

KONSEP DIRI PELAKU *BODY FIT* DI KOTA PEKANBARU

Oleh:

Meizar Fatahillah
meizarfatahillah@yahoo.co.id

Pembimbing: Dr. Welly Wirman, S.IP, M.S.i

Jurusan Ilmu Komunikasi – Konsentrasi Manajemen Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Riau

Kampus Bina Widya Jl. H.R Soebrantas Km 12,5 Simp. Baru Pekanbaru 28294
Telp/Fax: 0761-6327

Abstract

One of indicator of beauty and handsome concept is an ideal figure that is resemble from a model image that much served in poster and celebrities magazine. Healthy life-style had been trend among people in Indonesia. Especially the people who leaves in big city. Trend body fit in now making ideal body as an icon and trendsetter which influence their paradigm and self concept in society. The progress of fit body phenomena very related to self concept of someone in appreciate himself and also the desire to be appreciated by peoples. The forming for ideal body though body fit could be said an information to attempted by the offenders to delivered about him self. A shifting in self concept could be seen in how they representated themselves from face to face or by social media. The purpose of this research is how self concept's body fit in pekanbaru, how the motives the body fit offender sto get an ideal body. How is the self-pride before and after complied the body fit program.

This research uses qualitative method with phenomenology approach. This research uses miles and hubermen's interactive data analysis model, with the data validity examination technique through participation extension and triangulation. The subject of the this research is one of member prince gym in pekanbaru. The subject chosen by using purposive technique that is the writer decide to take by particular consideration.

The result of this research indicates that body-fit's offenders in pekanbaru is the body fit offender's motives comply body-fit program want to support the work, changing appearance , psychological burden, and want to be healthy. Te image self of the offenders before complied body fit program which dominant in this research, view of it self doesn't had confidence and always wore loose dress for the fashion style. The image-self of the offenders after comply body-fit program which dominant in this research view of it self more confidence and the slim fit for the fashion style. The self-pride's offenders before complied the body fit program which dominant in this research, the undesirable body parts are arms and abdomen and the feeling of informer in the middle of crowd was uncomfortable. the self pride offenders before complied the body fit program which dominant by desirable body parts are arms and abdomen, and the feeling of informer on the middle of the crowd became comfortable. The expectation that appears from body-fit's offenders in easy to get a job.

Key word: *Self-Concept, Phenomenology, Body Fi*

I. PENDAHULUAN

Konsep cantik dan tampan salah satu indikatornya adalah bentuk ideal yang tidak jauh berbeda dari dari *image* model yang banyak disajikan di berbagai poster dan majalah selebriti. Gambaran ideal bagi wanita yang digambarkan oleh majalah dan poster adalah memiliki berat badan ideal, tubuh tanpa lekukan lemak, wajah tirus dan rambut panjang. Sedangkan gambaran ideal bagi pria adalah punya lengan yang kekar, bahu bidang, fitur wajah maskulin, bokong kencang dan garis rambut rapi atau tidak jarang – jarang. (wolipop.detik.com 14 Januari 2014)

Peranan media semakin menguatkan konsep tersebut, iklan alat – alat kesehatan, *public figure* dengan *body* “ideal”, beberapa perusahaan ataupun instansi lebih mengutamakan penampilan menarik sebagai syarat melamar kerja, mencari atau menggaet pasangan. Gaya hidup sehat telah menjadi *trend* bagi masyarakat Indonesia khususnya yang tinggal di perkotaan besar. *Trend* gaya hidup sehat ini disebabkan arus informasi dan teknologi yang cepat.

Memiliki tubuh ideal telah lama menjadi tolak ukur “sehat” baik bagi laki-laki maupun perempuan. Belakangan munculnya kesadaran akan pentingnya tubuh sehat dan ideal demi menunjang penampilan menjadi pertimbangan utama masyarakat khususnya di daerah perkotaan yang padat rutinitas. *Image* tubuh Sehat dan ideal turut dibentuk oleh media.

Trend saat ini menjadikan tubuh ideal sebagai *icon* dan *trend setter* turut mempengaruhi pola pikir dan konsep diri mereka dalam pergaulan. Selain untuk meningkatkan rasa percaya diri, memiliki tubuh ideal telah menjadi salah satu tiket pencapaian *prestige* yang lebih tinggi dalam masyarakat.

Fenomena “*Body Fit*” atau tubuh ideal belakangan ini mulai marak, ditandai dengan pola-pola diet yang sedang berkembang saat ini. salah satu yang sedang trend adalah OCD, *Obsessive Corbuzier's Diet* (OCD) merupakan program diet yang dikenalkan oleh sang mentalist ternama Indonesia, Deddy Corbuzier. Fenomena selfie muncul seiring berkembangnya kemajuan teknologi informasi sehingga memiliki tubuh ideal masuk dalam trend yang *booming* di media sosial.

Perkembangan Fenomena “*Body Fit*” sangat berkaitan dengan konsep diri seseorang dalam menghargai dirinya sendiri dan juga keinginan untuk dihargai oleh masyarakat. Pembentukan tubuh ideal melalui *Body Fit* bisa dikatakan pemberitahuan informasi yang coba disampaikan pelaku pada masyarakat mengenai dirinya. Pergeseran konsep diri terlihat bagaimana mereka mempersentasikan diri baik secara tatap muka maupun melalui media sosial.

