

## KONSEP DIRI WANITA *GYM FREAK* MENGENAI KECANTIKAN

(Studi Fenomenologi pada *Member Wanita Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*)

### SELF CONCEPT *GYM FREAK* WOMAN ABOUT BEAUTY (Phenomenological

Study for Woman Member on *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*)

Eka Hajar Kultsum Al Munawaroh<sup>1</sup>, Martha Tri Lestari, S.Sos., MM<sup>2</sup>, Kharisma Nasionalita, S.Sos., MA<sup>3</sup>

Prodi S1 Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom

<sup>1</sup> [ekahajar81@gmail.com](mailto:ekahajar81@gmail.com), <sup>2</sup> [martha.djamil@gmail.com](mailto:martha.djamil@gmail.com), <sup>3</sup> [nasionalita.kharisma@gmail.com](mailto:nasionalita.kharisma@gmail.com)

---

#### 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, Makna Cantik, Wanita Gym Freka, Fenomenologi*

---

#### Abstract

*Healthy lifestyle become a part of Indonesian people and one of those city is Bandung city. The increasement of gymmer become a proof that healthy lifestyle in Bandung city is going better, one of them is fitness. Growth of gym number showed that fitness become one of interesting sport not only for men but also women often called gym freak. The reason why women do fitness beside from gaining good body proportion and get beauty. Women is identic with beauty, and every woman have different way to get the beauty meaning. It caused by the self concept that everybody had is different too. That's why, this research focused on how gym freak women get self concept of beauty. This research use qualitative method with phenomenology approachment. Data collection method by semi-structured interview and observation. This research showed that women gym freak have good and healthy self-concept and influenced by environment like significant other, reference group and new media.*

**Keywords:** *Healthy Lifestyle, Self Concept, Beauty Sense, Gym Freak Woman, Phenomenological*

---

## 1. Pendahuluan

Gaya hidup sehat sekarang ini bukan menjadi hal baru lagi di masyarakat Indonesia. Gaya hidup sehat sekarang ini sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia itu sendiri. Kota di Indonesia yang masyarakatnya memiliki gaya hidup sehat yang tinggi adalah Kota Bandung. Kota Bandung terkenal memiliki 603 taman tematik yang tersebar di Kota Bandung. Bukti dari masyarakat Kota Bandung peduli tentang gaya hidup sehat adalah dengan di bangunnya satu-satunya taman *fitness* luar ruang yang diberi nama *active park*. *Active park* di resmikan pada tanggal 13 September 2015 lalu, di dalam taman tersebut terdapat alat-alat *fitness* yang dapat menunjang masyarakat Kota Bandung dalam melakukan kegiatan *fitness* secara gratis. Dilansir oleh media online [www.balebandung.com](http://www.balebandung.com), tujuan dari dibuatnya taman *active park* ini adalah untuk mendukung masyarakat menjalankan gaya hidup sehat dan aktif, khususnya lewat olahraga dan latihan fisik yang cukup.

Semakin meningkatnya minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat dapat terlihat dari banyaknya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, salah satunya adalah *fitness*. Terbukti dari banyaknya tempat *fitness* yang berada di Indonesia, kota yang memiliki kenaikan minat terhadap olahraga *fitness* adalah kota Bandung, walaupun pada awalnya masyarakat belum tertarik dengan kegaitan olahraga *fitness*, namun sekarang ini animo masyarakat mulai berkembang terhadap olahraga *fitness*. Berdasarkan data yang didapat dari [www.yellowpages.co.id](http://www.yellowpages.co.id) tempat *fitness* yang ada di Kota Bandung pada tahun 2013 hanya terdapat 4 tempat *fitness* dan pada tahun 2015 terdapat 31 tempat *fitness* atau *fitness center* di Kota Bandung. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat berkembang minat masyarakat Kota Bandung terhadap kegiatan *fitness* dan gaya hidup sehat melalui olahraga *fitness*. Pada era sekarang ini, kegaitan *fitness* bukan saja dilakukan hanya oleh kalangan pria saja, tetapi banyak kaum wanita yang melakukan kegaitan *fitness* sekarang ini. Hal tersebut dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan penulis dengan Operasional Manager dari Celebrity Fitness Trans Studio Mall yaitu Bapak Dery Nugraha, Bapak Dery menyatakan bahwa dari 100% *member* yang terdapat di Celebrity Fitness Trans Studio Mall 60% *members*nya adalah perempuan dan 40% *members*nya adalah laki-laki. Selain di Celebrity Fitness Trans Studio Mall, di *fitness center* lain nya yaitu Gold's Gym Cywalk berdasarkan pernyataan dari Bapak Desman selaku Supervisor menyatakan bahwa terdapat perbandingan 60% *member* wanita dan 40% *member* laki-laki. Dari kedua hasil wawancara tersebut dapat terlihat bahwa sekarang ini kaum wanita juga sudah mulai berminat terhadap olahraga *fitness*.

