Sumber: Data Olah Peneliti, 2025)

LANDASAN KONSEPTUAL

a. Teori Fenomenologi Alfred Schutz

Alfred Schutz (1899–1959) mengembangkan fenomenologi sosial, yang lebih berfokus pada dunia kehidupan sosial (*Lebenswelt*). Ia ingin memahami bagaimana manusia menciptakan makna dalam interaksi sosial sehari-hari. Schutz berusaha memahami bagaimana manusia menciptakan makna dalam interaksi sosial sehari-hari, serta bagaimana dunia sosial dihayati oleh individu secara subjektif. Menurut Schutz, realitas sosial tidak bersifat objektif dan universal, melainkan dikonstruksi melalui pengalaman personal yang berlangsung dalam konteks sosial. Dalam pandangan ini, dunia sosial merupakan hasil dari aktivitas sadar manusia yang saling terhubung dalam jaringan intersubjektivitas.

Fenomenologi Schutz menjadi landasan teoritik yang relevan dalam memahami konstruksi identitas diri perempuan dalam merespons rasa *insecurity* terhadap nilai *body image*. Pengalaman rasa tidak aman yang dirasakan perempuan terhadap tubuh mereka bukanlah semata-mata peristiwa psikologis individual, melainkan fenomena sosial yang penuh makna. Schutz menekankan bahwa tindakan sosial individu dibentuk oleh *stock of knowledge*, yaitu kumpulan pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta warisan budaya yang terus direproduksi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan inilah yang menjadi dasar bagi individu dalam memahami dan menanggapi realitas di sekitarnya, termasuk standar kecantikan yang beredar di masyarakat. Fenomenologi Alfred Schutz memberikan kerangka yang komprehensif untuk menjelaskan bagaimana perempuan memaknai pengalaman mereka terhadap tekanan nilai *body image*, dan bagaimana makna tersebut membentuk identitas diri dengan memfokus pada pengalaman subjektif serta interaksi sosial perempuan dalam merespons rasa *insecurity* atas tubuh mereka.

b. Teori Identitas Naratif

Teori Identitas Naratif dikembangkan oleh Dan McAdams. Identitas naratif adalah kisah hidup seseorang yang diinternalisasi dan terus berkembang, yang mengintegrasikan masa lalu yang direkonstruksi dan masa depan yang dibayangkan untuk memberikan kehidupan dengan tingkat kesatuan dan tujuan tertentu (Kate C. Maclean, 2013). Dalam pandangan ini, identitas tidak dilihat sebagai sesuatu yang tetap atau statis, melainkan sebagai konstruksi naratif yang terus berkembang seiring pengalaman hidup dan refleksi diri seseorang. Individu secara aktif menyusun pengalaman, nilai, dan konflik dalam bentuk cerita yang memberikan makna terhadap siapa dirinya.

Dalam konteks perempuan yang mengalami rasa insecure terhadap body image, teori ini menjadi relevan untuk memahami bagaimana pengalaman personal mereka, seperti tekanan sosial, komentar dari lingkungan, atau paparan media. Dengan menggunakan teori ini, penelitian dapat menelusuri bagaimana perempuan membangun narasi tentang tubuh mereka, serta bagaimana narasi tersebut mencerminkan perjuangan, penerimaan, atau penolakan terhadap standar kecantikan yang berkembang di masyarakat.

Penelitian ini bertumpu pada tiga konsep utama yang saling berkaitan, yaitu; identitas diri, body image, dan insecurity. Identitas diri merupakan konsep yang menjelaskan bagaimana seseorang memahami dan memaknai dirinya, termasuk dalam hubungan sosial, nilai-nilai, dan pengalaman hidup. Identitas ini bersifat dinamis dan terus dibentuk melalui interaksi sosial serta pengalaman personal, termasuk narasi yang dibangun atas pengalaman tersebut. Dalam hal ini, identitas perempuan sebagai individu tidak terlepas dari pengaruh persepsi terhadap tubuh mereka. Penelitian ini berlandaskan pada teori identitas naratif yang memiliki keterkaitan erat dengan teori komunikasi intrapersonal karena keduanya sama-sama berfokus pada proses internal individu dalam membentuk makna diri, yang menekankan bahwa identitas diri individu terbentuk melalui proses komunikasi internal, refleksi, dan penciptaan narasi pribadi. Body image atau citra tubuh adalah persepsi individu terhadap tubuhnya, baik secara fisik maupun emosional, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti media, lingkungan sosial, dan budaya. Ketika persepsi terhadap tubuh tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh lingkungan sosial, perempuan sering kali mengalami insecurity, yaitu perasaan tidak aman dan tidak percaya diri terhadap diri dan penampilannya. Ketiga konsep ini saling memengaruhi, insecurity terhadap body image dapat menjadi bagian dari pengalaman penting yang membentuk narasi identitas diri perempuan. Melalui pendekatan fenomenologi dan teori identitas naratif, penelitian ini ingin menelusuri bagaimana perempuan membentuk dan merekonstruksi identitas diri mereka sebagai respons terhadap rasa insecure yang dialami akibat tekanan sosial terhadap body image.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman *Insecurity* terhadap *Body Image*

