



The Significance of Strength Training as a Lifestyle for Urban Women: A Symbolic Interactionism Study of Fitgoal Members in Bandung

Makna *Strength Training* sebagai Gaya Hidup Perempuan Urban: Studi Interaksionisme Simbolik pada Member Fitgoal Bandung

OPEN ACCESS

ISSN 2541-2841 (online)
ISSN 2302-6790 (print)

Edited by:

Poppy Febriana

*Correspondence:

dimassatriowijaksono@mail.ugm.ac.id

Citation:

Dimas Satrio Wijaksono dan Indah Wenerda. (2026). *Makna Strength Training sebagai Gaya Hidup Perempuan Urban: Studi Interaksionisme Simbolik pada Member Fitgoal Bandung*. 15(1)

Doi: 10.21070/kanal.v15i1.2093

Dimas Satrio Wijaksono^{1*}, Indah Wenerda²

^{1,2} Department of Communication Science, Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

Abstract

The increase in women's participation in strength training indicates that fitness activities are no longer solely focused on physical condition but are also linked to identity, social relationships, and lifestyle. This study aims to analyze the process of constructing and negotiating the meaning of strength training as a lifestyle for urban women among members of Fitgoal Bandung through the lens of George Herbert Mead's Symbolic Interactionism. The study employed a qualitative approach with an interpretive paradigm. Data were collected through in-depth interviews, nonparticipant observation, and digital documentation from ten female members of Fitgoal Bandung who were selected via purposive sampling and had been engaging in regular strength training for at least six months. Data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model through data condensation, data presentation, and the drawing and verification of conclusions. The results identified four main meanings: strength training as an investment in health and a strong body; a shaper of identity and self-confidence; the gym community as a space for interaction and social support; and social media as an arena for the representation and negotiation of identity. The findings indicate that the meaning of strength training is formed dynamically through the interconnection of Mind, Self, and Society. This activity becomes part of a lifestyle when it is sustainably integrated with health management, self-identity, routines, social relationships, and self-representation in daily life.

Keywords: *strength training; urban women; lifestyle; symbolic interactionism; identity*

Abstrak

Peningkatan partisipasi perempuan dalam *strength training* menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran tidak lagi semata-mata berorientasi pada kondisi fisik, tetapi juga berkaitan dengan identitas, relasi sosial, dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis proses konstruksi dan negosiasi makna *strength training* sebagai gaya hidup perempuan urban pada anggota Fitgoal Bandung melalui perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Penelitian menggunakan

pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi digital terhadap sepuluh perempuan anggota Fitgoal Bandung yang dipilih secara *purposive sampling* dan telah menjalani *strength training* secara rutin sekurang-kurangnya enam bulan. Data dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menemukan empat pemaknaan utama, yaitu *strength training* sebagai investasi kesehatan dan tubuh kuat, pembentuk identitas dan kepercayaan diri, komunitas gym sebagai ruang interaksi dan dukungan sosial, serta media sosial sebagai arena representasi dan negosiasi identitas. Temuan menunjukkan bahwa makna *strength training* terbentuk secara dinamis melalui keterkaitan *Mind*, *Self*, dan *Society*. Aktivitas ini menjadi bagian dari gaya hidup ketika terintegrasi secara berkelanjutan dengan pengelolaan kesehatan, identitas diri, rutinitas, relasi sosial, dan representasi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *strength training*; perempuan urban; gaya hidup; interaksionisme simbolik; identitas

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik telah menjadi salah satu isu kesehatan global yang mendapat perhatian serius dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi kesehatan dunia secara konsisten menyoroti rendahnya tingkat aktivitas fisik sebagai faktor risiko berbagai penyakit tidak menular yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Di tengah perkembangan masyarakat modern, olahraga tidak lagi dipahami semata-mata sebagai aktivitas untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menjadi bagian dari konstruksi gaya hidup yang merepresentasikan nilai, identitas, dan status sosial individu. Fenomena ini semakin terlihat pada kelompok perempuan muda di kawasan urban yang menunjukkan peningkatan minat terhadap berbagai bentuk aktivitas kebugaran sebagai bagian dari upaya membangun citra diri dan kesejahteraan hidup. Menurut Peng et al. (2023), partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang saling berkaitan sehingga olahraga menjadi praktik sosial yang kompleks dan tidak dapat dipahami hanya dari aspek kesehatan semata. Istilah perempuan urban dalam konteks kajian ini tidak dipahami sekadar sebagai kategori sosial yang menggambarkan karakter personal tertentu, seperti tingkat modernitas, gaya hidup konsumtif, maupun status ekonomi semata. Lebih dari itu, perempuan urban merujuk pada subjek yang berdomisili, beraktivitas, dan menegosiasikan kehidupannya dalam ruang sosial-spasial perkotaan. Lingkungan perkotaan seperti Kota Bandung menyediakan dinamika mobilitas yang tinggi, aksesibilitas terhadap fasilitas kebugaran modern, serta paparan arena komunikasi digital yang intensif. Karakteristik spasial dan sosial perkotaan ini membentuk kompleksitas peran yang dihadapi perempuan, sekaligus menyediakan ruang bagi munculnya praktik-praktik sosial baru—termasuk *strength training* sebagai sarana pembentukan identitas, pengelolaan tubuh, dan negosiasi makna di tengah rutinitas masyarakat perkotaan kontemporer.

Perkembangan industri kebugaran global menunjukkan adanya peningkatan tren latihan kekuatan atau *strength training* di kalangan perempuan. Aktivitas yang sebelumnya sering diasosiasikan dengan maskulinitas kini mengalami transformasi makna seiring meningkatnya kesadaran perempuan terhadap pentingnya kebugaran, kesehatan mental, dan pemberdayaan diri. Latihan kekuatan tidak lagi sekadar dipandang sebagai sarana membentuk tubuh, tetapi juga sebagai medium untuk meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan personal, dan kontrol terhadap diri sendiri. Menurut Vasudevan dan Ford (2022), motivasi perempuan dalam melakukan *strength training* mencakup aspek kesehatan, pencapaian tujuan pribadi, peningkatan kemampuan fisik, serta kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial. Perubahan orientasi tersebut menunjukkan bahwa praktik olahraga telah berkembang menjadi bagian dari identitas dan gaya hidup masyarakat urban kontemporer.

Konsep gaya hidup dalam penelitian ini tidak dipahami semata-mata sebagai pilihan aktivitas atau pola konsumsi individu, tetapi sebagai seperangkat praktik yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari dan berkaitan dengan proses pembentukan identitas. Giddens (1991)

menjelaskan bahwa gaya hidup terbentuk melalui praktik-praktik yang relatif terintegrasi dan dijalankan secara rutin, yang tidak hanya memenuhi kebutuhan praktis individu, tetapi juga memberikan bentuk konkret terhadap narasi identitas dirinya. Praktik tersebut dapat tercermin dalam cara individu mengelola aktivitas sehari-hari, tubuh, pilihan tindakan, serta lingkungan sosial tempat dirinya berinteraksi. Sejalan dengan pandangan tersebut, Veal (1993) mendefinisikan gaya hidup sebagai pola khas perilaku personal dan sosial yang menjadi karakteristik individu atau kelompok, yang berkaitan dengan aktivitas, nilai, relasi sosial, serta pilihan yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Brivio et al. (2023) menegaskan bahwa gaya hidup merupakan konsep multidimensional yang mempertemukan dimensi individual dan sosial, sehingga tidak cukup dipahami hanya melalui satu perilaku tertentu, tetapi perlu dilihat dari keterkaitan antara praktik keseharian, proses pemaknaan, dan konteks sosial tempat praktik tersebut berlangsung.

Dalam konteks penelitian ini, *strength training* dipahami sebagai bagian dari gaya hidup ketika aktivitas latihan tidak lagi bersifat insidental, tetapi telah dijalankan secara rutin dan berkelanjutan serta terintegrasi dengan berbagai aspek kehidupan sehari-hari perempuan. Integrasi tersebut tercermin dalam cara individu memberikan perhatian terhadap kesehatan dan kemampuan tubuh, membangun kedisiplinan dan konsistensi latihan, memaknai perubahan dirinya, membentuk relasi dengan sesama anggota komunitas kebugaran, serta merepresentasikan keterlibatannya dalam aktivitas fitness di ruang sosial maupun digital. Gym dalam konteks ini tidak hanya menjadi tempat melakukan aktivitas fisik, tetapi juga merupakan ruang sosial tempat praktik kebugaran, disiplin tubuh, relasi sosial, dan identitas dinegosiasikan (Sassatelli, 2010). Dengan demikian, *strength training* sebagai gaya hidup dalam penelitian ini merujuk pada proses ketika latihan kekuatan menjadi praktik yang relatif menetap dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari, serta terhubung dengan pembentukan identitas, pengelolaan tubuh dan kesehatan, interaksi sosial, dan representasi diri perempuan.

Fenomena meningkatnya partisipasi perempuan dalam olahraga juga memiliki implikasi sosial yang lebih luas. Aktivitas olahraga kini dipandang sebagai sarana inklusi sosial yang memungkinkan perempuan memperoleh ruang ekspresi, membangun jaringan sosial, dan memperkuat posisi mereka dalam masyarakat. Penelitian Angerer (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam olahraga berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi sosial dan pembentukan identitas kolektif yang lebih inklusif. Keikutsertaan perempuan dalam aktivitas kebugaran mencerminkan adanya perubahan norma sosial mengenai tubuh, gender, dan peran perempuan di ruang publik. Transformasi tersebut menjadikan olahraga sebagai arena penting dalam memahami dinamika hubungan antara identitas individu dan struktur sosial yang melingkupinya.