Alasan dari para wanita *gym freak* tersebut melakukan olahraga *fitness* selain untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar adalah untuk mendapatkan kecantikan. Wanita identik dengan cantik, setiap wanita memiliki caranya masing-masing untuk mendapatkan kecantikan hal tersebut dikarenakan setiap wanita memiliki konsep diri yang berbeda satu sama lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial dan fisis (Rakhmat:2012:98). Konsep diri seseorang dapat terpengaruh oleh orang-orang disekitarnya. Begitupun para wanita *gym freak* tersebut, terdapat faktor-faktor yang akhirnya membuat para wanita tersebut memilih *fitness* sebagai cara mereka mendapatkan kecantikan tersebut. Oleh karena itu fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep diri wanita *gym freak* mengenai kecantikan.

## 2. Tinjauan Pustaka

### 2.1 Makna Cantik

Konsep kecantikan seseorang di daerah tertentu boleh jadi berbeda dari konsep kecantikan seseorang di daerah lain (Syata:2012:13). Kecantikan ibarat sebuah mitos dan legenda. Berbagai kisah tentang wanita yang cantik dan feminin banyak yang diabadikan dalam berbagai bentuk di sekitar kita. Sebenarnya, tidak ada definisi baku mengenai arti dari kecantikan wanita, oleh karena itu seperti yang disebutkan diatas kecantikan ibarat sebuah mitos dan legenda, yang berarti tidak ada definisi pasti mengenai makna kata cantik (Yohanda:2011:36). Mulyana menyatakan bahwa, bagaimanapun perempuan menilai tubuhnya akan sangat berkaitan dengan bagaimana lingkungan sosial dan budaya di luar dirinya menilai tubuh perempuan. Artinya, kalangan perempuan akan selalu berusaha untuk menyesuaikan bentuk tubuh mereka dengan kata sosial dan budaya masyarakat tentang konsep kecantikan. Namun kini media masa yang merambah berbagai budaya telah banyak mengubah citra kecantikan wanita dalam budaya-budaya tersebut. Salah satu citra kecantikan modern adalah tubuh yang ramping (Mulyana dalam Yohanda:2011:38).

Mitos kecantikan yang menghinggapi kaum perempuan akhirnya berujung pada banyaknya konsep yang dibangun secara sosial berkaitan dengan makna cantik yang kecenderungan definisinya, adalah banyak berangkat dari analisis secara fisik semata. Kasiyan (dalam Yohanda:2011:39) menyatakan bahwa tubuh perempuan yang cantik, selain dikarenakan oleh kecantikan wajahnya, juga adalah identik dengan kulit yang putih, mulus, serta kencang, bentuk tubuh yang lekukannya menunjukkan kemontokan organ-organ tertentu (terutama dada dan pinggul) yang sempurna, bibir yang sensual, serta deksripsi lainnya, yang secara pronsi terkait dengan semua organ tubuh perempuan, mulai dari ujung rambut sampai ke ujung kaki. Peneliti melihat bahwa makna cantik terus berubah dari waktu ke waktu tergantung dari lingkungan sosial dan budaya yang

melatar belakanginya. Dari tahun ke tahun kecantikan setiap wanita pun dilihat secara berbeda-beda dan berubah-ubah setiap tahunnya, tergantung dari lingkungan sosial dan buaya yang melatar belakanginya.

## 2.2 Gaya Hidup

Menurut Plummer (1983) mendefinisikan gaya hidup adalah cara hidup individu yang di identifikasikan oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya (Plummer dalam Kaparang:2013:3). Menurut Amstrong, gaya hidup seorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Lebih lanjut Amstrong menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) seperti, sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Yang kedua adalah faktor eksternal terdiri dari kelompok referensi, keluarga, kelas sosial dan kebudayaan (Amstrong dalam Kaparang:2013:5).

### 2.2.1 Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum-minum keras, tentu saja bukan pola hidup sehat (Anne dalam Situngkir:2012:9). Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat adalah cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan (Mister dalam Situngkir:2012:10).