Tujuan pembentukan tubuh ideal tidak lepas dari membangun kepercayaan diri pada pelaku *Body Fit*. Adanya pergeseran nilai dalam pembentukan citra seseorang dapat dinilai dari penampilan dan bentuk tubuh. Bentuk tubuh ideal menjadi tolak ukur sebuah pencapaian terbaik seseorang dalam menghargai diri sendiri dan membentuk kepercayaan diri seorang individu. (<http://www.binaraga.net/content/221/MotivasiFitnes.html>)

Pada tatanan kehidupan sosial dan lingkungan tubuh ideal telah menjadi cara pandang baru masyarakat untuk menilai seorang individu dari kepedulian terhadap penampilan, bentuk tubuh proposional maupun kepribadian seseorang. Adanya penghargaan yang lebih dari masyarakat ketika melihat seseorang yang memiliki penampilan atletis, tubuh berotot dengan bentuk

tubuh yang ideal menjadikan lebih menarik perhatian dan lebih menyalurkan sebuah kekuatan positif terutama mengarah kepada pola hidup sehat.

Akibatnya ditekankan bahwa peningkatan penampilan dengan pakaian model terbaru, perawatan tubuh dan wajah akan menghasilkan citra diri yang bertambah baik dan meningkat (status). Pencitraan tubuh agar dikatakan seksi, atletis, cantik, tampan, dan sebagainya membuat semua orang berlomba-lomba mendapatkan 'status' tersebut. Sehingga tidak aneh kalau kebutuhan eksploitasi tubuh akan selalu tinggi, macam produk kecantikan kulit, produk-produk pengurusan tubuh (diet), operasi payudara, hidung bahkan muka dan kulit. (Nugraha, 2010:45)

Hal ini menjadi menarik untuk diteliti mengenai fenomena Body Fit mulai marak dan ditandai dengan menjamurnya tempat kebugaran. Fenomena "*Body Fit*" juga dirasakan dikota Pekanbaru ditandai dengan munculnya tempat-tempat kebugaran yang tersebar hampir diseluruh penjuru Kota Pekanbaru. Mulai dari kawasan pemukiman sampai dengan hotel berbintang lima yang ada di Kota Pekanbaru. Hal ini juga mendorong masyarakat untuk termotivasi dengan pola tubuh ideal dan sehat. Fenomena ini juga didukung oleh promosi alat-alat kesehatan yang sering dilakukan oleh produsen alat-alat kesehatan dipusat perbelanjaan yang ada di Pekanbaru, meningkatnya pembelian alat-alat kesehatan ini mendorong masyarakat untuk memiliki pola hidup lebih baik dan sehat (www.tribunnews.com, 14 Maret 2014).

Body Mass Index (BMI) atau dalam bahasa Indonesia Index Masa Tubuh (IMT) merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan berat badan dengan tinggi badan. Walaupun dinamakan "indeks", BMI sebenarnya

adalah rasio yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika memiliki nilai BMI sebesar 30 atau lebih. Rumus dari BMI = kilogram/meter². Dimana hasil dinyatakan ideal bila diantara angka 19 sampai dengan 24,9. Pola BMI ini pertama sekali dirancang diantara tahun 1830 sampai dengan 1850 oleh *Belgia polymath adolphe quetelet*. Lalu pada tahun 1998 WHO menetapkan BMI sebagai standar baku untuk mengetahui apakah berat badan kita ideal atau tidak.

Sedangkan *Body Fit* lebih bertujuan untuk terlihat kekar dan sehat dimana ukuran otot bukan fokus utama. Mereka lebih fokus kepada badan yang proporsional, dengan definisi otot yang jelas sehingga terlihat bagus didepan umum, kamera dan kompetisi. Beberapa diantara *Body Fit* fokus kepada otot-otot besarnya, *six pack* dan *glutes*-nya. *Body Fit* biasanya berlatih dengan repetisi yang lebih banyak dengan beban sampai dengan 90kg dari kemampuan maksimal. Disamping itu *Body Fit* juga memberikan porsi yang cukup banyak (sampai dengan 50% dari porsi latihan) untuk olahraga kardio. Saat ini *Body Fit* tengah diminati oleh banyak orang khususnya laki-laki dengan usia produktif 20-45 Tahun (Sportindo.com Magazine, Edisi 53. Juli 2012).

Tujuan utama pembentukan tubuh ideal yang dilakukan oleh pelaku *BodyFit* di tempat kebugaran Prince Gym untuk menunjang penampilan dan lebih menjadi fokus perhatian di berbagai lingkungan seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah atau kampus bagi mereka yang pelajar dan mahasiswa dan lingkungan pekerjaan bagi mereka pekerja kantoran. Adanya rasa percaya diri yang lebih ketika postur ideal tubuh yang mereka inginkan telah tercapai.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani *phainomenon* yang berarti yang menampak, fenomenologi pertama kali dicetuskan oleh Edmund Husserl. Fenomenologi dikenal sebagai aliran filsafat sekaligus metode berpikir yang mempelajari fenomena manusiawi tanpa mempertanyakan penyebab dari fenomena tersebut serta realitas objektif dan penampakkannya.

Dalam pandangan Schutz, manusia adalah makhluk sosial, sehingga kesadaran akan dunia kehidupan sehari-hari adalah kesadaran sosial. Manusia dituntut untuk saling memahami satu sama lain, dan bertindak dalam kenyataan yang sama. Sehingga ada penerimaan timbal balik, pemahaman atas dasar pengalaman bersama dan tipikasi atas dunia bersama. Melalui tipikasi inilah manusia belajar menyesuaikan diri ke dalam dunia yang lebih luas, dengan juga melihat diri kita sendiri sebagai orang yang memainkan peran dalam situasi tipikal (Kuswarno, 2009:18). Jadi, dalam kehidupan totalitas masyarakat, setiap individu menggunakan symbol - simbol yang telah diwariskan kepadanya, untuk memberi makna pada tingkah lakunya sendiri (Kuswarno, 2009:18). Dengan kata lain, ia menyebut manusia sebagai "aktor". Ketika seseorang melihat atau mendengar apa yang dikatakan atau diperbuat aktor, maka dia akan memahami makna dari tindakan tersebut. Dalam dunia sosial ini disebut sebagai sebuah "realitas interpretif" (*interpretive reality*). Dimana, makna subjektif yang terbentuk dalam dunia sosial para aktor berupa sebuah "kesamaan" dan "kebersamaan" (Kuswarno, 2009:110). Sehingga, sebuah makna disebut sebagai intersubjektif.