Kajian mengenai perempuan dan kebugaran semakin berkembang dengan munculnya berbagai penelitian yang membahas pengalaman subjektif perempuan dalam menjalani aktivitas olahraga. Penelitian Deininger et al. (2025)

menemukan bahwa motivasi perempuan untuk berolahraga tidak hanya berkaitan dengan tujuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kebutuhan aktualisasi diri, kebebasan personal, dan pencarian makna terhadap tubuh mereka sendiri. Aktivitas kebugaran menjadi ruang bagi perempuan untuk menegosiasikan identitas serta membangun persepsi positif terhadap diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik olahraga mengandung dimensi simbolik yang berperan dalam membentuk cara individu memahami dirinya dan lingkungan sosial di sekitarnya. Makna yang muncul dari pengalaman tersebut menjadi aspek penting yang perlu ditelaah secara mendalam dalam konteks kehidupan perempuan urban.

Pemahaman mengenai makna yang dibangun melalui aktivitas olahraga dapat dijelaskan melalui perspektif Interaksionisme Simbolik yang dikembangkan oleh George Herbert Mead. Menurut Mead (2015), interaksi sosial menghasilkan tiga konsep utama, yaitu *Mind*, *Self*, dan *Society*. Konsep *Mind* merujuk pada kemampuan individu menggunakan simbol untuk memahami dan menafsirkan realitas sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang memberikan makna terhadap tindakan yang dilakukan maupun pengalaman yang dialaminya. Dalam konteks strength training, perempuan mengembangkan pemahaman mengenai arti kesehatan, kekuatan, dan keberhasilan melalui simbol-simbol yang mereka temui dalam lingkungan kebugaran (Deininger et al., 2025). Interpretasi tersebut kemudian memengaruhi cara mereka menjalani aktivitas olahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Pemikiran Mead menempatkan komunikasi sebagai fondasi utama pembentukan realitas sosial. Individu belajar memahami siapa dirinya melalui proses pengambilan peran atau *role-taking*, yaitu kemampuan melihat diri dari perspektif orang lain (Golaszewski et al., 2022). Melalui proses tersebut seseorang dapat mengembangkan konsep diri yang terus berubah sesuai pengalaman sosial yang diperolehnya. Dalam komunitas kebugaran, perempuan dapat membangun identitas sebagai individu yang sehat, kuat, disiplin, dan mandiri melalui interaksi dengan sesama anggota gym maupun pelatih (Vasudevan & Ford, 2022). Pengalaman sosial tersebut memungkinkan terbentuknya interpretasi baru mengenai tubuh dan femininitas yang berbeda dari konstruksi sosial tradisional. Oleh karena itu, teori Interaksionisme Simbolik Mead menjadi landasan penting untuk memahami bagaimana makna *strength training* dibentuk dalam kehidupan perempuan urban kontemporer.

Konsep *Self* mengacu pada kemampuan individu melihat dirinya sebagai objek refleksi. Identitas diri terbentuk melalui interaksi dengan orang lain dan terus mengalami perubahan sesuai pengalaman sosial yang diperoleh. Bagi perempuan urban yang aktif melakukan strength training, konsep diri dapat berkembang dari individu yang semula berorientasi pada penampilan fisik menjadi individu yang menempatkan kekuatan, kesehatan, dan kemampuan personal sebagai bagian penting dari identitasnya (Fitria et al., 2025). Sementara itu, konsep *Society* menunjukkan bahwa proses

pembentukan makna selalu berlangsung dalam konteks sosial yang lebih luas. Nilai, norma, dan ekspektasi yang berkembang dalam komunitas kebugaran berperan dalam membentuk cara individu memahami dirinya dan aktivitas yang dijalankannya.

Perkembangan budaya kebugaran modern menunjukkan bahwa gym tidak lagi berfungsi hanya sebagai tempat berolahraga, tetapi juga sebagai ruang sosial tempat berlangsungnya proses pembentukan identitas dan makna (Razali & Puspita, 2023). Interaksionisme Simbolik memungkinkan peneliti memahami bagaimana simbol-simbol yang berkembang dalam budaya kebugaran memengaruhi pengalaman perempuan dalam menjalani strength training. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, olahraga dipahami sebagai ruang produksi simbol, makna, dan identitas yang terbentuk melalui interaksi sosial antaranggota komunitas olahraga (Prasetyo, 2026). Simbol seperti tubuh atletis, pencapaian performa, konsistensi latihan, maupun unggahan aktivitas olahraga di media sosial menjadi bagian dari proses komunikasi yang membentuk identitas individu (Fitria et al., 2025). Aktivitas latihan kekuatan kemudian memperoleh makna yang lebih luas daripada sekadar aktivitas kesehatan karena berkaitan dengan cara individu menampilkan dan memahami dirinya di hadapan orang lain (Nelson, 2025).

Dalam penelitian ini, teori Interaksionisme Simbolik digunakan untuk menjelaskan bagaimana member perempuan Fitgoal Bandung membangun, menegosiasikan, dan mempertahankan makna *strength training sebagai* gaya hidup urban. Fokus analisis diarahkan pada proses interaksi sosial yang terjadi dalam lingkungan fitness center, penggunaan simbol-simbol kebugaran, serta interpretasi yang dikembangkan oleh anggota terhadap pengalaman mereka. Perspektif ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana aktivitas olahraga menjadi bagian dari identitas sosial dan gaya hidup perempuan urban kontemporer. Dengan demikian, teori Interaksionisme Simbolik menjadi landasan konseptual yang relevan untuk mengungkap konstruksi makna yang melatarbelakangi keterlibatan perempuan dalam praktik strength training.

Konstruksi makna terhadap aktivitas olahraga semakin kompleks seiring berkembangnya media digital dan budaya kebugaran modern. Representasi perempuan bertubuh kuat yang banyak ditampilkan melalui media sosial telah memengaruhi cara perempuan memahami konsep kecantikan, kesehatan, dan keberhasilan personal. Menurut Fitria et al. (2025), perempuan dengan tubuh berotot tidak lagi dipersepsikan sebagai penyimpangan dari norma femininitas, melainkan sebagai bentuk ekspresi identitas yang menunjukkan kemandirian, kekuatan, dan kepercayaan diri. Perubahan persepsi tersebut menunjukkan adanya proses negosiasi makna yang berlangsung secara terus-menerus dalam lingkungan sosial maupun digital. Aktivitas *strength training* kemudian menjadi medium penting dalam pembentukan konsep diri perempuan urban masa kini.

Kondisi tersebut juga terlihat pada berkembangnya pusat-pusat kebugaran yang menyediakan ruang khusus bagi perempuan untuk berolahraga. Kehadiran komunitas

kebugaran dan fasilitas olahraga yang ramah perempuan memberikan peluang lebih besar bagi perempuan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas latihan kekuatan. Penelitian Khairunissa dan Dewi (2025) menunjukkan bahwa lingkungan olahraga yang mendukung mampu meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik karena memberikan rasa aman, nyaman, dan penerimaan sosial. Ruang kebugaran tidak hanya berfungsi sebagai tempat berolahraga, tetapi juga menjadi arena interaksi sosial yang memungkinkan terbentuknya berbagai makna mengenai tubuh, kesehatan, dan identitas. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengalaman perempuan dalam aktivitas kebugaran sangat dipengaruhi oleh konteks sosial tempat mereka berinteraksi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam aktivitas olahraga dan kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi kesehatan, peningkatan kebugaran fisik, citra tubuh, dukungan sosial, serta pemberdayaan diri (Peng et al., 2023; Vasudevan & Ford, 2022). Penelitian lain juga menyoroti bagaimana aktivitas olahraga berkontribusi terhadap pembentukan identitas perempuan, peningkatan kepercayaan diri, serta partisipasi sosial dalam komunitas olahraga (Angerer, 2025; Deininger et al., 2025). Dengan demikian, kajian mengenai perempuan dan aktivitas fisik pada umumnya masih didominasi oleh perspektif kesehatan, psikologi olahraga, dan partisipasi sosial.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut cenderung berfokus pada faktor-faktor yang mendorong perempuan untuk berolahraga atau manfaat yang diperoleh dari aktivitas olahraga. Kajian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana perempuan memaknai *strength training sebagai* bagian dari gaya hidup sehari-hari masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan dalam konteks perilaku olahraga, kesehatan, atau citra tubuh, sehingga belum banyak memberikan perhatian pada proses pembentukan makna yang muncul melalui interaksi sosial di lingkungan kebugaran. Padahal, bagi perempuan urban, *strength training tidak* hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga berhubungan dengan identitas diri, relasi sosial, representasi tubuh, serta simbol-simbol yang berkembang dalam budaya kebugaran kontemporer.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, khususnya terkait pemahaman mengenai bagaimana perempuan mengonstruksi dan menegosiasikan makna *strength training sebagai* gaya hidup melalui proses interaksi sosial. Hingga saat ini, kajian yang menggunakan perspektif Interaksionisme Simbolik untuk menjelaskan pengalaman perempuan dalam aktivitas *strength training*, terutama dalam konteks masyarakat urban Indonesia, masih sangat terbatas. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian dengan menganalisis makna *strength training sebagai* gaya hidup perempuan urban pada member Fitgoal Bandung melalui perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Fokus ini memungkinkan penelitian tidak hanya menjelaskan alasan perempuan berpartisipasi dalam *strength*

training, tetapi juga mengungkap bagaimana makna kesehatan, identitas, komunitas, dan representasi diri dibentuk melalui proses interaksi simbolik yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead untuk menjelaskan proses pembentukan makna *strength training sebagai* gaya hidup perempuan urban dalam konteks komunitas kebugaran di Indonesia. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada motivasi, manfaat kesehatan, atau citra tubuh, penelitian ini menitikberatkan pada proses konstruksi makna melalui interaksi sosial. Penelitian ini juga mengungkap bagaimana makna kesehatan, identitas, komunitas, dan representasi diri dibentuk melalui simbol-simbol yang berkembang dalam budaya kebugaran kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan antara olahraga, identitas, dan praktik gaya hidup perempuan urban di era digital.