Rasa tidak percaya diri terhadap tubuh atau *body image* merupakan persoalan yang kompleks dan sangat personal bagi perempuan. *Insecurity* terhadap penampilan tidak hanya muncul dari dalam diri, tetapi juga dipicu oleh lingkungan sosial yang terus mereproduksi standar kecantikan yang sempit. Perempuan kerap dihadapkan pada ekspektasi visual yang ideal seperti, tubuh langsing, wajah bersih, postur tegap, dan kulit mulus. Ketika tubuh tidak sesuai dengan konstruksi sosial tersebut, muncullah perasaan malu, tidak nyaman, dan keraguan terhadap diri sendiri. *Insecurity* yang dirasakan bukan hanya sekadar soal berat badan atau ukuran tubuh secara umum, tetapi bisa meluas hingga menyentuh bagian-bagian tubuh tertentu yang dianggap 'bermasalah' oleh pemiliknya. Perempuan bisa merasa terganggu oleh hal-hal kecil seperti bentuk lengan, kulit berjerawat, hingga bagaimana tubuh mereka terlihat di depan kamera. Pengalaman ini sering kali memengaruhi cara mereka berpakaian, bersikap di ruang sosial, dan bahkan menentukan tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas tertentu. Pada titik

ini, rasa tidak percaya diri tidak hanya mengganggu secara psikologis, tetapi juga membatasi potensi perempuan untuk merasa utuh dan bebas dalam mengekspresikan diri.

Informan pertama, Annisa, mengalami ketidaknyamanan terhadap tubuhnya setelah melalui tujuh tahun kehamilan dan menyusui. Meskipun secara fisik tubuhnya terlihat kurus, namun ia merasa kehilangan kekuatan dan daya tahan. Ia menyadari tubuhnya mudah lelah, postur membungkuk, dan tidak bertenaga, ditambah komentar dari suami tentang lengannya yang mulai menggelambir. Sebagai seorang dokter kecantikan, ia juga merasa tidak percaya diri ketika jerawat muncul menjelang momen penting, mengganggu citra profesionalnya. Dalam perspektif fenomenologi Schutz, pengalaman-pengalaman ini bersifat subjektif dan memiliki makna yang lahir dari dunia kehidupannya sehari-hari, sebagai ibu, istri, dan profesional. Annisa lalu merespons kondisi ini dengan merefleksikan makna tubuhnya, yang tidak lagi dilihat sekadar dari sisi estetika, melainkan juga dari sisi fungsional.

Pengalaman informan kedua, Nadia, membawa pengalaman tubuhnya sejak masa kecil, saat ia merasa berbeda dari teman-temannya karena ukuran tubuh yang lebih besar. Meski awalnya merasa diterima karena narasi keluarga yang menenangkan, perasaan tidak nyaman mulai muncul saat remaja, terutama ketika melihat teman-temannya mulai merawat diri. Ketika berat badan mencapai 86 kg, tubuhnya bukan hanya menjadi sumber ketidaknyamanan, tetapi juga memicu gangguan kesehatan seperti mimisan, kelelahan, dan kaki bengkak. Dalam perspektif fenomenologi Schutz, pengalaman tubuh Nadia terakumulasi dari interaksi yang terus berlangsung sepanjang hidupnya. Ia mengalami tubuhnya sebagai bagian dari struktur kehidupan sosial, tapi juga sebagai kesadaran subjektif yang terus berubah. Momen-momen sederhana seperti berdiri di depan cermin, berbicara dengan diri sendiri, dan memberi afirmasi menjadi titik penting dalam pembentukan makna tubuh yang baru. Bagi Nadia, tubuh bukan hanya soal ukuran, tapi juga cerminan proses batin yang mengandung keinginan untuk sembuh, berubah, dan menerima.