Inti pemikiran Schutz adalah bagaimana memahami tindakan sosial

melalui penafsiran. Dimana tindakan sosial merupakan tindakan yang berorientasi pada perilaku orang atau orang lain pada masa lalu, sekarang dan akan datang. Proses penafsiran dapat digunakan untuk memperjelas atau memeriksa makna yang sesungguhnya, sehingga dapat memberikan konsep kepekaan yang implisit. Dengan kata lain, mendasarkan tindakan sosial pada pengalaman, makna, dan kesadaran. Manusia mengkonstruksi makna di luar arus utama pengalaman melalui proses "tipikasi".

Untuk menggambarkan keseluruhan tindakan seseorang, Schutz mengelompokkannya dalam dua fase, yaitu:

- a) *In-order-to-motive (Um-zu-Motiv)*, yaitu motif yang merujuk pada tindakan di masa yang akan datang. Dimana tindakan yang dilakukan oleh seseorang pasti memiliki tujuan yang telah ditetapkan.
- b) *Because motives (Weil Motiv)*, yaitu tindakan yang merujuk pada masa lalu. Dimana tindakan yang dilakukan oleh seseorang pasti memiliki alasan dari masa lalu ketika ia melakukannya.

Teori interaksi simbolik pertama kali dicetuskan oleh George Herbert Mead (1863-1931). Namun, Herbert Blummer yang juga merupakan seorang mahasiswa Mead yang mengukuhkan teori interaksi simbolik sebagai suatu kajian tentang berbagai aspek subjektif manusia dalam kehidupan sosial (Kuswarno, 2009:113). Pada awal perkembangannya, teori interaksi simbolik terbagi pada dua mazhab, yaitu:

- a) Mazhab Chicago (dipelopori oleh Herbert Mead dan Blummer), yang memfokuskan pada pendekatan terhadap teori sosial yang menekankan pentingnya komunikasi bagi kehidupan dan interaksi sosial.

- Sehingga, menggunakan pendekatan kualitatif.
- b) Mazhab Iowa (dipelopori oleh Manfred Kuhn), yang memfokuskan pada konsep yang dapat dioperasionalkan, dikuantifikasi, dan diuji. Sehingga, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk studinya.

Teori interaksi simbolik didasarkan pada ide - ide mengenai diri dan hubungannya dengan masyarakat. Orang tergerak untuk bertindak berdasarkan makna yang diberikannya pada orang, benda, dan peristiwa. Makna-makna ini diciptakan dalam bahasa, yang digunakan orang baik untuk berkomunikasi dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri, atau pikiran pribadinya. Bahasa memungkinkan orang untuk mengembangkan perasaan mengenai diri dan untuk berinteraksi dengan orang lainnya dalam sebuah komunitas (West-Turner, 2009: 98).

Komunikasi interpersonal berlangsung antar dua individu, karenanya pemahaman komunikasi dan hubungan antar pribadi menempatkan pemahaman mengenai komunikasi dalam proses psikologis. Setiap individu dalam tindakan komunikasi memiliki pemahaman dan makna pribadi terhadap setiap hubungan dimana dia terlibat di dalamnya (Yasir, 2009:104).

Konsep diri merupakan faktor penting dalam berinteraksi. Hal ini disebabkan oleh setiap individu dalam bertindak laku sedapat mungkin disesuaikan dengan konsep diri. Kemampuan manusia bila dibandingkan dengan makhluk lain adalah lebih mampu menyadari siapa dirinya, mengobservasi diri dalam setiap tindakan serta mampu mengevaluasi setiap tindakan sehingga mengerti dan memahami tingkah laku yang dapat

diterima oleh lingkungan. Dengan demikian, manusia memiliki kecenderungan untuk menetapkan nilai - nilai pada saat mempersepsi sesuatu. Setiap individu dapat saja menyadari keadaannya atau identitas yang dimilikinya akan tetapi yang lebih penting adalah menyadari seberapa baik atau buruk keadaan yang dimiliki serta bagaimana harus bersikap terhadap keadaan tersebut. Tingkah laku individu sangat bergantung pada kualitas konsep dirinya yaitu konsep diri positif atau konsep diri negatif.

Singkatnya konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita sebagai hasil dari hubungan dengan orang lain. Persepsi ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisik (Rakhmat, 2005:100).

Berdasarkan konsep dasar teori interaksi simbolik menurut George Herbert Mead, maka seseorang memerlukan bantuan orang lain dalam memahami ataupun menilai dirinya sendiri. Oleh sebab itu, peran orang lain juga dibutuhkan untuk menilai seseorang dalam bertindak atau ketika melakukan sesuatu.

Konsep diri merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri setiap orang dapat membedakan orang tersebut dengan orang lain, sehingga konsep diri menjadi sesuatu yang unik pada manusia. Sebagai seorang manusia, kita tidak hanya melakukan persepsi terhadap orang lain, tetapi juga mempersepsi diri kita sendiri. Saat mempersepsi diri sendiri itu, diri kita menjadi subjek dan objek persepsi sekaligus (Sumarwan: 2011:63).

Trenholm dan Jansen (2000:24) mendefinisikan komunikasi antarpribadi sebagai "*Communication between two people, generally in face to face interaction*". Komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi antara dua

orang secara tatap muka. Sebutan lain komunikasi antarpribadi ini adalah *dyadic communication* yaitu bentuk komunikasi yang umumnya berjalan secara spontan dan informal, dimana kedua belah pihak baik sebagai penyampai atau penerima pesan memperoleh umpan balik yang optimal dari masing-masing.