Kota Bandung merupakan salah satu kawasan urban yang mengalami perkembangan pesat dalam industri kebugaran dan gaya hidup sehat (Gumilar et al., 2018). Meningkatnya jumlah pusat kebugaran serta komunitas olahraga menunjukkan adanya perubahan pola hidup masyarakat yang semakin memperhatikan kesehatan dan penampilan fisik. Dalam konteks ini, Fitgoal Bandung menjadi salah satu ruang sosial yang mempertemukan perempuan dengan latar belakang beragam dalam aktivitas *strength training*. Interaksi yang terjadi di lingkungan tersebut berpotensi menghasilkan berbagai interpretasi dan makna mengenai latihan kekuatan sebagai bagian dari gaya hidup urban. Karakteristik tersebut menjadikan Fitgoal Bandung sebagai konteks yang relevan untuk memahami bagaimana perempuan membangun dan menegosiasikan makna aktivitas kebugaran dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian fenomena, kajian terdahulu, dan kesenjangan penelitian tersebut, persoalan utama penelitian ini tidak hanya terletak pada alasan perempuan berpartisipasi dalam *strength training*, tetapi pada proses bagaimana aktivitas tersebut memperoleh makna, diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari, serta dinegosiasikan sebagai bagian dari gaya hidup perempuan urban. Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pembentukan makna tersebut berlangsung melalui keterkaitan antara proses interpretasi individu (*Mind*), pembentukan dan refleksi terhadap diri (*Self*), serta interaksi dengan nilai, norma, dan ekspektasi yang berkembang dalam lingkungan sosial (*Society*). Ketiga konsep tersebut tidak dipahami sebagai proses yang terpisah, melainkan sebagai rangkaian yang saling berhubungan dalam membentuk cara individu memahami pengalaman dan memberikan makna terhadap tindakan sosialnya. Atas dasar itu, rumusan masalah penelitian ini adalah: bagaimana proses konstruksi dan negosiasi makna *strength training sebagai* gaya hidup pada perempuan urban anggota Fitgoal Bandung berlangsung melalui keterkaitan *Mind*, *Self*, dan *Society* dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian

ini bertujuan untuk menganalisis proses konstruksi dan negosiasi makna *strength training* sebagai gaya hidup pada perempuan urban anggota Fitgoal Bandung melalui keterkaitan *Mind*, *Self*, dan *Society* dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan studi sosiologi olahraga, komunikasi, dan kajian gender dengan menjelaskan bagaimana makna aktivitas kebugaran dibentuk melalui interaksi sosial dan simbol-simbol yang berkembang dalam komunitas kebugaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif untuk memahami makna *strength training sebagai* gaya hidup perempuan urban pada member Fitgoal Bandung melalui perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Pendekatan ini dipilih karena interaksionisme simbolik memandang bahwa makna terbentuk melalui proses interaksi sosial, pengalaman subjektif, dan interpretasi simbolik individu dalam kehidupan sehari-hari (Bijaksana, 2025; Laksmi, 2017).

Penelitian dilaksanakan di Fitgoal Bandung pada Februari 2026. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu: (1) perempuan yang berdomisili di Kota Bandung; (2) merupakan member aktif Fitgoal Bandung; dan (3) telah menjalani *strength training* secara rutin sekurang-kurangnya enam bulan. Teknik *purposive sampling* digunakan karena memungkinkan pemilihan informan yang memiliki pengalaman dan pemaknaan yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2022; Yusuf, 2016). Kriteria pengalaman minimal enam bulan digunakan agar informan memiliki pengalaman yang memadai untuk merefleksikan rutinitas latihan, perubahan yang dirasakan, interaksi sosial di lingkungan gym, serta pemaknaan *strength training* dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan sepuluh informan. Penentuan jumlah informan didasarkan pada prinsip saturasi data (*data saturation*), yaitu kondisi ketika pengumpulan data tambahan tidak lagi menghasilkan informasi atau wawasan substantif baru dan data yang diperoleh mulai menunjukkan pola yang berulang (Hennink & Kaiser, 2022; Saunders et al., 2018). Karakteristik informan berdasarkan usia, lama menjadi member Fitgoal Bandung, dan pengalaman menjalani *strength training* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Informan

Informan	Usia	Lama Member	Lama Strength Training
Asri	31–40	>1 tahun	2–4 tahun
Sandy Amelia	31–40	>1 tahun	2–4 tahun
Rini Avriani	40–50	>1 tahun	2–4 tahun
Jennifer Natalia	40–50	>1 tahun	2–4 tahun
Fitri	40–50	>1 tahun	1–2 tahun
Yayu Novia	31–40	7–12 bulan	1–2 tahun

Informan	Usia	Lama Member	Lama Strength Training
Zevi	31–40	>1 tahun	2–4 tahun
Intan Primasari	40–50	7–12 bulan	6–12 bulan
Septi	31–40	>1 tahun	2–4 tahun
Ifni	40–50	>1 tahun	2–4 tahun

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi digital berupa unggahan media sosial yang berkaitan dengan aktivitas *strength training* informan. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif, motivasi, dan konstruksi makna yang dimiliki informan terhadap aktivitas latihan beban sebagai bagian dari gaya hidup urban (Fadli, 2021; Moleong, 2021).

Proses wawancara dilakukan secara tatap muka dan individual kepada sepuluh informan di Fitgoal Bandung dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Pertanyaan wawancara diarahkan untuk menggali pengalaman awal informan dalam mengikuti *strength training*, pemaknaan terhadap kesehatan dan tubuh, perubahan cara memandang diri, pengalaman berinteraksi dengan pelatih dan sesama member, serta praktik representasi aktivitas kebugaran dalam kehidupan sehari-hari dan media sosial. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan pertanyaan terbuka dan pertanyaan lanjutan (*probing*) untuk memberikan ruang kepada informan dalam menjelaskan pengalaman, interpretasi, dan pemaknaan mereka secara lebih mendalam. Jawaban dan informasi penting yang disampaikan informan dicatat secara manual selama proses wawancara, kemudian catatan tersebut disusun dan dikelompokkan berdasarkan isu serta tema yang relevan sebagai bahan dalam proses pengodean, kategorisasi, dan analisis data.

Observasi nonpartisipatif dilakukan untuk memahami praktik dan simbol sosial yang muncul dalam aktivitas *strength training* di lingkungan Fitgoal Bandung. Dalam proses observasi, peneliti tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas latihan, tetapi mengamati aktivitas informan selama berada di lingkungan gym. Pengamatan diarahkan pada rutinitas latihan, penggunaan alat dan atribut olahraga, pola komunikasi, serta interaksi antara informan, sesama member, dan pelatih. Data hasil observasi digunakan untuk memberikan konteks terhadap pengalaman yang disampaikan informan melalui wawancara sekaligus membantu memahami bagaimana praktik *strength training* berlangsung dalam lingkungan sosial gym.

Dokumentasi digital digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana aktivitas *strength training* dijalankan dan direpresentasikan oleh informan dalam ruang digital. Dokumentasi tersebut berupa foto aktivitas latihan yang bersumber dari unggahan Instagram informan dan berkaitan secara langsung dengan praktik *strength training*. Unit analisis dokumentasi digital dalam penelitian ini adalah representasi visual aktivitas *strength training* yang ditampilkan dalam

unggahan tersebut. Analisis diarahkan pada bentuk aktivitas latihan, penggunaan alat dan perlengkapan kebugaran, atribut olahraga, konteks ruang gym, serta keterlibatan informan dalam aktivitas latihan individual maupun interaksi dengan orang lain. Unsur unsur visual tersebut digunakan untuk memahami bagaimana praktik *strength training* ditampilkan sebagai bagian dari aktivitas keseharian dan identitas kebugaran informan.

Dokumentasi visual aktivitas *strength training* informan digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Aktivitas *strength training* informan pada unggahan Instagram

Sumber: Dokumentasi Instagram informan, 2026

Dokumentasi digital tidak dianalisis sebagai data yang berdiri sendiri, tetapi digunakan untuk melengkapi dan mengonfirmasi temuan yang diperoleh melalui wawancara dan observasi nonpartisipatif. Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi digital untuk memperoleh interpretasi data yang lebih kredibel (Ahyar et al., 2020; Sugiyono, 2022). Seluruh informan berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan untuk diwawancarai. Identitas informan digunakan sesuai dengan persetujuan dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang meliputi kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing/verification*). Pada tahap kondensasi data, catatan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi digital dibaca dan diorganisasikan untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dengan fokus penelitian. Data selanjutnya melalui proses pengodean (*coding*), kategorisasi, serta pengelompokan ke dalam tema-tema berdasarkan pola pemaknaan yang muncul dari pengalaman informan. Pada tahap penyajian data, tema-tema tersebut dibandingkan dan dihubungkan untuk melihat pola hubungan antara pengalaman tubuh, pembentukan identitas, interaksi sosial, dan representasi diri. Selanjutnya, interpretasi teoretis dilakukan menggunakan Interaksionisme Simbolik Mead

dengan melihat keterkaitan *Mind*, *Self*, dan *Society* sebagai proses yang saling berhubungan dalam pembentukan dan negosiasi makna *strength training* sebagai gaya hidup perempuan urban. Kesimpulan kemudian ditarik dan diverifikasi melalui pembacaan kembali data serta perbandingan antarsumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil proses pengodean, kategorisasi, dan pengelompokan data ke dalam tema-tema utama, penelitian ini mengidentifikasi empat tema yang menggambarkan makna *strength training* sebagai gaya hidup perempuan urban pada member Fitgoal Bandung. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perempuan dalam menjalani *strength training* tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan proses pembentukan makna melalui pengalaman tubuh, refleksi terhadap diri, interaksi sosial, dan representasi diri di ruang digital.