Pengalaman informan ketiga, Anggun, mengalami perubahan tubuh yang signifikan setelah melahirkan, berat badan meningkat, flek hitam muncul di wajah, dan komentar negatif dari sekitar membuatnya enggan tampil di ruang publik. Namun, pengalaman yang paling emosional adalah saat ia menemukan suaminya melihat konten perempuan seksi di media sosial. Peristiwa ini menyentuh aspek terdalam dari kesadarannya sebagai perempuan dan istri. Menurut Schutz, pengalaman seperti ini memiliki meaning context yang kuat, karena tidak hanya melibatkan tubuh sebagai entitas fisik, tetapi juga sebagai bagian dari harga diri dan relasi personal. Anggun memproses pengalaman tersebut secara intrapersonal, mengevaluasi tubuhnya, dan menunda tindakan perbaikan hingga masa menyusui selesai. Dalam keseharian yang sunyi, ia merawat keinginan untuk berubah sebagai bentuk pemulihan emosional. Tubuh baginya menjadi tempat di mana luka, tekad, dan harapan bercampur. Dalam kerangka fenomenologi, pengalaman Anggun menegaskan bahwa makna tubuh tidak pernah statis, melainkan selalu dibentuk dan dihidupi melalui dunia kehidupan sehari-hari (*lifeworld*) yang dijalaninya.

Akhwat Gym sebagai Ruang Aman untuk Merekonstruksi Identitas Diri

Akhwat Gym menjadi tempat yang sangat signifikan dalam proses perubahan persepsi para informan terhadap tubuh dan nilai cantik. Sebagai ruang eksklusif untuk perempuan muslimah, Akhwat Gym menawarkan kenyamanan dan kebebasan yang tidak mereka temukan di tempat kebugaran umum. Selain menyediakan aktivitas olahraga, tempat ini juga menyisipkan nilai-nilai spiritual melalui kegiatan seperti ngaji pagi atau sore. Selain menawarkan privasi, Akhwat Gym juga menyediakan program personal trainer (PT) yang membantu anggota dalam mencapai tujuan kebugaran secara lebih terarah. Melalui program ini, para member tidak perlu merasa terbebani untuk menyusun sendiri jenis latihan yang harus dilakukan setiap harinya. PT akan memberikan menu latihan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik masing-masing individu, juga membimbing anggota dalam

menyusun pola makan sehat dan merancang program diet secara personal, sehingga proses yang dijalani menjadi lebih efektif dan terstruktur.

Informan pertama, Annisa, menggambarkan bagaimana kehadiran Akhwat Gym menjadi ruang aman yang membantunya membangun ulang relasi dengan tubuhnya. Ia memutuskan bergabung karena merasa membutuhkan ruang olahraga yang tidak hanya mendukung dari sisi fasilitas, tetapi juga memberikan kenyamanan psikologis dan selaras dengan nilai-nilai yang ia anut sebagai seorang muslimah. Di dalam Akhwat Gym, ia tidak merasa harus bersaing atau membandingkan diri dengan orang lain, sebuah kondisi yang sering kali menjadi pemicu rasa *insecure* dalam ruang kebugaran konvensional. Situasi ini menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuhnya kesadaran diri dan penghargaan terhadap tubuh, di mana tubuh tidak lagi dinilai semata dari estetika, tetapi juga dari bagaimana ia dirawat dan dihargai secara fungsional dan spiritual. Bantuan dari personal trainer (PT) dalam mengatur menu latihan serta pola makan yang terarah memperkuat proses reflektif Annisa terhadap tubuhnya. Proses ini tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga menjadi medium untuk memperbaiki cara memperlakukan diri, dari yang sebelumnya cenderung mengabaikan kebutuhan tubuh, menjadi lebih *mindful* dan penuh kasih. McAdams menyatakan bahwa identitas diri dibentuk melalui narasi hidup yang diolah seseorang dari pengalaman-pengalaman signifikan yang memberi makna.