## 2.3 Teori Interaksi Simbolik

Ralph LaRossa dan Donald C. Reitzes (1993) mengatakan bahwa interaksi simbolik adalah “pada intinya... sebuah kerangka referensi untuk memahami bagaimana manusia, bersama dengan orang lainnya, menciptakan dunia simbolik dan bagaimana dunia ini, sebaliknya, membentuk perilaku manusia” (hal. 136). Dalam pertanyaan ini, kita dapat melihat argumen Mead mengenai saling ketergantungan antara individu dan masyarakat. Pada kenyataannya, SI membentuk sebuah jembatan antara teori yang berfokus pada individu-individu dan teori yang berfokus pada kekuatan sosial (West dan Turner: 2012:96). Ralph LaRossa dan Donald C. Reitzes (1993) telah mempelajari Teori Interaksi Simbolik yang berhubungan dengan kajian mengenai keluarga. Mereka mengatakan bahwa tujuh asumsi mendasari SI dan bahwa asumsi-asumsi ini memperlihatkan tiga tema besar (West dan Turner:2012:98):

1. Pentingnya makna bagi perilaku manusia.
2. Pentingnya Konsep Diri
3. Hubungan antara individu dan masyarakat

Buku yang dituliskan oleh Mead yang berjudul *Mind, Self, dan Society* merefleksikan tiga konsep penting dari Interaksi Simbolik (West dan Turner:2012:104):

1. Pikiran (*mind*), Pikiran merupakan kemampuan untuk menggunakan simbol yang mempunyai makna sosial yang sama, Mead percaya manusia harus mengembangkan pikiran melalui interaksi dengan orang lain.
2. Diri (*self*), Mead mendefinisikan diri sebagai kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri dari perspektif orang lain. Meminjam konsep yang berasal dari seorang sosiologis Charles Cooley pada tahun 1912, Mead menyebut hal tersebut sebagai cermin diri (*looking-glass self*) atau kemampuan kita untuk melihat diri kita sendiri dalam pantulan dari pandangan orang lain. Pemikiran Mead mengenai cermin diri mengimplikasikan kekuasaan yang dimiliki oleh label terhadap konsep diri dan perilaku.
3. Masyarakat (*society*), Mead berargumen bahwa interaksi mengambil tempat di dalam sebuah struktur sosial yang dinamis-budaya, masyarakat, dan sebagainya. Individu-individu lahir ke dalam konteks sosial yang sudah ada. Mead mendefinisikan masyarakat (*society*) sebagai jejaring hubungan sosial yang diciptakan manusia.

### 2.4 Interaksi Simbolik dalam Pembentukan Gaya Hidup Sehat

Seperti yang dijelaskan Amstrong bahwa gaya hidup dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal seperti sikap, pengalaman, dan pengamatan kepribadian, konsep diri, motif dan persepsi, dan faktor yang kedua adalah faktor eksternal seperti keluarga, kelas sosial dan kebudayaan ( Amstrong dalam Kaparang:2013:5). Dalam faktor internal dijelaskan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam membentuk gaya hidupnya. Konsep diri sendiri dibahas dalam teori interaksi simbolik, dan masuk kedalam salah satu tema besar dari teori interaksi simbolik yaitu; Pentingnya makna bagi perilaku manusia, pentingnya konsep mengenai diri, hubungan antara individu dengan masyarakat. Konsep diri masuk kedalam salah satu tema pentingnya yang difokuskan dalam teori interaksi simbolik. Interaksi simbolik atau SI sangat tertarik dengan cara orang menggambarkan konsep diri. Dalam teori interaksi simbolik, individu digambarkan sebagai individu yang aktif, didasarkan pada interaksi sosial dengan orang lainnya. Oleh karena itu interaksi simbolik dapat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri, karena

salah satu tema teori interaksi simbolik yaitu konsep diri masuk kedalam faktor-faktor internal dalam terbentuknya gaya hidup seseorang sesuai dengan yang dijelaskan oleh Amstrong sebelumnya.

## 2.5 Konsep Diri

Konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Definisi yang lebih perinci lagi adalah sebagai berikut: Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik dan ciri-ciri pribadinya (Worche1,2000). Definisi lain menyebutkan bahwa konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuh dan penampilan diri (Syam: 2012:55). Jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial, dan fisis. Cara seseorang mengetahui konsep dirinya adalah dengan cara berkomunikasi dengan orang lain, melalui orang lain, kita bisa mengetahui informasi tentang diri kita sendiri. Oleh karena itu, orang yang tidak pernah berkomunikasi dengan orang lain kita bisa mengetahui seperti apa diri kita sendiri.

Pada dasarnya, terbentuknya konsep diri seseorang dihasilkan dari komunikasi yang dilakukan orang tersebut dengan orang lain. Sejak lahir, kita berinteraksi dengan orang lain. Kita belajar dari pandangan orang lain terhadap diri kita sendiri. Pada umumnya konsep diri awalnya dipengaruhi oleh keluarga, dan orang-orang lain yang dekat dengan kita ataupun kerabat, hal ini dimulai dengan bagaimana orang tua, keluarga, dan kerabat kita menilai kita. Menurut Hurlock (dalam Priambudi:29:2015) berdasarkan pembentukannya konsep diri dibagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Konsep diri primer terbentuk melalui pengalaman setiap individu dalam berhubungan dengan keluarga dan kerabatnya, sementara konsep diri sekunder terbentuk atas dasar seseorang yang telah bertumbuh dewasa dan berada di berbagai macam lingkungan yang beragam, artinya lingkungan diluar juga dapat memengaruhi konsep diri seseorang, setiap individu membutuhkan orang lain untuk membentuk konsep dirinya. Kita juga selalu menyaksikan berita di media yang ikut berperan memberi tambahan perspektif mengenai diri kita sendiri (Wood:2010:44).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuk konsep diri dalam buku yang ditulis oleh Jalaluddin Rakhmat adalah (Rakhmat:2012:99):