Komunikasi antarpribadi, yaitu: *pertama*, menemukan diri (*personal discovery*). Melalui komunikasi antarpribadi individu belajar mengenal diri sendiri dan juga tentang orang lain, secara realitas persepsi diri seorang individu sebagian besar dihasilkan dari apa yang telah dipelajari individu tentang dirinya sendiri dan dari orang lain selama proses komunikasi khususnya komunikasi antarpribadi. *Kedua*, membangun hubungan dengan orang lain, membina dan memelihara. *Ketiga*, meyakinkan dan pada akhirnya dapat mengubah sikap dan perilaku orang lain. *Keempat*, untuk kesenangan atau bermain. Melalui komunikasi antarpribadi, individu dapat menemukan kesenangan, hiburan dan dapat bermain. Misalnya, individu menceritakan atau mendengar lelucon kepada atau dari individu lain (DeVito, 1997:30-33).

Lebih lanjut West dan Turner (2006: 16) mengemukakan bahwa "*interpersonal communication is the process of message transaction between people to create and sustain shared meaning*". Ada tiga komponen yang tercakup dalam definisi ini, yaitu proses, pertukaran pesan, dan berbagi makna, dimana menurut West and Turner bahwa dalam komunikasi antarpribadi tidak dapat di definisikan awal dan akhir peristiwa pertukaran pesan, baik verbal ataupun nonverbal antar dua orang dan harus memiliki makna bagi keduanya. Selanjutnya West dan Turner mengemukakan bahwa ada prinsip - prinsip utama pada komunikasi antarpribadi adalah; tidak

dapat dihindari, tidak dapat di ubah, melibatkan pertukaran simbol, memiliki aturan, sebuah proses belajar, mencakup isi pesan dan harapan tentang respon yang di inginkan (West and Turner, 2006: 19-23).

Kebutuhan zat gizi sehari tergantung dari umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan/aktivitas, suhu lingkungan dan kondisi tertentu. Misalnya pada ibu hamil/meneteki atau sedang sakit, membutuhkan zat gizi lebih banyak. Triguna makanan adalah sebagai 1) sumber zat tenaga atau energi, 2) sumber zat pembangun dan 3) sumber zat pengatur. Hidrat-arang, lemak dan protein merupakan komponen utama sebagai sumber energi yang dibutuhkan untuk aktivitas, sedangkan protein dibutuhkan sebagai sumber zat pembangun yaitu untuk pembentukan sel-sel tubuh.

Body Mass Index (BMI) yang digunakan untuk menggolongkan orang dewasa ke dalam kategori kekurangan berat badan, kelebihan berat badan dan kegemukan (obesitas) menurut Wolinsky and Driskell (2008:194) bahwa "penyebab dari kelebihan badan atau obese adalah kompleks yang meliputi faktor seperti kurangnya aktifitas fisik, kelebihan mengkonsumsi makanan lezat yang mengandung energi tinggi, dan rendah status sosial-ekonomi". Berat badan seseorang merupakan penjumlahan dari berat jaringan kerasnya, jaringan lunakya, dan cairan yang dikandungnya.

Manusia yang sehat tidak hanya sehat jasmani, tetapi juga sehat rohani. Sehingga tubuh sehat dan ideal dari segi kesehatan meliputi aspek fisik, mental dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit (Definisi Sehat WHO Tahun 1950). Semua aspek tersebut akan mempengaruhi penampilan atau *performance* setiap individu, dalam melakukan aktivitas sehari hari seperti bekerja, berkarya, berkreasi dan

melakukan hal-hal yang produktif serta bermanfaat.

Untuk individu tertentu pengukuran, belum dapat menggambarkan postur tubuh yang ideal, dan memerlukan pengukuran lain yang lebih spesifik. Pada atlet postur tubuh yang ideal berbeda, antara setiap jenis cabang olah raga. Misalnya postur tubuh yang ideal bagi atlet petinju atau binaraga, sangat berbeda pada atlet senam atau renang atau bila dibandingkan dengan orang biasa. Untuk kondisi ini selain pengukuran IMT, dilakukan pula pengukuran tebal lemak (*Skin fold*), untuk menilai apakah massa tubuh yang besar pada atlet tersebut terdiri dari otot atau lemak.

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, Metode *Four Body Fitness* dapat membantuseorang dalam mendapatkan kesehatan secara fisik. Kesehatan fisik yang terkandung dalam metode ini salah satunya adalah kebugaran yang akan dirasakan praktisi *Body Fit*.

Fenomena *Body Fit* yang menjadi fenomena di saat ini. Dengan memiliki tubuh ideal, sehat dan *good looking* menjadi suatu kebutuhan yang membentuk pandangan positif dari lingkungan. Dimana banyak sekali tekanan dari luar individu maupun dari dalam individu untuk memiliki tubuh ideal seperti yang mereka lihat di media massa. Masyarakat akhirnya memiliki pandangan yang dibentuk oleh media massa yang membentuk stigma tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki bentuk atletis atau *Body Fit*. Laki-laki pelaku *Body Fit* cenderung memiliki tubuh berotot yang sesuai dengan ukuran dan bentuk tubuh. Banyak orang selalu memikirkan bagaimana pandangan orang lain terhadap bentuk tubuh mereka, pandangan orang lain juga menjadi motivasi individu tersebut.