Informan kedua, Nadia, bergabung di Akhwat gym bukan semata untuk menjadi kurus, melainkan untuk merasa sehat dan nyaman dalam tubuhnya sendiri. Keputusan Nadia untuk memilih Akhwat Gym juga didorong oleh kebutuhan akan ruang yang aman secara sosial dan nilai, karena tempat ini dikhususkan bagi perempuan muslimah. Di dalamnya, ia merasa bebas dari tekanan pandangan luar, bebas bergerak tanpa merasa diawasi, dan aman secara identitas. Nadia menemukan komunitas suportif yang memberikan dorongan emosional dan motivasi, interaksi dengan sesama anggota yang memiliki perjuangan serupa membantunya membangun relasi sosial yang sehat dan memberdayakan, ia tidak hanya merasa diterima, tetapi juga didukung, sehingga pengalaman olahraga bukan lagi sekadar aktivitas fisik, melainkan bagian dari proses penyembuhan dan pertumbuhan. Proses ini membantu menyusun ulang identitasnya, dari seseorang yang dulu membawa beban kegagalan dan stigma tubuh, menjadi sosok baru yang lebih menghargai proses dan pencapaian pribadi. McAdams berpendapat bahwa manusia membentuk identitas dirinya melalui narasi, cerita hidup yang ia bangun dari pengalaman, memori, dan makna yang ia ciptakan sendiri.

Pengalaman informan ketiga, Anggun, menunjukkan bahwa kehadiran ruang yang mendukung secara nilai, lingkungan, dan sistem sangat penting dalam proses pembentukan identitas diri yang lebih sehat dan terarah. Setelah mencoba senam ringan di rumah namun ia masih kesulitan mempertahankan konsistensi, Anggun menyadari bahwa ia membutuhkan lingkungan yang lebih disiplin dan memiliki struktur yang jelas. Akhwat Gym hadir sebagai jawaban atas kebutuhan tersebut, sebuah ruang yang tidak hanya menyediakan fasilitas kebugaran, tetapi juga menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi perempuan, khususnya muslimah. Ini membuat Anggun merasa bebas mengekspresikan dirinya tanpa tekanan atau rasa tidak nyaman, berbeda dengan pengalaman di tempat umum yang sering kali menghadirkan kecanggungan atau rasa tidak aman. Dengan bimbingan personal trainer (PT), Anggun mulai memahami bahwa tujuan kebugaran bukan sekadar menurunkan berat badan, tetapi juga mencakup pembentukan massa otot, pemahaman terhadap metabolisme tubuh, serta pentingnya pola makan yang seimbang. Schutz menekankan pentingnya *meaning-making* dalam kehidupan sehari-hari melalui pengalaman langsung (*life-world*). Bagi Anggun, Akhwat Gym bukan sekadar tempat olahraga, tetapi ruang sosial yang membentuk cara berpikir dan bertindak terhadap tubuhnya. Pengalaman-pengalaman di dalamnya menjadi bagian dari *stock of knowledge*, pengetahuan praktis yang ia gunakan untuk mengarahkan tindakannya.

Motivasi dalam Membangun Identitas Diri yang Baru

Dorongan untuk berubah yang dialami para informan umumnya berakar dari rasa tidak puas terhadap kondisi tubuh mereka sebelumnya, baik secara fisik maupun emosional. Ketidakpuasan ini tidak semata dilandasi oleh keinginan untuk tampil sesuai standar kecantikan, melainkan tumbuh dari hasrat yang lebih mendalam: menjadi versi diri yang lebih sehat, bugar, dan percaya diri. Dalam proses ini, tubuh tidak lagi dimaknai sekadar sebagai objek estetis, melainkan sebagai bagian dari identitas diri yang perlu dirawat dan dihargai. Motivasi mereka semakin menguat ketika berada dalam lingkungan sosial yang suportif. Akhwat Gym tidak hanya menjadi ruang olahraga, tetapi juga menjadi komunitas yang memungkinkan mereka terhubung dengan perempuan lain yang memiliki perjuangan serupa. Melihat progres anggota lain, saling menyemangati, dan berbagi cerita menjadi faktor penting dalam membangun semangat dan ketekunan. Dalam konteks ini, teori identitas naratif dari Dan McAdams menjadi relevan. Perubahan yang dialami informan tidak bersifat instan, melainkan menjadi bagian dari narasi hidup yang mereka susun ulang, dari kisah kegagalan atau ketidakpuasan, menuju cerita tentang perjuangan, keberdayaan, dan pencapaian diri. Narasi tersebut terbentuk melalui pengalaman bermakna di lingkungan Akhwat Gym, dan diperkuat oleh relasi sosial yang mendukung dan memberi rasa memiliki. Kombinasi antara motivasi personal dan dukungan sosial ini menjadi kunci dalam proses rekonstruksi identitas diri para informan.