1. *Significant Others*, Manusia mengenal dirinya melalui interaksi yang dilakukan oleh orang tersebut dengan orang lain terlebih dahulu, tetapi tidak semua orang lain bisa mempengaruhi dan membentuk konsep diri seseorang, ada orang-orang tertentu yang paling mempengaruhi terbentuknya konsep diri. Orang-orang ini disebut *significant others*.
2. *Reference Group*, Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional dan mengikat kita, dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini, orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

## 3. Metodologi Penelitian

### 3.1 Paradigma Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan paradigma konstruktivisme. Dalam pandangan konstruktivisme, bahasa tidak lagi hanya dilihat sebagai alat untuk memahami realitas objektif belaka dan dipisahkan dari subjek sebagai penyampaian pesan. Konstruktivisme juga menganggap subjek sebagai faktor sentral dalam kegiatan komunikasi serta hubungan-hubungan sosialnya. Subjek memiliki kemampuan melakukan kontrol terhadap maksud-maksud tertentu dalam setiap wacana (Ardianto dan Bambang:2014:151). Peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme di dalam penelitian ini karena menganggap sebuah persepsi dan interpretasi makna dapat diciptakan dari konstruksi sosial. Begitupun konsep diri para wanita *gym freak* terhadap kecantikan pun akan berubah menyesuaikan dengan konstruksi sosial yang ada di masyarakat. Peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme karena menganggap konsep diri seseorang dibentuk atau terbentuk oleh orang lain, yaitu *significant other* seperti orang tua, dan saudara-saudara yang oleh Richard Dewey dan W.J menamainya *affective others*- orang lain yang dengan mereka kita mempunyai ikatan emosional. Artinya konsep diri dari para wanita *gym freak* akan berbeda-beda, sesuai dengan pengalaman, orang sekitar dan anggapan orang lain mengenai mereka.

### 3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Menurut Denzin dan Lincoln (Moleong, 2007:5), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis, dimana fenomenologis digunakan untuk meneliti sebuah fenomena dan makna yang dikandung untuk satu individu. Studi fenomenologis merupakan stusi yang berusaha mencari "esensi" makna dari suatu fenomena yang dialami oleh beberapa individu (Creswell:2015:viii). peneliti memilih jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Schutz. Karena sesuai

dengan fenomena yang sedang berlangsung, sehingga peneliti berusaha mengetahui dan memahami lebih dalam mengenai konsep diri para wanita gym freak tersebut.

### 3.3 Objek Penelitian

Penelitian ini memilih subjek penelitian dengan kriteria wanita *gym freak* yang merupakan beberapa member dari Celebrity Fitness Trans Studio Mall yang sudah melakukan kegiatan *fitness* minimal dalam 1 Minggu melakukan 2 kali *fitness*. Berumur sekitar 18-40 tahun, masih aktif melakukan kegiatan *fitness*. Objek penelitian ini adalah konsep diri dimana konsep diri yang akan diteliti berasal dari para wanita gym freak yang sudah ditentukan yaitu member wanita di Celebrity Fitness Trans Studio Mall.

### 3.4 Pengumpulan data

Fase terpenting dari penelitian adalah pengumpulan data. Pengumpulan data tidak lain dari suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Mustahil peneliti dapat menghasilkan temuan, kalau tidak memperoleh data. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua teknik pengumpulan data. Pertama adalah dengan cara wawancara, wawancara yang dilakukan adalah wawancara semi terstruktur. Kedua adalah dengan melakukan observasi secara langsung.

### 3.5 Teknik Keabsahan Data

Di dalam penelitian kualitatif uji validitas data dan uji reabilitas dapat dilakukan terhadap penelitian untuk menghindari ketidakvalidan dan ketidaksesuaian instrumen penelitian, sehingga data yang diperoleh dan penyebaran instrumen penelitian itu dianggap sudah valid dan sesuai dengan data yang diinginkan (Bungin:2007:262). Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Ketekunan pengamatan, Untuk memperoleh derajat keabsahan data yang tinggi, maka jalan penting lainnya dengan meningkatkan ketekunan dalam pengamatan di lapangan
2. Triangulasi dengan metode, Triangulasi ini dilakukan untuk melakukan pengecekan terhadap penggunaan metode pengumpulan data, apakah informasi yang didapat dengan metode *interview* sama dengan metode *observasi*, atau apakah hasil observasi sesuai dengan informasi yang diberikan ketika di-*interview* (Bungin:2007:265).