Tema pertama, *strength training sebagai investasi kesehatan dan tubuh kuat*, menggambarkan bagaimana informan memaknai latihan kekuatan sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mempertahankan kemandirian fisik pada masa depan. Tema kedua, *strength training sebagai pembentuk identitas dan kepercayaan diri perempuan urban*, menunjukkan bahwa pengalaman menjalani latihan berkontribusi terhadap perubahan cara informan memandang tubuh, kemampuan, dan dirinya sebagai perempuan yang kuat, disiplin, dan percaya diri.

Tema ketiga, *komunitas gym sebagai ruang interaksi dan dukungan sosial*, menyoroti peran lingkungan Fitgoal Bandung sebagai ruang sosial yang menyediakan dukungan emosional, motivasi, pertukaran pengalaman, serta rasa kebersamaan bagi para member. Sementara itu, tema keempat, *media sosial sebagai arena representasi dan negosiasi identitas perempuan aktif strength training*, memperlihatkan bagaimana perempuan menggunakan media sosial untuk mendokumentasikan perjalanan latihan, menampilkan identitas kebugaran, memperoleh respons sosial, serta menegosiasikan makna dirinya di ruang digital.

Keempat tema tersebut tidak dipahami sebagai kategori yang berdiri sendiri maupun sebagai representasi terpisah dari konsep *Mind*, *Self*, dan *Society*. Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pembentukan makna berlangsung melalui keterkaitan ketiganya. Pengalaman tubuh dan aktivitas latihan menjadi objek interpretasi ketika informan memberikan arti terhadap kesehatan, kekuatan, dan pencapaian yang dialaminya (*Mind*). Interpretasi tersebut kemudian berhubungan dengan proses refleksi terhadap diri dan cara informan menilai siapa dirinya melalui pengalaman serta respons orang lain (*Self*).

Pada saat yang sama, proses pemaknaan berlangsung dalam lingkungan sosial yang menyediakan nilai, norma, dukungan, ekspektasi, dan pengakuan melalui interaksi dengan pelatih, sesama member, komunitas gym, maupun lingkungan digital (*Society*). Dengan demikian, keempat tema menunjukkan arena dan dimensi empiris yang berbeda, tetapi keseluruhannya saling berhubungan dalam proses konstruksi

dan negosiasi makna *strength training* sebagai gaya hidup perempuan urban. Hubungan tersebut dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Keterkaitan Tema Temuan dalam Proses Pembentukan Makna

Tema	Makna Empiris Utama	Proses Interaksionis me Simbolik	Dimensi Gaya Hidup
Tema 1: Strength training sebagai investasi kesehatan dan tubuh kuat	Kesehatan, kekuatan tubuh, produktivitas, kemandirian, orientasi masa depan	Pengalaman tubuh difafsirkan (<i>Mind</i>), memengaruhi cara melihat diri sebagai lebih mampu dan mandiri (<i>Self</i>), serta diperkuat oleh nilai kesehatan dan disiplin dalam lingkungan sosial (<i>Society</i>)	Kesehatan, rutinitas, orientasi jangka panjang
Tema 2: Strength training sebagai pembentuk identitas dan kepercayaan diri	Kepercayaan diri, disiplin, penghargaan diri, redefinisi tubuh perempuan	Pencapaian latihan difafsirkan (<i>Mind</i>), menjadi bahan refleksi dan redefinisi diri (<i>Self</i>), serta memperoleh makna melalui apresiasi dan respons sosial (<i>Society</i>)	Identitas dan pengembangan diri
Tema 3: Komunitas gym sebagai ruang interaksi dan dukungan sosial	Dukungan, motivasi, rasa memiliki, pertukaran pengalaman	Nilai komunitas difafsirkan (<i>Mind</i>), diinternalisasi dalam identitas diri (<i>Self</i>), dan dibentuk melalui norma, dukungan, serta <i>generalized other</i> (<i>Society</i>)	Relasi sosial dan keberlanjutan praktik
Tema 4: Media sosial sebagai arena representasi	Dokumentasi latihan, representasi diri, respons sosial	Pengalaman dan respons digital difafsirkan (<i>Mind</i>), identitas	Representasi diri dan ekstensi gaya hidup ke ruang digital

Tema	Makna Empiris Utama	Proses Interaksionis me Simbolik	Dimensi Gaya Hidup
si dan negosiasi identitas	negosiasi identitas	direpresentasikan dan direfleksikan (<i>Self</i>), serta dinegosiasikan melalui audiens dan interaksi sosial (<i>Society</i>)	

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

Strength training sebagai Investasi Kesehatan dan Tubuh Kuat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para member perempuan Fitgoal Bandung memaknai strength training sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang yang berorientasi pada kualitas hidup. Hampir seluruh informan menjelaskan bahwa pemaknaan mereka terhadap latihan beban tidak lagi hanya berkaitan dengan upaya memperoleh bentuk tubuh ideal, tetapi juga dengan membangun kekuatan fisik, mempertahankan fungsi tubuh, dan menjaga kesehatan pada masa depan. Asri mengungkapkan bahwa dirinya mengikuti strength training karena ingin “*meningkatkan massa otot dan menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh*” serta memiliki kondisi fisik yang lebih kuat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Pandangan serupa juga disampaikan oleh Yuyu Novia yang memaknai strength training sebagai “*investasi kesehatan untuk masa depan*” agar tubuh tetap kuat, sehat, dan mampu berfungsi dengan baik seiring bertambahnya usia. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan telah dimaknai sebagai bentuk upaya preventif dalam menjaga kesehatan dan bukan lagi sekadar aktivitas olahraga rekreasi.

Makna tersebut semakin terlihat ketika para informan menjelaskan manfaat yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Rini Avriani menyatakan bahwa strength training membantu dirinya “*tidak mudah merasa lelah saat bekerja dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik serta lebih nyenyak*”. Sementara itu, Septi mengungkapkan bahwa latihan kekuatan membuat berbagai pekerjaan sehari-hari menjadi lebih mudah dilakukan karena tubuh menjadi lebih kuat dan tidak cepat lelah. Pengalaman-pengalaman tersebut membentuk pemahaman bahwa tubuh yang kuat merupakan modal penting dalam menjalankan berbagai peran sosial sebagai perempuan urban. Bagi para informan, kekuatan fisik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengangkat beban, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan menjalankan aktivitas domestik, pekerjaan profesional, dan tanggung jawab sosial lainnya secara optimal.

Selain berorientasi pada kondisi saat ini, para informan juga menempatkan strength training sebagai investasi untuk menghadapi proses penuaan. Jennifer Natalia secara eksplisit menjelaskan bahwa dirinya ingin “*tetap memiliki tubuh yang kuat dan mandiri hingga usia lanjut, bahkan berharap tetap aktif melakukan aktivitas sederhana seperti naik tangga di usia tua*”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strength

trainingdipersepsikan sebagai sarana untuk mempertahankan kemandirian fisik pada masa tua. Pandangan serupa disampaikan oleh Rini Avriani yang menilai bahwa memiliki tubuh kuat merupakan “*investasi kesehatan untuk masa tua agar tetap sehat, aktif, dan mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari*”.

Dengan demikian, tubuh yang kuat tidak hanya dimaknai sebagai kondisi biologis, melainkan juga sebagai simbol kemandirian dan kualitas hidup yang ingin dipertahankan sepanjang siklus kehidupan. Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa perempuan urban memandang tubuh kuat sebagai sumber daya yang memungkinkan mereka menjalankan berbagai peran sosial secara lebih efektif. Intan Primasari menjelaskan bahwa sebagai perempuan dirinya memiliki banyak peran, mulai dari mengurus keluarga hingga bekerja, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menjalankan seluruh tanggung jawab tersebut. Menurutnya, strength trainingmenjadi salah satu cara untuk memastikan bahwa tubuh tetap mampu mendukung berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Pandangan ini menunjukkan bahwa makna kesehatan yang terbentuk melalui strength trainingberkaitan erat dengan kebutuhan perempuan urban untuk mempertahankan produktivitas dan keberfungsian sosialnya.

Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pemaknaan terhadap tubuh kuat dan kesehatan tidak terbentuk hanya melalui proses *Mind* secara individual, tetapi melalui keterkaitan antara *Mind*, *Self*, dan *Society*. Pengalaman merasa lebih bertenaga, tidak mudah lelah, mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, serta membayangkan kemandirian pada masa tua menjadi pengalaman yang ditafsirkan informan sebagai sesuatu yang bernilai dalam kehidupannya. Pada proses ini, *Mind* bekerja ketika informan memberikan makna terhadap perubahan dan kemampuan tubuh yang diperoleh melalui latihan. Tubuh yang sebelumnya terutama dipandang dari aspek penampilan kemudian dimaknai sebagai sumber daya yang mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup.

Interpretasi terhadap pengalaman tubuh tersebut selanjutnya berhubungan dengan pembentukan *Self*. Ketika informan merasakan tubuhnya semakin kuat dan mampu mendukung pekerjaan, aktivitas domestik, maupun tanggung jawab sosial, pengalaman tersebut memengaruhi cara mereka memandang dirinya sebagai perempuan yang lebih mampu, produktif, mandiri, dan memiliki kontrol terhadap tubuhnya. Dengan demikian, perubahan fisik tidak berhenti sebagai pengalaman biologis, tetapi menjadi bahan refleksi dalam pembentukan definisi diri. Pada saat yang sama, proses tersebut berlangsung dalam konteks *Society*, karena pemaknaan tentang tubuh sehat, kuat, disiplin, dan produktif berkembang melalui interaksi dengan pelatih, sesama member, serta nilai dan praktik yang hidup di lingkungan gym. Dengan demikian, makna tubuh kuat terbentuk melalui hubungan timbal balik antara pengalaman tubuh, refleksi terhadap diri, dan lingkungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan Westcott (2012) yang menjelaskan kontribusi latihan kekuatan terhadap kesehatan metabolik, kapasitas fungsional, dan kualitas hidup serta

Fragala et al. (2019) yang menunjukkan peran *resistance training* dalam mempertahankan fungsi fisik dan kemandirian pada usia dewasa dan lanjut usia. Namun, penelitian ini menunjukkan dimensi yang berbeda dari kajian yang berorientasi pada manfaat fisiologis. Bagi informan, manfaat tersebut tidak hanya dirasakan sebagai perubahan kondisi fisik, tetapi ditafsirkan sebagai simbol kemampuan, kemandirian, dan kapasitas untuk menjalankan berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengalaman tubuh menjadi bagian dari proses pembentukan makna sosial mengenai kesehatan dan kekuatan.