Motivasi Annisa (informan 1) untuk bergabung dengan Akhwat Gym tidak hanya bersumber dari keinginan untuk merawat tubuh secara fisik, tetapi juga dari kesadaran akan tanggung jawab peran yang ia jalani sebagai seorang ibu dan tenaga kesehatan. Dalam kesehariannya, Annisa dituntut memiliki energi dan daya tahan yang besar, sehingga tubuh baginya bukan lagi sekadar objek penampilan, melainkan alat utama dalam menjalankan peran sosialnya. Ia ingin kembali merawat tubuh demi kekuatan dan ketahanan, bukan semata demi bentuk atau estetika. Harapan utamanya adalah menjaga kesehatan jangka panjang, memperbaiki postur, dan meningkatkan daya tahan tubuh agar tetap produktif dan sehat dalam menjalani rutinitas yang padat. Sepanjang proses tersebut, Annisa merasakan berbagai perubahan positif—tubuh menjadi lebih segar, pikiran lebih tenang, dan emosi lebih stabil. Lingkungan Akhwat Gym yang positif, serta kesempatan menyaksikan progres nyata dari anggota lain, memberikan inspirasi yang memperkuat motivasinya. Annisa mulai membentuk afirmasi pada dirinya bahwa setiap proses memiliki validitasnya sendiri, bahwa tubuh yang sehat bukan hanya dinilai dari ukuran, tetapi dari fungsionalitas dan perasaan nyaman di dalamnya. Proses ini mencerminkan teori identitas naratif dari Dan McAdams, di mana pengalaman yang dialami Annisa menjadi bagian dari narasi hidup baru yang ia bangun, sebuah identitas yang lebih realistis, penuh tanggung jawab, dan berakar pada kesadaran diri.

Motivasi Nadia (informan 2) awalnya muncul ketika tubuh mulai memberi sinyal kelelahan dan ketidaknyamanan, yang mendorong Nadia untuk “menyelamatkan diri”—sebuah ungkapan yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, bukan semata demi penampilan, tetapi demi keberlangsungan hidup yang lebih sehat secara menyeluruh. Ia mulai menyadari bahwa merawat tubuh bukan tentang menghilangkan kekurangan, tetapi tentang memahami dan menghargai fungsi tubuh secara utuh. Lingkungan Akhwat Gym turut memainkan peran besar dalam proses transformasi ini, kehadiran teman-teman seperjuangan membuat Nadia merasa tidak sendiri, menciptakan rasa aman dan dukungan yang konsisten dalam proses bertumbuh. Ia mulai membangun kebiasaan berbicara lebih lembut pada diri sendiri, melakukan afirmasi positif, dan menyadari bahwa mencintai tubuh berarti memberi ruang bagi proses yang perlahan, konsisten, dan sadar. Dalam konteks ini, teori identitas naratif dari Dan McAdams menjadi sangat relevan. Nadia membentuk ulang narasi hidupnya, dari seseorang yang terbebani oleh tuntutan dan rasa tidak puas, menjadi sosok yang aktif menciptakan makna baru tentang tubuh, kesehatan, dan keberdayaan diri. Identitas baru yang ia bangun bukan berasal

dari standar luar, tetapi dari pengalaman yang ia hayati sendiri, yang kemudian disusun menjadi kisah hidup yang lebih utuh, realistis, dan memberdayakan.