### 3.6 Teknik Analisis Data

Dalam fenomenologi telah ada metode-metode analisis yang terstruktur dan spesifik yang dikembangkan, khususnya oleh Moustakes (1994). Moustakes mengulas beberapa pendekatan dalam bukunya yang merupakan modifikasi dari metode Stevick-Colaizzi-Keen. Tahapan-tahapan analisis data menurut Creswell adalah (Creswell:2015:269-270):

1. Mendeskripsikan pengalaman personal dengan fenomena yang sedang dipelajari tersebut
  2. Membuat daftar pernyataan penting. Peneliti kemudian menemukan pernyataan (dalam wawancara atau sumber data yang lain) tentang bagaimana individu mengalami topik tersebut.
  3. Mengambil pernyataan penting tersebut, kemudian mengelompokkannya menjadi unit informasi yang lebih besar, yang disebut "unit makna" atau tema
  4. Menulis deskripsi tentang "apakah" yang dialami oleh partisipan dengan fenomena tersebut. Hal ini disebut "deskripsi tekstural".
  5. Menulis deskripsi tentang "bagaimana" pengalaman tersebut terjadi. Hal ini disebut "deskripsi struktural"
- Menulis deskripsi gabungan tentang fenomena tersebut dengan memasukkan deskripsi tekstural dan deskripsi struktural

## 4. Pembahasan

### 4.1 Gaya Hidup Sehat yang Dijalani

Gaya hidup menurut Plumer (1983) adalah cara hidup individu yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (keterikatan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya (Plummer dalam Kaparang:2013:3). Berdasarkan hasil dari penelitian, member wanita di Celebrity Fitness juga memiliki gaya hidup sehat, gaya hidup sehat yang mereka jalani adalah dengan berolahraga, mengatur pola makan dan makan makanan bergizi, dan mengatur pola hidup. Melihat penjelasan Plummer mengenai gaya hidup, dengan melakukan olahraga, mengatur pola makan dan makan makanan bergizi, dan mengatur pola hidup, member wanita di Celebrity Fitness tersebut ingin memperlihatkan bahwa gaya hidup yang mereka jalani adalah gaya hidup yang sehat Kelima informan yang merupakan *member* di Celebrity Fitness memiliki gaya hidup sehat yang berbeda-beda satu sama lain. Namun terdapat kesamaan gaya hidup sehat yang dilakukan dari kelima informan tersebut yaitu dengan cara berolahraga. Hal tersebut sesuai dengan definisi gaya hidup sehat menurut Anne, yaitu suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga (Anne dalam Situngkir:2012:9). Jadi gaya hidup yang dilakukan oleh para member wanita tersebut sudah termasuk

kedalam gaya hidup yang sehat, karena melibatkan kegiatan-kegiatan yang mempengaruhi kesehatan mereka sendiri. Menurut tabloid, gaya hidup sehat memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan (Mister dalam Situngkir:2012:10). Dampak positif yang didapatkan oleh member wanita tersebut adalah membuat tubuh menjadi bugar, menghilangkan stress, dan mempercantik diri. Selain itu, dampak positif yang didapatkan dengan melakukan gaya hidup yang sehat adalah membuat member wanita tersebut menarik dimata orang lain.

#### 4.2 Interaksi Simbolik dalam Pembentukan Gaya Hidup Sehat

Mead menjelaskan terdapat tiga konsep penting dalam teori interaksi simbolik, yaitu pikiran (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*). Disini penulis akan memparkan *mind*, *self*, dan *society* dari member wanita di Celebrity Fitness Trans Studio Mall.

1. Pikiran (*mind*), Pikiran adalah kemampuan untuk menggunakan simbol yang mempunyai makna sosial yang sama dan pengembangannya melalui cara berinteraksi dengan orang lain. Gaya hidup sehat menurut Anne adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya (Anne dalam Situngkir:2012:9). Hal tersebut sesuai dengan pengertian gaya hidup sehat menurut kelima informan, menurut kelima informan definisi gaya hidup sehat adalah dengan berolahraga dan mengatur pola makan. Bahkan terdapat satu informan yang menyatakan bahwa definisi gaya hidup sehat bukan hanya berolahraga dan mengatur pola makan sehat saja, namun dengan mengatur pola hidup juga. Pemahaman mengenai gaya hidup sehat tersebut dipengaruhi oleh orang-orang disekitar kelima informan tersebut seperti *significant others* dan *reference group*.

