

ABSTRAK

Gaya hidup sehat sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia . Salah satu kota yang memiliki gaya hidup sehat yang tinggi adalah Kota Bandung. Bukti dari meningkatnya gaya hidup sehat di Kota Bandung adalah dengan banyaknya minat masyarakat Kota Bandung melakukan kegiatan olahraga. salah satunya adalah *fitness*. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya tempat *fitness* yang ada di Kota Bandung. Bahkan sekarang ini bukan hanya kaum laki-laki saja yang melakukan olahraga *fitness*, namun banyak kaum wanita yang melakukan olahraga *fitness* yang sering disebut wanita *gym freak*. Alasan dari wanita tersebut melakukan olahraga *fitness* selain untuk mendapatkan tubuh yang bugar namun untuk mendapatkan kecantikan. Wanita identik dengan kecantikan, setiap wanita memiliki cara yang berbeda-beda untuk mendapatkan kecantikan tersebut. Hal tersebut dikarenakan setiap orang memiliki konsep dirinya masing-masing. Oleh karena itu fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep diri wanita *gym freak* mengenai kecantikan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah para wanita *gym freak* tersebut memiliki konsep diri yang sehat dan konsep diri tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yaitu *significant others*, *reference group* dan *New Media*.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Konsep Diri, Wanita *Gym Freak*, Fenomenologi