Mengenal diri sendiri menjadi salah satu langkah untuk membentuk

citra diri, dalam pengenalan diri sebuah konsepsi seseorang mengenali dirinya sendiri yang terbentuk berdasarkan pengalaman dari orang itu sendiri. Lalu setelah citra diri yang kita kenali dan pahami, maka selanjutnya menentukan apakah diri kita berharga atau tidak. Tentu setiap manusia ingin dinilai dengan positif, tetapi pengenalan diri menentukan apakah dirinya pantas dihargai baik atau tidak. Mengetahui motif apa dibalik fenomena ini menjadi suatu hal yang menarik untuk kita teliti lebih jauh.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena setiap orang bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Misalnya bila seorang individu berpikir bahwa dia bodoh, individu tersebut akan benar-benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat diatasi. Ini karena individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya. Dengan kata lain sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri seseorang, positif atau negatif.

III. Metode Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Penelitian kualitatif itu berakar pada latar alamiah sebagai keutuhan, mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif, mengadakan analisis data secara induktif. Mengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, mementingkan proses dari pada hasil, membatasi studi pada focus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan

penelitiannya bersifat sementara dan hasil penelitiannya disepakati oleh kedua belah pihak : peneliti dan subjek penelitian (Meleong, 2007 : 8-13)

Lokasi penelitian ini dilakukan di *Prince Gym Fit and Fun* yang berlokasi di Jalan Tuanku Tambusai No.35 Pekanbaru.

Adapun penelitian ini telah dilaksanakan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Merumuskan penelitian pra riset
: Januari 2014

Persiapan seminar proposal penelitian
: 01 Februari 2014 - 05 Mei 2014

Seminar proposal penelitian
: 09 Mei 2014

Perbaiki proposal penelitian
: Mei – Agustus 2014

Tahap Pelaksanaan

Menetapkan sumber-sumber data
: Oktober 2014

Pelaksanaan penelitian & analisis data
: September 2014 - Mei 2015

Seminar hasil Penelitian
: Juli 2015

Subjek penelitian adalah sesuatu, baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi), yang sifat-keadaannya (*attribute-nya*) akan diteliti. Member *Prince Gym* dijadikan informan utama atau sumber data utama yang didapatkan berdasarkan teknik *Purposive*. Pemilihan kriteria yang penulis tentukan sebagai berikut, Para pelaku *Body Fit* yang mengambil paket 2 bulan, berlatih 4 kali seminggu, berusia 18 - 28 Tahun, Telah Bekerja. Dari Kriteria diatas, penulis mendapatkan informan sebanyak 6 orang. Informan tersebut ialah DM, BAP, RY, EW dan BS. Objek dari

penelitian ini adalah konsep diri pelaku *Body Fit* di kota Pekanbaru.

Bagian ini menggambarkan langkah – langkah dan proses pendekatan yang penulis lakukan dalam rangka membangun akses ke dalam pelaku *Body Fit*. Melakukan pendekatan kepada pelaku *Body Fit* khususnya yang menjadi informan dalam penelitian ini tidaklah begitu sulit, karena kecenderungan pelaku *Body Fit* memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dan lebih optimis beserta motif masing – masing informan yang berbeda membutuhkan pendekatan khusus untuk beberapa informan.

Pelaku *Body Fit* di dominasi oleh laki laki berusia 20 sampai 30 tahun. hasil penelitian memaparkan latar belakang sosial ekonomi para pelaku *Body Fit* dikota pekanbaru. Berdasarkan data dilapangan, dapat dilihat bahwa range usia yang mengikuti program *Body Fit* masih tergolong dalam usia produktif. Dari lima informan pada penelitian ini hanya satu orang saja yang berstatus mahasiswa itupun tercatat sebagai mahasiswa tingkat akhir. Sisanya empat informan adalah laki laki yang sudah memiliki pekerjaan dan pendaan. Di karenakan untuk mengikuti program *Body Fit* dibutuhkan biaya yang cukup besar sehingga para informan menyadari konsekuensi yang harus mereka keluarkan tiap bulannya.

Hasil temuan dilapangan juga menunjukan bahwa dari 5 informan, hanya 1 orang yang memiliki pekerjaan tetap (PNS) yaitu DM. Empat informan lainnya, mendapat penghasilan dari pekerjaan tidak tetap. Namun memiliki penghasilan yang dirasa lebih dari cukup sehingga bisa mengikuti program *Body Fit*.

Rata – rata para informan telah mengikuti program ini selama 3 sampai 4 bulan. Informan DM dan BS mengikuti program *Gain Mass* untuk menaikkan berat badan. Informan DM

membutuhkan waktu 3 bulan untuk menaikan berat badannya sebanyak 10 Kilogram, sedangkan informan BS hanya membutuhkan waktu 2 bulan untuk menaikan berat badannya. 3 informan lainnya yakni BAP, EW, dan RY mengikuti Program *Fatloss* yakni program untuk menurunkan berat badan. Informan BAP tercatat menurunkan berat badan terbanyak yakni sebanyak 15 Kg dalam waktu 3,5 bulan, di ikuti informan RY yang berhasil menurunkan berat badan sebanyak 10 kg dalam waktu 3,5 bulan sementara informan EW hanya berhasil menurunkan berat badan sebanyak 12kg dalam waktu 4 bulan.

Data menurut Bungin, (2005 : 119) adalah bahan keterangan tentang suatu objek penelitian yang diperoleh di lokasi penelitian. Data primer yaitu data yang dapat langsung di lapangan, antara lain mengenai tanggapan informan tentang data-data maupun informasi yang diperlukan. Dalam penelitian ini, peneliti akan menghimpun data berupa hasil wawancara dengan pelaku *Body Fit* dan informan pendukung lainnya yang memiliki informasi yang berhubungan dengan penelitian yang diperoleh melalui pengamatan langsung oleh peneliti terhadap pelaku *Body Fit*. Data sekunder adalah data yang terdiri atas berbagai macam, dari surat-surat pribadi, kitab harian, notulen rapat perkumpulan, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah (Nasution, 2004:143). Data sekunder juga dapat berupa majalah, bulletin, publikasi dari berbagai organisasi, hasil-hasil studi, hasil survey, studi historis, dan sebagainya.