2. Diri (*self*), Bagi Mead, diri berkembang dari sebuah jenis pengambilan peran yang khusus-maksudnya, membayangkan bagaimana kita dilihat oleh orang lain. Meminjam konsep yang berasal dari seseorang sosiologis harles Cooley pada tahun 1912, Mead menyebutkan hal tersebut sebagai cermin diri (*looking-glass-self*), atau kemampuan kita untuk melihat diri kita sendiri dalam pantulan dari padangan orang lain. Selanjutnya adalah *self* atau diri dari kelima member wanita di Celebrity Fitness. Dari pembahasan diatas dapat terlihat bahwa kelima *member* wanita tersebut mendapatkan pengaruh mengenai gaya hidup sehat dari *significant others* dan *reference group*. Arahan dan pengaruh yang diberikan orang tua, keluarga, dan teman yang masuk kedalam *significant others* dan pengaruh yang diberikan oleh *personal trainer* yang masuk kedalam *reference group* mempengaruhi kelima informan yang pada akhirnya membuat kelima informan tersebut melakukan gaya hidup yang sehat.

3. Masyarakat (*society*), masyarakat adalah jejaring hubungan sosial yang diciptakan dan direspon oleh manusia. Pemikiran Mead mengenai orang lain secara khusus (*particular others*) merujuk pada individu-individu dalam masyarakat yang signifikan bagi kita. Orang-orang tersebut biasanya adalah keluarga, teman dan kolega di tempat kerja. Kita melihat orang lain secara khusus tersebut untuk mendapatkan rasa penerimaan sosial. Yang termasuk kedalam *particular others* dari kelima informan ini adalah keluarga, orang tua, dan teman, atau bisa disebut juga *significant others*. Pengaruh dari orang-orang tersebut membentuk bagaimana gaya hidup sehat yang mereka jalani. Yang kedua adalah *generalized others* atau orang lain secara umum. Yang termasuk dari *generalized others* adalah *personal trainer*. Menurut salah satu informan yaitu Inggit dengan melalui *personal trainer* salah satu informan bisa mengetahui bagaimana aturan-aturan yang ada di Celebrity Fitness Trans Studio Mall yang pada akhirnya mempengaruhi bagaimana gaya hidup sehat yang Inggit jalani.

Jadi *mind*, *self*, dan *society* mempengaruhi bagaimana konsep diri wanita *gym freak* mengenai kecantikan.

Dijelaskan oleh Amstrong bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi gaya hidup, salah satunya adalah konsep diri. Konsep diri merupakan merupakan salah satu tema yang ada di Teori Interaksi Simbolik. Konsep diri kelima informan ini tidak terbentuk dengan sendirinya. Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian pembentukan konsep diri kelima informan yang merupakan subyek dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Yang termasuk kedalam primer adalah *significant others* yaitu orang tua, keluarga, dan teman, dan yang termasuk kedalam sekunder adalah *reference group* yaitu *personal trainer*. selain dipengaruhi oleh *significant others* dan *reference group*, berdasarkan hasil penelitian terdapat dua informan yang menyebutkan bahwa selain dipengaruhi *significant others*, kedua informan tersebut mendapatkan pengaruh dari *new media*. Kedua informan tersebut adalah Mikha dan Wulan. Mikha dan Wulan memiliki idola yang menjadi *role model*, dan media yang digunakan oleh mereka untuk melihat idola tersebut adalah *New Media* yaitu *Instagram*, *Twitter*, *Youtube*, dan berita *online*. Dengan adanya *new media* yang masuk kedalam media ikut berperan memberi tambahan perspektif mengenai diri kedua informan tersebut. Media turut mengambil alih bagaimana pengembangan konsep diri kita (Mulyana:2007:10).

Melihat dari usia kedua informan tersebut, Mikha yang lahir pada tahun 1994 dan Wulan yang lahir pada 1991, kedua informan tersebut memiliki kesamaan yaitu lahir pada tahun 1990an yang masuk kedalam Generasi Y. Perbedaan tahun kelahiran memberikan dampak terhadap perilaku penyerapan informasi yang berbeda, karena hidup pada perkembangan zaman yang berbeda. Generasi Y atau disebut juga generasi *millenea* atau milenium adalah merupakan generasi yang lahir ketika perkembangan teknologi baru masuk di Indonesia yaitu orang-orang yang lahir pada tahun 1981 sampai 1994. Internet atau *New Media* sendiri masuk pada 1990-an. Karena lahir pada perkembangan teknologi, karakter atau sifat dari Generasi Y salah satunya adalah mereka

sangat fanatik menggunakan media sosial dan kehidupannya sangat terpengaruh dari perkembangan teknologi. Selain berpengaruh terhadap kehidupannya, perkembangan teknologi dan *New Media* sendiri sesuai dengan hasil penelitian ternyata mempengaruhi bagaimana konsep diri dari kedua informan yaitu Mikha dan Wulan.