Pengalaman Anggun (informan 3) memperlihatkan bahwa motivasi untuk berubah sering kali lahir dari peristiwa emosional yang intens dan personal. Dalam kasusnya, rasa sakit hati karena suami yang mengonsumsi konten perempuan seksi menjadi titik balik yang memunculkan dorongan kuat untuk memperbaiki diri, khususnya dari segi fisik. Bagi Anggun, tubuh menjadi sarana untuk mengobati luka emosional dan mengembalikan harga diri yang sempat runtuh. Ia ingin membuktikan bahwa dirinya masih layak dicintai dan tetap menarik, bukan hanya sebagai bentuk perlawanan terhadap rasa terluka, tetapi juga sebagai cara untuk mengambil kembali kendali atas tubuh dan citra dirinya. Pengalaman perselingkuhan sebelumnya turut memperkuat tekadnya, menciptakan dorongan untuk mencegah pengulangan luka yang sama dengan menjadikan tubuh sebagai simbol pemulihan dan kontrol diri. Di awal, ia terpengaruh oleh standar tubuh ideal yang banyak beredar di media sosial, membentuk target spesifik seperti tubuh “gitar Spanyol” sebagai citra visual yang dianggap mewakili kecantikan dan daya tarik. Namun dalam prosesnya, ia mulai menyadari bahwa lebih dari sekadar visual, ia ingin menjadi pribadi yang kuat secara fisik dan emosional. Akhwat Gym menjadi tempat di mana ia tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga membentuk ketahanan mental dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal. Dalam konteks ini, teori identitas naratif dari Dan McAdams juga dapat menjelaskan perjalanan Anggun, karena narasi dirinya berubah dari yang semula berakar pada luka emosional, menjadi narasi tentang kekuatan, kendali, dan ketahanan diri. Tubuh tak lagi sekadar objek penilaian, melainkan manifestasi dari kekuatan, kontrol, dan transformasi personal yang ia perjuangkan.

Makna Cantik Menurut Perempuan Member Akhwat Gym

Dalam konteks perempuan, terutama yang mengalami berbagai tekanan standar kecantikan dari media dan lingkungan sekitar, definisi tentang cantik sering kali mengalami pergeseran. Cantik yang sebelumnya hanya dipahami sebagai kesempurnaan fisik, berkulit putih, bertubuh langsing, dan berwajah mulus berangsur-angsur berubah menjadi sesuatu yang lebih personal dan emosional. Bagi para informan dalam penelitian ini, proses pencarian makna cantik menjadi bagian dari upaya rekonstruksi identitas diri yang tidak hanya melibatkan tubuh secara fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, spiritual, dan relasional. Makna cantik yang dimiliki para informan menunjukkan sifatnya yang dinamis dan subjektif, sangat dipengaruhi oleh pengalaman personal, latar belakang nilai, serta konstruksi sosial yang mengelilingi mereka. Definisi cantik tidak lagi terikat pada standar fisik seperti tubuh langsing atau kulit cerah, tetapi bergeser menjadi sesuatu yang lebih personal dan emosional, seperti merasa sehat, bugar, tenang, dan percaya diri. Dalam konteks ini, makna cantik menjadi hasil dari perjalanan reflektif terhadap tubuh dan hidup, yang terus dibentuk ulang dari waktu ke waktu.

Proses pencarian makna cantik ini berkaitan erat dengan rekonstruksi identitas diri yang dijalani para informan. Tubuh tidak lagi dimaknai sebagai objek yang harus memenuhi standar luar, melainkan sebagai ruang pribadi untuk tumbuh, menyembuhkan luka, dan membentuk ulang citra diri. Dalam hal ini, teori identitas naratif dari Dan McAdams menjelaskan bagaimana para informan menyusun ulang narasi hidup mereka berdasarkan pengalaman dan nilai-nilai baru yang mereka temukan melalui perjalanan tersebut. Maka, makna cantik tidak hanya menjadi tujuan akhir, tetapi juga proses yang menyatu dalam perjalanan menjadi diri sendiri yang lebih utuh baik secara fisik, psikologis, spiritual, maupun relasional.

Perubahan makna makna cantik yang dilakukan Annisa (informan 1) menunjukkan bahwa tubuh bukan lagi sesuatu yang harus disesuaikan dengan standar kecantikan media, melainkan ruang yang layak dihargai dan dirawat sesuai dengan kebutuhan dan realitas dirinya sendiri. Pengalaman menghadapi jerawat saat membuka klinik, alih-alih menjadi sumber malu, justru menjadi momen

penting untuk belajar menerima dan mencintai tubuh apa adanya. Dalam pandangannya, cantik tidak harus identik dengan figur selebritas seperti Luna Maya, tetapi tentang menjadi diri sendiri, percaya diri, dan menikmati hidup dalam tubuh yang dimiliki.