Pemaknaan tersebut juga menunjukkan bagaimana *strength training* secara bertahap terintegrasi ke dalam gaya hidup perempuan urban. Aktivitas latihan tidak lagi ditempatkan sebagai kegiatan olahraga yang bersifat insidental, tetapi berkaitan dengan pengelolaan kesehatan, rutinitas, produktivitas, kemampuan menjalankan peran sosial, serta orientasi terhadap kualitas hidup pada masa depan. Dalam konteks ini, tubuh kuat menjadi simbol yang menghubungkan pengalaman personal, definisi diri, dan nilai sosial. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai *strength training* dari aktivitas kebugaran menjadi praktik sosial yang bermakna dan relatif terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari perempuan urban.

Tabel 3. Hasil Pengodean dan Kategorisasi Tema "*Strength Training* sebagai Investasi Kesehatan dan Tubuh Kuat"

Kutipan	Kode Awal	Kategori	Subtema
Asri	Massa Otot, Kebugaran	Kesehatan Fisik	Investasi Kesehatan
Yayu	Kesehatan Masa Depan	Orientasi Jangka Panjang	Investasi Kesehatan
Jennifer	Mandiri Saat Tua	Penuaan Sehat	Tubuh Kuat Sebagai Modal Hidup
Rini	Energi Sehari-hari	Fungsi Tubuh	Kualitas Hidup
Septi	Kemampuan Aktivitas	Produktivitas	Tubuh Kuat Dan Produktif
"memiliki banyak peran sebagai perempuan" (Intan)	Peran Ganda Perempuan	Kapasitas Menjalankan Peran	Tubuh Kuat Sebagai Sumber Daya Sosial

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

***Strength Training* sebagai Pembentuk Identitas dan Kepercayaan Diri Perempuan Urban**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *strength training* tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas dan kepercayaan diri perempuan urban.

Hampir seluruh informan mengungkapkan bahwa pengalaman menjalani latihan beban secara rutin mengubah cara mereka memandang tubuh, kemampuan, dan dirinya sendiri. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga dengan penilaian terhadap kemampuan, potensi, disiplin, dan nilai diri sebagai perempuan. Dalam konteks ini, *strength training* menjadi pengalaman reflektif yang memungkinkan informan membangun definisi baru mengenai dirinya sebagai perempuan yang kuat, sehat, disiplin, dan mampu mengembangkan kapasitas dirinya.

Asri mengungkapkan bahwa setelah rutin menjalani *strength training* dirinya menyadari bahwa “*tubuh perempuan sebenarnya jauh lebih kuat daripada yang sering dipikirkan.*” Pengalaman tersebut membuatnya lebih disiplin menjaga pola makan dan pola hidup sehat. Pernyataan ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan menghasilkan redefinisi terhadap konsep diri perempuan. Jika sebelumnya kekuatan fisik sering diasosiasikan dengan laki-laki, maka melalui pengalaman latihan yang berulang perempuan mulai membangun pemahaman baru bahwa kekuatan merupakan bagian dari identitas dirinya.

Temuan serupa juga terlihat pada Sandy Amelia yang menyatakan bahwa *strength training* membuat dirinya “*lebih kuat, percaya diri, disiplin, dan lebih menghargai proses perkembangan diri.*” Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi melalui latihan tidak berhenti pada kemampuan fisik, tetapi menjadi dasar bagi pembentukan definisi diri yang lebih positif.

Peningkatan kepercayaan diri pada informan tidak muncul secara langsung sebagai akibat dari latihan, tetapi berkembang melalui pengalaman menghadapi tantangan, mencapai target, dan melihat perkembangan kemampuan tubuh. Yayu Novia menjelaskan bahwa konsistensi dalam berolahraga membutuhkan “*komitmen dan perjuangan yang tidak mudah*”, sehingga keberhasilan mempertahankan latihan membuat dirinya lebih menghargai usaha dan pencapaian pribadi. Zevi juga mengungkapkan bahwa latihan kekuatan mengajarkannya untuk menjadi pribadi yang “*lebih disiplin, konsisten, dan mampu berkomitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.*” Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui proses ketika keberhasilan menyelesaikan latihan atau mempertahankan rutinitas difafsirkan sebagai bukti kemampuan diri. Dengan demikian, progres latihan menjadi pengalaman simbolik yang memberikan dasar bagi informan untuk membangun penilaian yang lebih positif terhadap dirinya.

Perubahan identitas juga terlihat dari cara informan mendefinisikan kembali makna perempuan yang kuat dan atletis. Sebagian besar informan tidak lagi menggunakan tubuh langsung sebagai satu-satunya referensi tubuh ideal, tetapi mulai menilai tubuh berdasarkan kemampuan, kesehatan, dan fungsi. Sandy Amelia menjelaskan bahwa tubuh perempuan yang sehat dan atletis merupakan tubuh yang “*kuat, bugar, aktif, dan dijaga dengan pola hidup sehat, bukan ditentukan oleh ukuran atau bentuk tertentu.*” Intan Primasari juga memandang perempuan kuat dan atletis sebagai sosok yang “*keren dan sangat mengagumkan*”

karena menunjukkan komitmen terhadap kesehatan dan dirinya sendiri. Temuan ini memperlihatkan terjadinya negosiasi terhadap makna tubuh ideal, dari orientasi yang terutama berbasis penampilan menuju pemaknaan yang lebih menekankan kekuatan, fungsi, kesehatan, dan kapasitas tubuh.

Pengalaman menjalani *strength training* juga membuat informan lebih menghargai perubahan dan kemampuan dirinya. Fitri mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri setelah melihat perkembangan kemampuan tubuh dibandingkan sebelumnya. Jennifer Natalia menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang “*lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih nyaman dengan diri sendiri*”, sedangkan Septi menyatakan bahwa setelah rutin berlatih dirinya menjadi “*lebih percaya diri, lebih kuat, dan lebih mencintai diri sendiri.*” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan tubuh menjadi sumber refleksi yang memengaruhi cara informan menilai dan menerima dirinya. Dengan demikian, tubuh tidak hanya menjadi objek yang mengalami perubahan, tetapi juga menjadi medium melalui mana perempuan membangun penghargaan terhadap diri dan identitas yang lebih positif.

Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pembentukan identitas dan kepercayaan diri dalam pengalaman *strength training* berlangsung melalui keterkaitan antara proses interpretasi (*Mind*), refleksi terhadap diri (*Self*), dan respons lingkungan sosial (*Society*). Perkembangan kemampuan tubuh, keberhasilan mencapai target latihan, serta konsistensi menjalani rutinitas menjadi pengalaman yang terlebih dahulu difafsirkan oleh informan sebagai bentuk pencapaian personal. Melalui *Mind*, pengalaman tersebut memperoleh makna sebagai bukti bahwa dirinya memiliki kemampuan, kedisiplinan, dan kapasitas yang sebelumnya mungkin belum sepenuhnya disadari.

Makna tersebut kemudian menjadi bagian dari proses pembentukan *Self*. Ketika informan menilai perkembangan tubuh, kemampuan mengangkat beban, konsistensi latihan, maupun keberhasilan melewati tantangan sebagai sebuah pencapaian, mereka mulai membangun definisi baru mengenai siapa dirinya. Identitas sebagai perempuan yang kuat, sehat, disiplin, dan percaya diri dengan demikian tidak hadir secara otomatis sebagai akibat perubahan fisik, tetapi terbentuk melalui proses refleksi terhadap pengalaman dan pencapaian yang dialami secara berulang.

Proses pembentukan diri tersebut juga tidak berlangsung secara individual. Apresiasi dari pelatih, dukungan sesama member, serta pengakuan terhadap perkembangan latihan menjadi referensi sosial yang membantu informan menilai dirinya. Ketika pencapaian latihan memperoleh respons positif dari lingkungan gym, informan tidak hanya memahami bahwa kemampuan fisiknya meningkat, tetapi juga menerima simbol pengakuan bahwa usaha, disiplin, dan perkembangan dirinya memiliki nilai sosial. Pada titik ini, *Society* hadir sebagai lingkungan yang menyediakan perspektif orang lain yang kemudian dipertimbangkan dalam proses pembentukan *Self*.

Hubungan antara pengalaman personal dan respons sosial tersebut dapat dijelaskan melalui dinamika *I* dan *Me* dalam konsep *Self* Mead. Unsur *I* tampak pada respons

personal informan terhadap pengalaman latihan, seperti keberanian menghadapi beban yang lebih berat, keinginan mencapai target, serta keputusan untuk mempertahankan konsistensi latihan. Sementara itu, *Me* berkembang melalui refleksi terhadap nilai dan harapan sosial yang ditemui di lingkungan fitness, seperti disiplin, kesehatan, konsistensi, dan kemampuan untuk berkembang. Interaksi antara *I* dan *Me* memungkinkan informan tidak hanya merespons pengalaman latihan secara personal, tetapi juga menilai dirinya melalui perspektif sosial yang berkembang di sekitarnya.