#### 4.3 Makna Cantik yang Dimiliki

Berdasarkan hasil penelitian, dari kelima informan memiliki makna cantik yang berbeda-beda satu sama lain, ada informan yang menyatakan bahwa makna cantik itu dilihat dari penampilan, ada juga informan yang mengatakan bahwa makna cantik bukan hanya dilihat dari penampilan, namun dengan memiliki sikap dan sifat yang baik, dan ada juga informan yang menyatakan bahwa makna cantik itu dilihat dari memiliki tubuh yang sehat. Hal tersebut dikarenakan setiap orang memiliki latar belakang yang berbeda. Sebenarnya, tidak ada definisi baku mengenai arti dari kecantikan wanita, oleh karena itu kecantikan ibarat sebuah mitos dan legenda, yang berarti tidak ada definisi pasti mengenai makna kata cantik (Yohanda:2011:36). Mulyana mengatakan, salah satu citra kecantikan wanita modern adalah tubuh yang ramping (Mulyana dalam Yohanda:2011:38). Selain itu, Kasiyan juga menyatakan bahwa tubuh perempuan yang cantik, selain dikarenakan oleh kecantikan wajahnya, juga adalah identik dengan kulit yang putih, mulus, serta kencang, bentuk tubuh yang lekukannya menunjukkan kemontokan organ-organ tertentu (terutama dada dan pinggul) yang sempurna, bibir yang sensual. Serta deskripsi lainnya, yang secara pronsi terkait dengan semua organ tubuh perempuan mulai dari ujung rambut sampai ke ujung kaki (Kasiyan dalam Yohanda:2011:39). Tetapi berdasarkan dari hasil penelitian, dari keempat informan yang merupakan member wanita di Celebrity Fitness Trans Studio Mall menyatakan memang makna kecantikan itu dilihat dari penampilan namun menurut mereka tidak ada patokan pasti dari penampilan harus bertubuh ramping, berkulit putih dan lain-lain. Mereka menyatakan yang paling penting dari penampilan adalah *good looking* atau enak dipandang.

Mulyana menyatakan bahwa, perempuan menilai tubuhnya akan sangat berkaitan dengan bagaimana lingkungan sosial dan budaya di luar dirinya menilai tubuh perempuan. Artinya, kalangan perempuan akan selalu berusaha untuk menyesuaikan bentuk tubuh mereka dengan kata sosial dan budaya masyarakat tentang konsep kecantikan (Mulyana dalam Yohanda:2011:38). Berdasarkan hasil penelitian, kelima informan yang merupakan member wanita di Celebrity Fitness Trans Studio Mall, makna cantik yang mereka miliki juga terpengaruh oleh lingkungan sosial dan budaya yang dilihat melalui interaksi yang mereka lakukan dengan orang-orang disekitarnya seperti *significant others* dan *reference group*. *Significant others* adalah orang yang dekat dengan kelima informan seperti orang tua, keluarga, dan teman. Sedangkan *reference group* merupakan kelompok yang secara emosional mengikat kita. Kelima informan menyatakan bahwa makna cantik yang mereka miliki sama-sama terpengaruh dari *significant others*, sedangkan untuk *reference group* hanya satu informan saja yang merasa terpengaruh oleh *reference group*, yaitu Inggit. Inggit menyatakan bahwa selain dipengaruhi oleh ibu dan teman dekatnya yang masuk kedalam *significant others*, dia juga mendapatkan pengaruh dari kelompok yang dia ikuti, yaitu kelompok pengajian yang secara tidak langsung mempengaruhi bagaimana makna cantik yang dia miliki. Oleh karena itu melalui *significant others* dan *reference group* kelima informan dapat mengetahui lingkungan sosial dan budaya yang ada di masyarakat yang akhirnya membentuk bagaimana makna cantik yang mereka miliki.