Perubahan makna cantik yang dialami Nadia (informan 2) menunjukkan pergeseran yang signifikan dari pandangan yang semula berpusat pada aspek fisik menuju pemaknaan yang lebih dalam dan reflektif. Jika sebelumnya cantik diartikan sebagai putih, langsing, dan berhidung mancung, sebuah gambaran yang banyak dibentuk oleh media sosial dan standar masyarakat yang tidak realistis, kini Nadia melihat kecantikan sebagai sesuatu yang terpancar dari dalam diri. Baginya, cantik adalah ketika seseorang mampu membawa suasana yang hangat dan menyenangkan, serta hadir dengan niat baik dan tutur kata yang menenangkan. Transformasi ini mencerminkan fokus baru Nadia terhadap penerimaan diri dan pelepasan ketergantungan pada validasi eksternal. Nadia secara sadar membentuk makna cantik yang lebih manusiawi dan realistis, menjadikan tubuh dan kehadiran dirinya sebagai alat untuk menyebarkan kebaikan dan menerima diri secara utuh. Ia tidak lagi mengejar bentuk ideal, melainkan mengembangkan identitas diri yang hangat, kuat, dan penuh penghargaan terhadap proses menjadi perempuan yang merdeka dari tekanan visual eksternal.

Berbeda dengan dua informan lainnya, Anggun (informan 3) tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam memaknai konsep cantik. Ia tetap memandang cantik sebagai sesuatu yang bersifat fisik dan visual, yang harus terlihat secara nyata melalui penampilan luar. Bagi Anggun, cantik berarti memiliki kulit yang sehat dan tubuh yang proporsional, standar yang masih selaras dengan konstruksi kecantikan dominan di masyarakat dan media sosial. Ia secara eksplisit menolak pandangan bahwa cantik berasal dari hati atau energi positif. Baginya, meskipun sikap dan kepribadian itu penting, kecantikan tetap harus memiliki bentuk yang kasat mata. Dalam kesehariannya, Anggun aktif memanfaatkan media sosial untuk mencari referensi penampilan, membentuk target tubuh ideal, dan belajar merawat diri sesuai standar visual yang ia yakini. Tubuh Anggun diarahkan untuk memenuhi bentuk fisik yang ideal secara sosial, bukan sebagai ruang penerimaan atau refleksi emosional. Meskipun pendekatannya cenderung berfokus pada tampilan luar, hal ini tetap mencerminkan bahwa tubuh menjadi media utama dalam usahanya membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri, terutama setelah pengalaman emosional dalam hubungan personalnya. Dengan demikian, usaha Anggun tetap merupakan bagian dari pencarian identitas, meski dimaknai dalam kerangka yang lebih visual dan performatif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

Ketiga informan mengalami perasaan *insecure* terhadap tubuhnya yang muncul dari perubahan fisik pasca melahirkan, tekanan sosial, serta standar kecantikan yang direproduksi media. Meskipun latar belakang dan pemicu rasa tidak percaya diri berbeda-beda, semuanya merasakan dampak psikologis yang signifikan. Tubuh menjadi sumber krisis harga diri, bukan hanya karena bentuknya, tetapi karena keterkaitannya dengan pengalaman emosional, peran sosial, dan ekspektasi relasional. *Insecurity* ini kemudian menjadi pemicu awal bagi mereka untuk melakukan refleksi diri dan transformasi.

Refleksi diri dan komunikasi intrapersonal menjadi proses penting dalam membentuk ulang makna tubuh dan membangun kesadaran baru terhadap identitas diri. Melalui dialog batin yang jujur dan afirmatif, para informan menyusun ulang cara pandang mereka terhadap tubuh, dari yang semula fokus pada penampilan menjadi pemahaman yang lebih holistik dan fungsional. Refleksi ini muncul dari pengalaman fisik, tekanan sosial, maupun luka emosional. Komunikasi dengan diri sendiri menjadi

mekanisme internal yang efektif dalam memulihkan semangat, memperkuat kepercayaan diri, dan menetapkan arah perubahan.