Identitas yang terbentuk melalui *strength training* tidak bersifat final, tetapi terus dinegosiasikan melalui interaksi sehari-hari. Beberapa informan menyadari adanya pandangan sosial tertentu terhadap perempuan yang aktif melakukan latihan beban. Asri menyatakan bahwa perempuan yang aktif dalam *strength training* sering dipandang memiliki "*mindset yang lebih positif serta disiplin*", sedangkan Intan Primasari menilai bahwa perempuan yang menjalani latihan kekuatan kerap dianggap lebih tangguh dibandingkan perempuan pada umumnya. Penilaian tersebut kemudian diinterpretasikan oleh informan dan digunakan sebagai salah satu referensi dalam memahami dirinya. Alih-alih memandang perbedaan tersebut sebagai sesuatu yang negatif, informan cenderung menegosiasikannya sebagai bagian dari identitas positif sebagai perempuan yang mampu menjaga tubuh, kesehatan, dan kehidupannya.

Pembentukan identitas tersebut memperlihatkan bahwa *strength training* telah bergerak dari aktivitas fisik menuju praktik yang terintegrasi dalam gaya hidup informan. Identitas sebagai perempuan yang kuat, sehat, disiplin, dan konsisten tidak hanya diekspresikan ketika berada di gym, tetapi memengaruhi cara informan mengatur rutinitas, menjaga pola hidup, menilai perkembangan dirinya, serta menentukan standar kesehatan dan kemampuan tubuh yang ingin dipertahankan. Dengan demikian, *strength training* menjadi bagian dari narasi diri yang relatif berkelanjutan dan memberikan arah terhadap pilihan serta praktik kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa pembentukan identitas dan kepercayaan diri melalui *strength training* merupakan proses simbolik yang melibatkan pengalaman personal dan interaksi sosial secara bersamaan. Progres kemampuan tubuh memberikan pengalaman yang ditafsirkan sebagai pencapaian (*Mind*); pencapaian tersebut menjadi bahan refleksi dalam membangun definisi diri yang lebih kuat dan positif (*Self*); sedangkan apresiasi, norma, dan penilaian lingkungan menyediakan referensi sosial yang memengaruhi proses tersebut (*Society*). Melalui dinamika tersebut, perempuan urban tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga mendefinisikan kembali makna kekuatan, kemampuan, dan nilai dirinya. Ketika identitas tersebut diwujudkan secara berulang dalam rutinitas, disiplin, dan pilihan hidup sehari-hari, *strength training* menjadi bagian dari gaya hidup sekaligus proses pembentukan diri yang terus berlangsung.

Tabel 4. Hasil Pengodean dan Kategorisasi Tema "*Strength Training* sebagai Pembentuk Identitas dan Kepercayaan Diri Perempuan Urban"

Kutipan	Kode Awal	Kategori	Subtema
Asri	Menyadari Kekuatan Diri	Redefinisi Diri	Identitas Perempuan Kuat
Sandy	Percaya Diri	Perkembangan Diri	<i>Self-Confidence</i>
Yayu	Menghargai Pencapaian	Refleksi Diri	<i>Self-Esteem</i>
Zevi	Komitmen dan Konsistensi	Pembentukan Karakter	Identitas Disiplin
Jennifer	Penerimaan Diri	<i>Self-Acceptance</i>	Identitas Positif
Septi	<i>Self-Love</i>	Penghargaan Diri	Transformasi Diri

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

Komunitas Gym sebagai Ruang Interaksi dan Dukungan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa member perempuan Fitgoal Bandung tidak hanya memaknai gym sebagai tempat melakukan aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial yang menghasilkan dukungan emosional, motivasi, pertukaran pengalaman, dan rasa kebersamaan. Hampir seluruh informan menggambarkan lingkungan Fitgoal Bandung sebagai ruang yang nyaman, suportif, dan mendorong mereka untuk berkembang bersama. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani *strength training* tidak dibentuk secara individual semata, tetapi berlangsung dalam jaringan interaksi sosial yang secara terus-menerus memberikan referensi bagi informan dalam memahami aktivitas latihan yang dijalani.

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa hubungan dengan sesama member perempuan memberikan pengaruh terhadap keberlanjutan aktivitas latihan. Asri menjelaskan bahwa hubungan antaranggota perempuan di Fitgoal "*cukup baik karena kami saling mendukung, berbagi pengalaman latihan, dan memberi semangat satu sama lain.*" Sandy Amelia juga menyebut bahwa sesama member "*saling mendukung, berbagi pengalaman latihan, dan menciptakan suasana yang positif.*" Bahkan bagi Intan Primasari, hubungan yang terbentuk tidak berhenti di ruang latihan karena beberapa member juga menghabiskan waktu bersama di luar jadwal gym. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi yang berawal dari aktivitas latihan dapat berkembang menjadi hubungan sosial yang lebih luas.

Keberadaan lingkungan yang suportif juga menjadi faktor yang memperkuat motivasi dan konsistensi latihan. Yayu Novia menjelaskan bahwa suasana gym yang positif membuat dirinya merasa nyaman dan lebih termotivasi untuk datang serta berolahraga secara konsisten. Zevi mengungkapkan bahwa energi positif di lingkungan latihan mendorong dirinya untuk berkembang dan semakin percaya terhadap kemampuan diri sendiri, sedangkan Fitri menilai bahwa dukungan sesama member membuat dirinya lebih bersemangat mempertahankan rutinitas latihan. Temuan ini

memperlihatkan bahwa keberlanjutan latihan bukan hanya merupakan hasil dorongan personal, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman sosial yang memberikan dukungan dan rasa nyaman.

Komunitas gym juga menjadi ruang pertukaran pengalaman dan pembelajaran sosial. Informan tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai teknik latihan, tetapi juga mengenai pola hidup sehat, nutrisi, konsistensi latihan, serta etika berada di lingkungan gym. Zevi menjelaskan bahwa perempuan yang aktif menjalani *strength training* umumnya memahami etika gym dan melakukan latihan secara terstruktur sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Melalui interaksi dengan pelatih maupun sesama member, informan memperoleh referensi mengenai praktik yang dianggap sesuai dalam lingkungan kebugaran dan kemudian menyesuaikannya dengan rutinitas masing-masing. Dengan demikian, gym menjadi ruang sosialisasi tempat nilai dan praktik kebugaran dipelajari melalui interaksi sehari-hari.

Meskipun mayoritas informan menggambarkan lingkungan Fitgoal Bandung secara positif, komunitas gym tidak sepenuhnya bebas dari dinamika dan diferensiasi sosial. Jennifer Natalia menggambarkan hubungan antaranggota sebagai “*love-hate relationship*”, sedangkan Septi dan Ifni mengamati keberadaan kelompok-kelompok pertemanan tertentu yang membuat interaksi terkadang berlangsung dalam lingkaran yang lebih terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa komunitas gym bukan ruang sosial yang homogen, tetapi juga memuat proses kedekatan, pengelompokan, dan negosiasi hubungan. Namun, dinamika tersebut tidak menghilangkan persepsi umum informan bahwa Fitgoal Bandung menyediakan lingkungan yang cukup nyaman dan mendukung aktivitas latihan mereka.

Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, komunitas gym merupakan lingkungan sosial tempat proses *Mind*, *Self*, dan *Society* berlangsung secara saling berkaitan. Interaksi dengan pelatih dan sesama member menyediakan berbagai simbol dan referensi sosial mengenai disiplin, konsistensi, teknik latihan, kesehatan, serta cara berperilaku di lingkungan gym. Melalui *Mind*, informan menafsirkan pengalaman dan simbol tersebut, misalnya dukungan dari member lain sebagai bentuk penerimaan, konsistensi latihan sebagai nilai positif, atau progres fisik sebagai pencapaian yang layak dipertahankan. Dengan demikian, nilai yang berkembang dalam komunitas tidak serta-merta diterima secara pasif, tetapi terlebih dahulu menjadi objek interpretasi bagi individu.

Hasil interpretasi tersebut kemudian berhubungan dengan pembentukan *Self*. Ketika informan memperoleh dukungan, apresiasi, atau pengakuan atas perkembangan latihan, respons sosial tersebut menjadi salah satu referensi dalam cara mereka melihat dirinya. Dukungan dari sesama member dapat memperkuat identitas sebagai perempuan yang aktif, disiplin, mampu berkembang, dan memiliki komitmen terhadap kesehatan. Dengan demikian, komunitas gym tidak hanya menyediakan motivasi eksternal, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan dan penguatan definisi diri.

Pada tingkat yang lebih luas, komunitas Fitgoal

Bandung juga dapat dipahami melalui konsep *generalized other* Mead. Melalui interaksi yang berlangsung berulang, informan mengenali harapan kolektif mengenai bagaimana seseorang yang aktif menjalani *strength training* seharusnya berlatih dan berperilaku, seperti hadir secara konsisten, menjaga kesehatan, memahami etika gym, menghargai proses, dan memberikan dukungan kepada sesama member. Harapan kolektif tersebut secara bertahap menjadi kerangka referensi sosial yang dipertimbangkan informan ketika mengatur tindakannya.

Proses ini menunjukkan bahwa *Society* tidak hanya hadir dalam bentuk keberadaan orang lain secara fisik, tetapi juga melalui nilai dan ekspektasi bersama yang diinternalisasi individu. Ketika informan berusaha mempertahankan konsistensi, mengikuti pola latihan yang terstruktur, atau memberikan dukungan kepada sesama member, tindakan tersebut menunjukkan hubungan antara interpretasi terhadap norma sosial (*Mind*), refleksi mengenai dirinya sebagai bagian dari komunitas (*Self*), dan harapan kolektif yang berkembang dalam lingkungan gym (*Society*).