Mulyana juga menyatakan bahwa sekarang ini media massa yang merambah berbagai budaya telah banyak mengubah citra kecantikan wanita dalam budaya tersebut (Mulyana dalam Yohanda:2011:38) namun berdasarkan penelitian, bukan saja media massa yang dapat mempengaruhi terbentuknya makna cantik, namun *new media* sekarang ini juga sudah dapat mempengaruhi citra kecantikan bagi perempuan. Salah satu informan yaitu Wulan menyatakan bahwa makna cantik yang dia miliki terpengaruh dari melihat idolanya melalui Instagram. Wulan menyatakan bahwa selain mendapatkan pengaruh dari *significant others*, dia juga mendapatkan pengaruh dari *New Media*, terutama Instagram dalam pembentukan makna cantik yang akhirnya dia miliki. Wulan menyatakan dia lebih sering melihat idolanya melalui *Instagram* daripada media lainnya. Hal tersebut dikarenakan sekarang ini pengguna dari *New Media* di Indonesia meningkat dari tahun ketahunnya. Walaupun pada awal masuk ke Indonesia pada tahun 1990an pengguna internet hanya 1 juta orang, tetapi pada tahun 2015 menurut [www.wearesosial.org](http://www.wearesosial.org) terdapat 72,7 juta pengguna internet, dan untuk media sosialnya sendiri sebanyak 72 juta pengguna. Terdapat kenaikan yang cukup tinggi dari tahun ke tahun. Menurut survey yang dilakukan oleh [www.nielsen.com](http://www.nielsen.com) memang televisi masih menjadi media yang paling banyak dikonsumsi yaitu sekitar 95% disusul oleh internet sebanyak 33%, bahkan internet pada 4 tahun terakhir mengalami kenaikan yang cukup pesat. Berdasarkan dua sumber tersebut dapat terlihat bahwa sekarang ini *New Media* sudah berkembang di Indonesia dan dilihat dari hasil penelitian ternyata dapat mempengaruhi bagaimana makna cantik bagi perempuan.

Selain itu, jika dilihat dari hasil penelitian, Wulan masuk kedalam Generasi Y atau generasi milenium yang lahir pada perkembangan teknologi. Oleh karena itu, kebiasaan, perilaku, bahkan makna cantik dengan sangat mudah dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang ada di sekitarnya seperti *New Media*. Dengan melalui *New Media*, Wulan dapat melihat budaya dan lingkungan sosial yang ada disekitarnya yang pada akhirnya membentuk makna cantik yang dia miliki. Oleh karena itu, dapat terlihat bahwa selain media massa,

*New Media* sekarang ini juga sudah dapat mempengaruhi bagaimana budaya yang ada di masyarakat yang akhirnya mempengaruhi citra cantik oleh perempuan.

### Kesimpulan

Kelima informan ini memiliki konsep diri yang sehat, sehingga mereka berusaha untuk memperlihatkan konsep dirinya melalui gaya hidup yang mereka jalani, yaitu gaya hidup sehat. Karena mereka memiliki konsep diri yang sehat, akhirnya hal tersebut mempengaruhi bagaimana makan cantik yang mereka miliki, walaupun hanya dua informan yang menyatakan bahwa makna cantik dilihat dari memiliki tubuh yang sehat, namun kelima informan sepakat mengatakan bahwa cara mereka untuk mendapatkan makna cantik yang mereka miliki adalah dengan cara yang sehat yaitu dengan cara berolahraga, salah satu olahraga yang mereka lakukan adalah dengan cara *fitness*.

Faktor yang mempengaruhi konsep diri wanita *gym freak* tersebut adalah *significant others*, *reference group*, dan *New Media*. Namun yang paling awal mempengaruhi adalah *significant others* yaitu keluarga, orang tua, dan teman. Dari kelima informan menyatakan bahwa *significant others* merupakan faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri wanita *gym freak* tersebut, setelah itu mereka mendapatkan pengaruh dari faktor yang lain seperti *reference group* dan *New Media*

### Daftar Pustaka

#### Buku

- [1] Bungin Burhan. 2007. Penelitian Kualitatif. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- [2] Creswell John W. 2015. Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [3] Gunawan Imam. 2015. Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik. Jakarta: PT. Bumi Perkasa
- [4] Mulyana Dedy. 2007. Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [5] Rakhmat Jalaluddin. 2012. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya West dan Lynn H. Turner. 2009. Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Humanika
- [6] Wood Julia T. 2013. Komunikasi Interpersonal Interaksi Keseharian. Jakarta: Salemba Humanika

#### Jurnal

- [7] Kaparang Olivia M. (2013). Analisa Gaya Hidup Remaja Dalam Mengimitasi Budaya Pop Korea Melalui Televisi. Jurnal Acta Diurna.(2)

#### Majalah

- [8] Campbell Adam. 2015. “ Berani Angkat Beban”. Womens Helath. November 2015
- [9] Telkom Indonesia. Yellow Pages Bandung. 192. 2013

#### Penelitian Terdahulu/ Skripsi

- [10] Situngkir Lidya Natalia. 2012. Pengetahuan dan Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara 2012. Universitas Sumatera Utara. Skripsi
- [11] Priambudi Imandaru. 2015. Konsep Diri Atas Profesionalisme Anggota Tentara Indonesia (Studi Fenomenologi Anggota Tentara Kalangan Bintara Datasemen Perhubungan Kostrad Bogor). Universitas Telkom. Skripsi

#### Website

- [12] <http://www.balebandung.com/2015-09-13/active-park-bandung-inspirasi-gaya-hidup-aktif-dan-sehat>
- [13] [www.nielsen.com](http://www.nielsen.com)
- [14] [www.wearesosial.org](http://www.wearesosial.org)