Akhwat Gym berperan sebagai ruang aman yang mendukung proses rekonstruksi identitas diri perempuan. Sebagai tempat kebugaran khusus muslimah, Akhwat Gym memberikan privasi, kenyamanan, dan suasana yang bebas dari tekanan sosial. Melalui pendekatan personal trainer, nilai-nilai spiritual, dan komunitas yang suportif, informan dapat menata ulang relasi dengan tubuh mereka secara lebih sehat dan berdaya. Tempat ini bukan hanya menyediakan ruang fisik untuk berolahraga, tetapi juga menjadi wadah refleksi dan penyembuhan psikologis dari pengalaman *insecure* terhadap tubuh.

Motivasi informan untuk berubah bersumber dari kebutuhan akan kesehatan, keberdayaan diri, serta pemulihan emosional. Perubahan tubuh bukan lagi semata demi mengejar bentuk ideal, melainkan sebagai bagian dari perjuangan menjadi versi diri yang lebih kuat dan utuh. Dorongan personal ini diperkuat oleh lingkungan sosial yang suportif, seperti Akhwat Gym, yang memperkuat keyakinan bahwa perubahan itu mungkin dan layak diupayakan. Identitas baru yang terbentuk adalah hasil dari kombinasi antara refleksi batin, tindakan sadar, dan dukungan kolektif.

Makna cantik bagi para informan mengalami pergeseran. Bagi Annisa dan Nadia, cantik tidak lagi sebatas pada aspek fisik, melainkan terletak pada penerimaan diri, rasa syukur, dan kenyamanan dalam menjalani hidup. Mereka mulai melihat cantik sebagai sesuatu yang kontekstual dan bersifat personal. Sementara itu, Anggun masih memaknai cantik dari sisi visual, seperti kulit sehat dan tubuh ideal. Hal ini menunjukkan bahwa makna cantik tidak seragam, tetapi sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, nilai yang dianut, dan proses refleksi masing-masing individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmada, M. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri). *Yogyakarta: Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY*.
- Al Munawaroh, E. H. K., Lestari, M. T., & Nasionalita, K. (2016). Konsep Diri Wanita Gym Freak Mengenai Kecantikan (studi Fenomenologi Pada Member Wanita Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung) Skripsi. *eProceedings of Management*, 3(2).
- Aridewi, I. A. K. C., Mahadewi, N. M. A. S., & Aditya, I. G. N. A. K. (2024). Konsep Diri Model Perempuan Plus Size yang Tergabung dalam Gunggek Management. *Socio-political Communication and Policy Review*, 1(4), 9-19.
- Astuti, R. (2018, September 28). *Hasil riset: 83% perempuan Indonesia susah merasa cantik*. *Harian Jogja*.
- Cantika. (2020, Februari 6). *Khawatir, hampir separuh perempuan Indonesia alami body shaming*.
- Dzultamulyana, A., & Supratman, L. P. (2021). Komunikasi Intrapersonal pada Remaja Perempuan Korban Body Shaming. *eProceedings of Management*, 8(2).
- Echols, J. M., & Shadily, H. (1993). *Kamus Inggris-Indonesia* (edisi ke-3). Jakarta: PT Gramedia
- Harahap, M. A. (2021). *Pengaruh self-compassion terhadap insecure pada remaja di Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan).
- Harian Jogja. (2020, Februari 6). *Lebih dari 60% perempuan Indonesia alami body shaming*.
- Heni, A. S. (2023). *Kepercayaan diri penyandang obesitas ditinjau dari body image pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019* (Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri).
- Katadata. (n.d.). *Tubuh terlalu berisi, alasan utama perempuan Indonesia terkena body shaming*.

- NAZIHAH, I. F. (2022). STANDARISASI KECANTIKAN DAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN KORBAN BODY SHAMING.
- Putri, F., Firly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). Self love untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image perception. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(3).
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9.
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. *FAD*, 1(01), 15-15.
- Syafira, E. D., Rakhmad, W. N., & Widagdo, M. B. (2022). Pengalaman Komunikasi Wanita Dalam Memaknai Body Shaming. *Interaksi Online*, 10(2), 127-137.
- Yadav, M. K. (2025). Navigating the Complexities of Body Image in Young Adults and Their Self-Acceptance. *Interdisciplinary Journal of Management and Social Sciences*, 6(1), 160-171.