Salah satu cara mengumpulkan data pada penelitian ini adalah melakukan wawancara dengan subjek penelitian atau dengan pelaku *Body Fit* sebagai aktor. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara

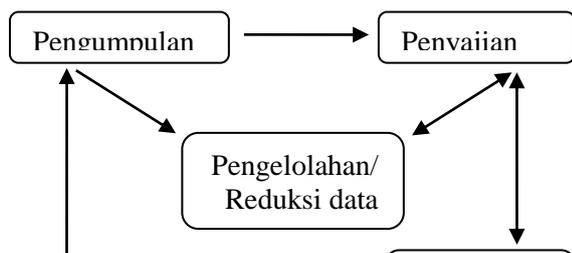
mendalam, yaitu bertujuan untuk memperoleh bentuk-bentuk tertentu mengenai informasi dari sasaran penelitian.

Wawancara mendalam dilakukan secara intim, dimana penulis berusaha mengetahui diri psikologis dan dunia sosial subjek penelitian secara mendalam. Penulis berusaha mendapatkan data mengenai riwayat dan aktifitas pelaku *Body Fit* sebagai aktor selama menjalani proses pembentukan tubuh.

Wawancara tidak dibagi kedalam tahapan-tahapan khusus, peneliti melakukan wawancara ini selayaknya mengobrol biasa. Pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan oleh peneliti yaitu seputar permasalahan topik yang akan dibahas seperti bagaimana pelaku *Body Fit* mendeskripsikan tubuh mereka dan bagaimana pelaku *Body Fit* ingin dinilai orang lain.

Analisis data dilakukan untuk dapat menarik kesimpulan agar lebih memberi gambaran pada data, Pawito (2007 : 101) mengatakan bahwa “analisis data bermaksud hendak memberi makna, menafsirkan, atau mentransformasikan data kedalam narasi yang mengarah pada proposisi-proposisi ilmiah”.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dan kualitatif bersifat terbuka (*open-ended*), induktif. Dikatakan terbuka bagi perubahan, perbaikan dan penyempurnaan berdasarkan data yang baru masuk. Tujuan analisis data pada dasarnya menyederhanakan seluruh data yang terkumpul, menyajikannya dalam suatu susunan yang sistematis, kemudian mengolah dan menafsirkan atau memakainya. Menurut Miles Huberman (1994), tehnik analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu :



Gambar: 3.1 Model Analisis Interaktif

Sumber: Miles dan Huberman dalam Idrus,

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang relevan dalam penelitian ini menurut Moleong (2007 : 327-335) yaitu :

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan derajat kepercayaan, data dikumpulkan karena dengan perpanjangan keikutsertaannya dapat menguji ketidakbenaran informasi yang diperkenalkan oleh distorsi, baik berasal dari diri sendiri maupun dari responden dan membangun kepercayaan subjek.

Perpanjangan keikutsertaan juga menuntut peneliti agar turun ke dalam lokasi dan dalam waktu yang panjang guna mendeteksi dan memperhitungkan distorsi yang mungkin mengotori data. Selain itu perpanjangan keikutsertaan juga dimaksudkan untuk membangun kepercayaan para subjek kepada peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti itu sendiri (dalam Moleong, 2007 : 328)

Teknik pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi (Patton dalam Moleong, 2007:331), memungkinkan peneliti untuk me-recheck temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber dapat dilakukan dengan:

1. “Membandingkan data dari hasil pengamatan dengan data dari hasil wawancara.

2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.”

Kaitannya dengan penelitian ini, diperlukan adanya keabsahan data dan penyusunan data hasil pengamatan (observasi) yang disusun dengan hasil wawancara dan isi suatu dokumen yang berkaitan, sehingga dengan langkah tersebut penyusun berupaya untuk mendapatkan data yang dapat dipertanggung jawabkan.

IV. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini digambarkan bagaimana konsep diri pelaku *Body Fit* di kota Pekanbaru melalui harga diri dan citra diri, hasil penelitian sebelumnya telah memaparkan mengenai temuan – temuan dilapangan menyangkut konsep diri pelaku *Body Fit* di kota Pekanbaru. Berikut hasil penelitian akan di analisa dan di paparkan lebih sistematis dan terstruktur.

Motif Pelaku *Body Fit* Untuk Mendapatkan Tubuh Yang Ideal

Kembali lagi kepada rasa percaya diri yang kurang dari informan, sehingga informan tidak mengungkapkan alasan terkuatnya untuk mengikuti *Body Fit*, tetapi dalam proses wawancara berlangsung

membuat informan memberikan alasan sebenarnya dalam mengikuti *Body Fit*. Hal ini cukup menarik karena menyangkut dengan komunikasi informan terhadap lingkungan sosialnya, informan mengelola pesan sebagai bentuk komunikasi non verbal.

Sebelum mengikuti program *Body Fit* banyak dari informan menginginkan bentuk tubuh ideal guna mudah mendapatkan pekerjaan. Dalam stigma masyarakat di kota pekanbaru, tubuh ideal memiliki pandangan tubuh yang selalu siap dan gesit dalam bekerja, pada kenyataannya itu hanya sebatas stigma yang tumbuh diantara masyarakat. Tubuh ideal memang berpengaruh pada kemampuan bekerja secara fisik maupun non fisik, tetapi dalam realitanya etos bekerja tidak terlalu terpengaruh oleh bentuk tubuh ideal. Banyak di masyarakat itu sendiri bentuk tubuh yang tidak ideal tetapi memiliki etos kerja yang lebih baik di banding yang memiliki tubuh ideal. Hal ini menurut penulis berbeda dengan motif informan memiliki bentuk tubuh ideal untuk menunjang pekerjaan.