Dengan demikian, *generalized other* membantu menjelaskan bagaimana norma komunitas menjadi bagian dari proses pembentukan dan pemeliharaan identitas kebugaran tidak selalu harmonis juga menunjukkan bahwa proses pembentukan makna dalam komunitas tidak berlangsung secara seragam. Informan harus menafsirkan berbagai bentuk kedekatan, jarak sosial, dukungan, maupun perbedaan yang muncul dalam interaksi sehari-hari. Hal ini memperlihatkan bahwa *Society* dalam perspektif Mead bukan lingkungan yang secara mekanis menentukan individu, tetapi arena tempat individu secara aktif merespons dan menegosiasikan berbagai sikap sosial. Dengan demikian, identitas sebagai bagian dari komunitas kebugaran dibentuk melalui proses interpretasi yang terus berlangsung, termasuk ketika individu berhadapan dengan dinamika sosial yang tidak selalu positif.

Peran komunitas tersebut juga menjelaskan bagaimana *strength training* berkembang menjadi bagian dari gaya hidup informan. Keberlanjutan praktik latihan tidak hanya ditopang oleh tujuan kesehatan individual, tetapi juga oleh rutinitas sosial, hubungan dengan sesama member, pengetahuan yang dipertukarkan, serta nilai disiplin dan konsistensi yang berkembang di lingkungan gym. Ketika aktivitas latihan dilakukan secara rutin, menjadi bagian dari relasi sosial, dan dihubungkan dengan norma serta identitas komunitas, *strength training* memperoleh posisi yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dimensi sosial merupakan salah satu unsur yang memungkinkan praktik latihan dipertahankan sebagai gaya hidup, bukan sekadar aktivitas fisik temporer.

Temuan ini sejalan dengan Hall dan Noonan (2023) yang menunjukkan bahwa pengalaman perempuan dalam *gym-based resistance training* tidak hanya berkaitan dengan manfaat fisik, tetapi juga melibatkan dukungan sosial, rasa percaya diri, dan pengalaman positif yang terbentuk melalui lingkungan latihan. Penelitian ini memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa komunitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan, tetapi juga sebagai arena produksi dan negosiasi makna. Interaksi sehari-hari

menyediakan norma, simbol, pengakuan, dan ekspektasi yang kemudian ditafsirkan serta diinternalisasi oleh informan dalam membentuk identitasnya sebagai perempuan yang aktif menjalani *strength training*.

Secara keseluruhan, komunitas gym berperan bukan hanya sebagai latar sosial bagi aktivitas *strength training*, tetapi sebagai arena interaksi tempat makna, identitas, dan praktik kebugaran dibentuk serta dipertahankan. Nilai, dukungan, dan norma yang berkembang dalam komunitas terlebih dahulu ditafsirkan oleh informan (*Mind*), kemudian menjadi bagian dari proses pembentukan identitas sebagai perempuan yang aktif, disiplin, dan konsisten (*Self*), sementara komunitas menyediakan struktur interaksi dan harapan kolektif yang menjadi referensi bagi tindakan (*Society* dan *generalized other*). Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa keberlanjutan *strength training* sebagai gaya hidup tidak dapat dilepaskan dari proses sosial yang menciptakan rasa memiliki, dukungan, pembelajaran, sekaligus ruang bagi negosiasi hubungan antaranggotanya.

Tabel 5. Hasil Pengodean dan Kategorisasi Tema "Komunitas Gym sebagai Ruang Interaksi dan Dukungan Sosial"

Kutipan	Kode Awal	Kategori	Sub Tema
Asri	Dukungan Sosial	Solidaritas	Komunitas Suportif
Sandy	Lingkungan Positif	Kenyamanan Sosial	Ruang Interaksi
Yayu	Kenyamanan	Motivasi Latihan	Dukungan Sosial
Zevi	Energi Positif	Motivasi Kolektif	Komunitas Gym
Intan	Pertemanan	Relasi sosial	Komunitas
Jennifer	Dinamika Sosial	Negosiasi hubungan	Kompleksitas Komunitas
Septi	Clique/Group	Diferensiasi Sosial	Dinamika Komunitas

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

Media Sosial sebagai Arena Representasi dan Negosiasi Identitas Perempuan Aktif *Strength Training*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian penting dalam pengalaman perempuan urban yang menjalani *strength training*. Bagi sebagian besar informan, media sosial tidak hanya digunakan untuk membagikan aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi ruang untuk mendokumentasikan perjalanan latihan, merepresentasikan identitas diri, memperoleh respons sosial, serta mengomunikasikan nilai kesehatan dan kebugaran kepada orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik *strength training* tidak berhenti pada ruang fisik gym, tetapi berlanjut ke ruang digital melalui representasi aktivitas dan pengalaman latihan. Berdasarkan wawancara, bentuk representasi tersebut antara lain berupa foto latihan, video *workout*, perkembangan kemampuan, dan perubahan tubuh, sedangkan dokumentasi digital penelitian memperlihatkan representasi visual aktivitas *strength training* informan dalam konteks ruang gym.

Bagi sebagian informan, media sosial berfungsi

sebagai sarana dokumentasi perjalanan pribadi dalam menjalani *strength training*. Asri menjelaskan bahwa dirinya merasa senang ketika mengunggah aktivitas *workout* karena unggahan tersebut menjadi bagian dari rekaman perjalanan dan progres latihan. Sandy Amelia juga mengungkapkan bahwa membagikan aktivitas olahraga memberikan kebanggaan tersendiri karena memungkinkan dirinya melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu, sedangkan Fitri memaknai unggahan aktivitas olahraga sebagai bentuk kepuasan pribadi terhadap usaha yang telah dilakukan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai arsip personal yang memungkinkan informan melihat kembali perkembangan latihan dan memberikan makna terhadap pencapaian dirinya.

Selain sebagai sarana dokumentasi, media sosial juga digunakan untuk merepresentasikan identitas sebagai perempuan yang aktif menjalani gaya hidup kebugaran. Intan Primasari menjelaskan bahwa media sosial menjadi "*sarana aktualisasi diri dan dokumentasi atas perjalanan latihan yang dijalani*," sedangkan Asri memandang *outfit* gym dan unggahan *workout* sebagai bagian dari identitas dirinya dalam menjalani *fitness lifestyle*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa simbol-simbol visual seperti aktivitas latihan, pakaian olahraga, peralatan gym, dan konteks ruang kebugaran tidak hanya menampilkan apa yang dilakukan informan, tetapi juga mengomunikasikan bagaimana mereka ingin dikenali di ruang digital.

Berdasarkan hasil wawancara, representasi aktivitas *strength training* di media sosial juga menghasilkan berbagai respons dari lingkungan sosial informan. Asri menjelaskan bahwa beberapa orang menjadi penasaran, bertanya mengenai latihan, bahkan tertarik mencoba *strength training* setelah melihat unggahannya. Yayu Novia mengungkapkan bahwa perubahan fisik yang ditampilkan melalui media sosial memperoleh apresiasi dari teman-temannya dan bahkan dianggap sebagai inspirasi atau *body goals*. Zevi juga menyatakan bahwa dukungan yang diterimanya melalui media sosial memperkuat motivasinya untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa representasi diri di ruang digital tidak berlangsung secara satu arah, tetapi memperoleh respons yang kemudian kembali ditafsirkan oleh informan dalam proses pembentukan identitasnya.

Media sosial juga digunakan sebagian informan untuk menyampaikan nilai kesehatan kepada lingkungan sosialnya. Yayu Novia mengungkapkan bahwa ia membagikan aktivitas olahraga untuk mendorong teman-temannya agar lebih aktif bergerak dan berolahraga, sedangkan Intan Primasari merasa bangga ketika terdapat orang lain yang tertarik mencoba *strength training* setelah melihat aktivitas yang ia bagikan. Zevi juga menyatakan bahwa unggahan *workout* digunakan untuk memberikan motivasi kepada orang lain agar lebih memperhatikan kesehatan. Temuan ini memperlihatkan adanya perubahan posisi informan dari penerima nilai-nilai kebugaran menjadi individu yang turut mereproduksi dan mengomunikasikan nilai tersebut kepada lingkungan sosialnya.

Media sosial juga menjadi arena negosiasi identitas

yang tidak selalu menghasilkan pengalaman positif. Pada wawancara dengan Septi dan Ifni mengungkapkan bahwa mereka pernah menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuh atau perubahan yang dialami selama menjalani latihan. Septi misalnya menjelaskan bahwa kondisi tubuhnya pernah dinilai belum memenuhi standar ideal tertentu. Namun respons tersebut tidak serta-merta diterima sebagai definisi diri. Informan cenderung menafsirkan kembali komentar yang diterima dengan tetap menjadikan tujuan kesehatan, perkembangan kemampuan, dan pencapaian pribadi sebagai referensi utama dalam menilai keberhasilan latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa identitas perempuan aktif *strength training* dibentuk melalui proses negosiasi antara definisi diri yang dimiliki individu dan penilaian sosial yang dihadapinya.

Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, media sosial dapat dipahami sebagai ruang tempat proses interpretasi, refleksi diri, dan respons sosial berlangsung secara berulang. Ketika informan mendokumentasikan progres latihan dan melihat kembali perubahan yang dialaminya, pengalaman tersebut menjadi objek interpretasi melalui *Mind*. Unggahan tidak hanya merekam aktivitas fisik, tetapi memungkinkan informan memberikan arti terhadap usaha, kedisiplinan, perkembangan tubuh, dan pencapaian yang telah dilalui.

Hasil interpretasi tersebut kemudian berhubungan dengan *Self*, karena makna yang diberikan terhadap pengalaman latihan menjadi bagian dari cara informan mendefinisikan dan merepresentasikan dirinya sebagai perempuan yang kuat, sehat, disiplin, dan aktif. Representasi diri tersebut tidak sepenuhnya dibentuk secara individual karena berlangsung di hadapan audiens sosial. Respons berupa dukungan, apresiasi, pertanyaan, maupun kritik menjadi bagian dari lingkungan sosial (*Society*) yang menyediakan perspektif orang lain terhadap identitas yang ditampilkan.