Sehat memang menjadi sebuah hasil dalam berolahraga, tetapi untuk tujuan tertentu *Body Fit* menjadi alasan informan untuk menunjukkan bahwa yang orang lain katakan tentang bentuk tubuh informan dahulu dapat terbantahkan. Pesan non verbal yang ingin disampaikan informan melalui pesan kinesik, bentuk tubuh yang berotot menjadi pesan tersendiri dalam informan yang penulis wawancarai.

Alasan lain yang mengemuka dalam wawancara penulis dengan informan adalah mendapatkan pekerjaan, dalam hal ini tidak terlepas dari stigma atau pandangan di dalam perusahaan atau masyarakat yang menyatakan bahwa bentuk tubuh ideal identik dengan pekerja yang efektif dan rajin. Tetapi menurut pendapat penulis bentuk tubuh tidak menjadi sebuah

tolak ukur dalam efektifitas kerja. Pandangan informan cenderung terpengaruh oleh stigma dalam masyarakat yang menilai bentuk tubuh ideal menjadi sebuah keharusan. Pendapat masyarakat bagi pria yang mempunyai bentuk tubuh ideal adalah mereka yang sehat dan memperdulikan penampilan.

Konsep Diri Pelaku Sebelum Mengikuti *Body Fit*

Melihat konsep diri dari pelaku tersebut, kita harus melihat komponen dari konsep diri yaitu citra diri dan harga diri. Maka dari komponen konsep diri itulah tergambar bagaimana konsep diri pelaku *Body Fit* di kota Pekanbaru.

Citra diri dari informan sebelum mengikuti *Body Fit* ialah tidak percaya diri dengan menutupi bentuk tubuhnya melalui pakaian yang digunakannya. Pakaian yang digunakan informan adalah pakaian yang longgar yang berguna menghindari bentuk tubuh yang tidak proporsional. Badan yang berlemak di tutupi dengan busana longgar sehingga bentuk tubuh tidak terlihat jelas, begitu juga dengan badan yang kurus ditutupi dengan busana longgar sehingga bentuk tubuh tidak terlihat jelas. Hal ini menggambarkan bahwa citra diri negative yang informan gambarkan melalui pakaian yang longgar.

Hasil penelitian ini, Informan memandang dirinya cenderung rendah. Tergambar dalam pandangan mengenai diri sendiri bahwa para informan memiliki citra diri negative. Seluruh informan menjelaskan citra dirinya dengan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, ada yang menganggap tubuhnya kurang berisi dan ada juga yang menganggap tubuhnya terlalu berisi lalu ingin menurunkan berat badan. Hal ini menggambarkan bahwa bentuk tubuh yang kurang ideal mempengaruhi konsep diri, semakin bentuk tubuh yang tidak ideal semakin

membuat informan tidak percaya diri. Semakin memiliki konsep diri negatif, maka semakin sulit untuk bersosialisasi. Nubuat yang di penuhi sendiri oleh Informan dalam penelitian ini cenderung kearah negatif, ditandai dengan salah satu informan yang peka terhadap kritik. Informan tersebut tidak tahan terhadap kritik yang diterimanya, tidak tahan terhadap hinaan dan cemooh terhadap bentuk tubuhnya sehingga menjadikan itu sebagai alasan untuk merubah diri.

Keterbukaan dari informan terhadap orang lain juga terganggu dengan konsep diri negatif yang ditunjukkan oleh informan, semakin informan tertutup terhadap dirinya maka semakin sulit orang lain melakukan komunikasi terhadap informan. hinaan yang terjadi pada salah satu infotman membuat informan tersebut sulit melakukan komunikasi terhadap orang lain, ketertutupan informan membuat orang lain disekitarnya menjadi sulit untuk memahami informan tersebut. Bahkan dengan citra diri yang diciptakan, orang lain akan mengikuti cara pandang kita terhadap diri kita dengan beberapa penyesuaian. Dalam peneilitan ini di dapati bahwa informan merasa dirinya lambat karena kelebihan berat badan, maka cara pandang orang lain akan berlaku demikian. Dengan memiliki cara pandang terhadap diri sendiri yang buruk, otomatis orang lain akan berfikir bahwa kita buruk. Penilaian terhadap diri sendiri yang negatif mempengaruhi pola komunikasi yang akan informan lakukan ke komunikannya.

Penilaian bentuk tubuh, penulis menemukan dalam penelitian ini banyak dari informan yang tidak menyukai beberapa bagian tubuhnya, terutama bagian – bagian yang tidak proporsional. Bentuk tubuh juga berpengaruh dalam individu dalam menentukan konsep dirinya, hal ini

terjadi karena bentuk tubuh yang tidak proporsional membentuk konsep diri negatif.

Konsep Diri Sesudah Mengikuti Program *Body Fit*

Persoalan mengenai konsep diri tidak hanya berkenaan dengan masalah psikologis, namun juga berhubungan dengan komunikasi. Untuk itu dalam memahami konsep diri pelaku *Body Fit* di kota Pekanbaru, dapat dilihat dari citra diri dan harga diri pelaku tersebut.

Dalam hal ini bentuk tubuh yang ideal menjadi karakteristik – karakteristik fisik dalam citra diri dialami juga oleh informan dalam penelitian ini, salah satunya adalah informan RY dalam memandangi bentuk tubuhnya setelah menjadi lebih ideal informan menjadi lebih percaya diri untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Karena ciri citra diri positif memiliki rasa percaya diri, tetapi percaya diri yang tidak berlebihan atau *over confident*.

Busana sebagai sarana ekspresi individualistik dan cara untuk membedakan individu terhadap individu yang lainnya. Busana sering dianggap sebagai sebuah topeng untuk memanipulasi tubuh, sebagai cara untuk membangun dan menciptakan citra diri. Orang akan membuat kesimpulan tentang siapa anda sebagian juga lewat apa yang di kenakan individu. Sebagai bentuk komunikasi, busana bisa menyampaikan pesan artifaktual yang bersifat non verbal.

Harga diri merupakan sebuah nilai perbandingan antara diri ideal seseorang dengan kenyataan yang ia dapati secara fisik, dalam hal ini informan menilai bentuk tubuh yang disenangi berdasarkan kenyataan bahwa beberapa bagian tubuhnya mengalami perubahan kearah lebih baik, sebagai contoh informan DM yang menyukai bagian tubuh perut dan lengan. Karena memiliki perut dengan bentuk ideal

harus berusaha lebih kuat agar memiliki bentuk yang di inginkan.

Perasan nyaman dalam tubuh timbul bila kita merasa percaya diri akan bentuk tubuh. Pada dasarnya rasa nyaman dalam tubuh timbul karena rasa percaya diri, saling keterkaitan ini tergambar dalam informan. Bagaimana informan menghargai dirinya sehingga informan merasa nyaman dikeramaian, bahkan informan ada yang sampai merasa makin percaya diri dan sering berada dikeramaian.

Dari beberapa hasil wawancara dengan informan, peneliti membuat sebuah tabel dimana hasil yang didapatkan dari penelitian ini.

Gambar Tabel 5.2

Konsep diri	Positif	Negatif
Motif	- Sehat Dan Proporsional - Menunjang Pekerjaan	- Beban Psikologis - Mengubah Penampilan
Citra Diri	- Lebih Percaya Diri - Berpakaian <i>Slim Fit</i>	- Tidak Percaya Diri - Berpakaian Longgar
Harga Diri	- Menyukai Bagian Tubuh Lengan Dan Perut - Nyaman Di Keramaian	- Tidak Menyukai Bagian Tubuh Lengan Dan Perut - Tidak Nyaman Di Keramaian

V. Simpulan

Setelah dilakukan pembahasan dan analisa terhadap hasil penelitian makapenelitian ini dapat menyimpulkan beberapa temuan antara lain yaitu :

1. Motif pelaku *Body Fit* mengikuti program *Body Fit* ingin menunjang pekerjaan, merubah penampilan, beban psikologis dan ingin sehat jasmani.
2. Citra diri pelaku sebelum mengikuti program *Body Fit*

yang dominan dalam penelitian ini, pandangan mengenai diri sendiri tidak percaya diri dan untuk gaya berpakaian selalu berpakaian longgar.

3. Citra diri pelaku sesudah mengikuti program *Body Fit* yang dominan dalam penelitian ini, pandangan mengenai diri sendiri lebih percaya diri dan untuk gaya berpakaian menjadi *slim fit*.
4. Harga diri pelaku sebelum mengikuti program *Body Fit* yang dominan dalam penelitian ini, bagian tubuh yang tak disenangi ialah lengan dan perut lalu perasaan informan dikeramaian merasakan tidak nyaman.
5. Harga diri pelaku sesudah mengikuti program *Body Fit* didominasi bagian tubuh yang disenangi lengan dan perut, lalu perasaan informan dikeramaian menjadi nyaman.
6. Harapan yang muncul dalam pelaku *Body Fit* ialah mudah mendapat pekerjaan.

VI. Daftar Pustaka

- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri; teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta :PT. Arcan
- DeVito, Joseph A. 2007. *The Interpersonal Communication Book*. Pearson/Allyn and Bacon
- Litlejhon, Stephen W & Karen A. Foss. 2011. *Teori Komunikasi; Theories Of Human Communication*. Jakarta :Salemba Humanika
- Moleong, Lexy J. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung :Remaja Rosdakarya

- Mulyana, Deddy. 2001. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Rakhmat, Jalaluddin, 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Salim, Agus. 2006. *Teori dan paradigma penelitian sosial* : Buku sumber untuk Penelitian Kualitatif
- Sendjaja, Sasa Djuarsa. 1994. *Teori Komunikasi*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suprpto, Riyadi. 2002. *Interaksi Simbolik: Perspektif Sosiologi Modern*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____, 2012. *Pengantar Teori Komunikasi. Analisis dan Aplikasi*. Buku 1. Jakarta : salemba Humanika
- _____, dan Solatun. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- _____, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya : Bandung
- Sendjaja, Sasa Djuarsa. 1994. *Teori Komunikasi*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Mulyana, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya : Bandung
- Mulyana, Deddy, dan Solatun. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suprpto, Riyadi. 2002. *Interaksi Simbolik: Perspektif Sosiologi Modern*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sunita Almatsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Cetakan keempat. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Disertasi Welly Wirman dengan judul *Konstruksi Pengalaman Komunikasi dan Konsep Diri Perempuan Bertubuh Gemuk dalam Perspektif Fenomenologi*. 2012. Bandung Universitas Padjajaran. Tesis Genny Gustina Sari dengan judul *Perempuan Dalam Penjara (Studi Fenomenologi Tentang Konsep diri dan perilaku komunikasi narapidana perempuan pelaku pembunuhan di lapas wanita kelas II A kota bandung)* 2013. Bandung Universitas Padjajaran. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20249518-R050935.pdf> diakses pada tanggal 9 Febuari 2014
- <http://belajar-komunikasi.blogspot.com/2011/01/sistem-komunikasi-interpersonal.html> diakses pada tanggal 23 Maret 2014