Dengan demikian, hubungan *Mind-Self-Society* dalam ruang digital berlangsung secara sirkular. Informan terlebih dahulu memaknai pengalaman latihan, menampilkan identitas berdasarkan pemaknaan tersebut, menerima respons dari orang lain, lalu kembali menafsirkan respons tersebut dalam memahami dan menegosiasikan dirinya. Proses ini menunjukkan bahwa identitas kebugaran bukan hasil yang final, tetapi terus diperbarui melalui interaksi antara pengalaman personal, representasi diri, dan respons sosial.

Proses negosiasi tersebut juga memperlihatkan dinamika *I* dan *Me*. Unsur *Me* tampak ketika informan mempertimbangkan pandangan, standar, dan respons sosial yang diterima melalui lingkungan digital dalam mengevaluasi dirinya. Namun respons informan terhadap penilaian sosial tidak bersifat deterministik. Unsur *I* terlihat ketika informan secara aktif menentukan sikap terhadap komentar yang diterima, misalnya dengan tidak menjadikan standar tubuh orang lain sebagai ukuran utama keberhasilan dan tetap mempertahankan definisi personal mengenai kesehatan dan progres latihan. Interaksi antara *I* dan *Me* tersebut memperlihatkan bahwa identitas perempuan aktif *strength training* terus dinegosiasikan antara interpretasi personal dan perspektif sosial.

Kehadiran aktivitas *strength training* dalam ruang digital memperlihatkan bahwa praktik kebugaran telah melampaui batas ruang dan waktu latihan di gym. Ketika aktivitas latihan didokumentasikan, dihubungkan dengan identitas diri, dikomunikasikan kepada lingkungan sosial, dan digunakan sebagai medium untuk merefleksikan progres, *strength training* menjadi bagian dari praktik keseharian yang memiliki dimensi representasional. Dalam konteks ini, gaya hidup tidak hanya tampak melalui rutinitas latihan secara fisik, tetapi juga melalui cara informan mengomunikasikan, mempertahankan, dan menegosiasikan identitas kebugarannya dalam kehidupan sosial dan digital.

Secara keseluruhan, media sosial memperluas arena pembentukan makna *strength training* dari ruang gym ke ruang digital. Dokumentasi progres menjadi bahan interpretasi pengalaman (*Mind*), representasi aktivitas kebugaran menjadi bagian dari pembentukan dan penampilan identitas (*Self*), sedangkan respons audiens menyediakan referensi sosial yang dapat memperkuat maupun menantang definisi diri (*Society*). Melalui proses tersebut, identitas kebugaran terus dinegosiasikan dan diperbarui. Temuan ini menunjukkan bahwa *strength training* sebagai gaya hidup perempuan urban tidak hanya diwujudkan melalui rutinitas latihan, tetapi juga melalui praktik representasi, komunikasi, dan negosiasi identitas dalam ruang digital.

Tabel 6. Sintesis Proses Konstruksi dan Negosiasi Makna *Strength Training* sebagai Gaya Hidup Perempuan Urban

Proses	Temuan Empiris	Konsep Analitis
Interpretasi pengalaman tubuh	Manfaat kesehatan, tubuh kuat, fungsi tubuh, produktivitas, dan orientasi masa depan	<i>Mind</i> dalam keterkaitan dengan <i>Self</i> dan <i>Society</i>
Refleksi dan redefinisi diri	Kepercayaan diri, disiplin, penghargaan diri, dan identitas perempuan kuat	<i>Self (I-Me)</i> melalui interpretasi pengalaman dan respons sosial
Interaksi dan referensi sosial	Dukungan komunitas, norma gym, apresiasi, motivasi, dan penilaian sosial	<i>Society dan generalized other</i> sebagai referensi bagi <i>Mind</i> dan <i>Self</i>
Negosiasi berkelanjutan	Respons digital, pengakuan, kritik, dan penyesuaian definisi diri	Keterkaitan <i>Mind-Self-Society</i>
Integrasi dalam keseharian	Rutinitas latihan, pengelolaan kesehatan, relasi sosial, identitas, dan representasi digital	<i>Strength training</i> sebagai gaya hidup

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

Tabel 6 menunjukkan bahwa konstruksi dan negosiasi makna *strength training* tidak berlangsung secara linear maupun melalui *Mind*, *Self*, dan *Society* sebagai kategori yang terpisah. Ketiga konsep tersebut bekerja secara saling

berkaitan ketika pengalaman tubuh ditafsirkan, menjadi bahan refleksi terhadap diri, memperoleh respons dari lingkungan sosial, dan kemudian dinegosiasikan kembali dalam kehidupan sehari-hari.

Proses tersebut berlangsung secara dinamis dan berulang, sehingga *strength training* tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi secara bertahap terintegrasi dengan pengelolaan kesehatan, pembentukan identitas, relasi sosial, serta representasi diri sebagai bagian dari gaya hidup perempuan urban.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *strength training* dimaknai oleh perempuan urban anggota Fitgoal Bandung bukan sekadar sebagai aktivitas kebugaran, tetapi sebagai praktik yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Makna tersebut terbentuk melalui keterkaitan antara pengalaman tubuh, pembentukan identitas, interaksi sosial, dan representasi diri di ruang digital. *Strength training* dimaknai sebagai investasi kesehatan dan tubuh kuat, sarana membangun kepercayaan diri dan disiplin, ruang pembentukan relasi sosial melalui komunitas gym, serta medium representasi dan negosiasi identitas di media sosial. Keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa *strength training* menjadi bagian dari gaya hidup ketika praktik latihan berlangsung secara berkelanjutan dan terhubung dengan pengelolaan kesehatan, rutinitas, identitas, relasi sosial, serta kehidupan sehari-hari. Temuan empat dimensi ini konsisten dengan hasil utama yang telah muncul dalam naskah penelitian.

Dalam perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, proses pembentukan makna tersebut melibatkan *Mind*, *Self*, dan *Society* secara saling berkaitan, bukan sebagai kategori yang terpisah. Pengalaman latihan ditafsirkan melalui *Mind*, kemudian menjadi bahan refleksi dalam pembentukan dan redefinisi *Self*, sementara interaksi dengan pelatih, sesama member, komunitas gym, dan lingkungan digital menyediakan nilai, norma, dukungan, dan penilaian sosial yang menjadi referensi dalam proses tersebut. Dinamika *I-Me* dan *generalized other* memperlihatkan bahwa identitas perempuan aktif *strength training* terus dibentuk dan dinegosiasikan melalui hubungan antara pengalaman personal dan lingkungan sosial. Formulasi ini sekaligus memperbaiki pola lama yang masih memisahkan *Mind*, *Self*, dan *Society* berdasarkan fungsi masing-masing.

Secara teoretis, penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup kebugaran perempuan urban merupakan hasil proses pemaknaan yang reflektif, sosial, dan dinamis. Secara praktis, temuan menunjukkan pentingnya lingkungan gym yang suportif dalam mempertahankan konsistensi latihan dan pembentukan identitas positif. Penelitian ini terbatas pada sepuluh informan dalam satu pusat kebugaran di Kota Bandung serta penggunaan dokumentasi Instagram terutama sebagai data visual pendukung. Penelitian selanjutnya dapat memperluas konteks sosial dan lokasi penelitian serta mengkaji interaksi digital secara lebih mendalam, khususnya terkait respons audiens, validasi sosial, dan negosiasi identitas.

REFERENSI

- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., Ms, N. H. A., Gc, B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Angerer, K. M. (2025). Women, sport and social inclusion in Saudi Arabia. *International Review for the Sociology of Sport*, 10126902251388676.
- Bijaksana, A. (2025). Pendekatan Teori Interaksionisme Simbolik Dalam Metodologi Penelitian Kualitatif. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(2 SE-Articles), 2244–2256. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i2.7697>
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Narrative Review and Analysis of the Use of “Lifestyle” in Health Psychology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>
- Deininger, C., Teriba, A. A., & Foley-Nicpon, M. (2025). Objectification and self-determination in fitness: A qualitative investigation of women’s motivations for physical exercise. *Social Sciences*, 14(11), 644.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fitria, N., Subhan, A., & Jamalullail, J. (2025). The Feminine Self-Concept of Muscular Women on the Social Media Platform Instagram. *SIGn Journal of Social Science*, 6(2), 443–460.
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(8). https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2019/08000/resistance_training_for_older_adults_position.1.aspx
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.
- Golaszewski, N. M., LaCroix, A. Z., Hooker, S. P., & Bartholomew, J. B. (2022). Group exercise membership is associated with forms of social support, exercise identity, and amount of physical activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 630–643. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891121>
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)*, 1(1), 158–169. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.22>
- Hall, F. C., & Noonan, R. J. (2023). A qualitative study of how and why gym-based resistance training may benefit women’s mental health and wellbeing. *Performance Enhancement & Health*, 11(3), 100254. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2023.100254>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for

- saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Khairunissya, N., & Dewi, M. S. (2025). Effectiveness of Women-Only Gyms in Increasing Women's Exercise Participation A Systematic Review. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(2), 473–479.
- Laksmi, L. (2017). Teori interaksionisme simbolik dalam kajian ilmu perpustakaan dan informasi. *Pustabiblia: Journal of Library and Information Science*, 1(2), 121–138. <https://doi.org/10.18326/pustabiblia.v1i2.121-138>
- Matthew B. Miles, A. M. Huberman, J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mead, G. H. (2015). *Mind, self & society* (Devinitive). University of Chicago press.
- Moleong. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nelson, M. (2025). Stronger together: towards constructive conversations about strength differences, gender, and sex. *Sport, Education and Society*, 30(5), 622–634.
- Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 23.
- Prasetyo, M. T. (2026). Sosiologi Olahraga: Olahraga Dalam Konteks Sosial. In T. Media (Ed.), *Penerbit Tahta Media* (Vol. 1, Issues 1 SE-Katalog Buku). Tahta Media Group.
- Razali, G., & Puspita, R. (2023). Gaya hidup urban dalam perspektif postmodern: Studi etnografi komunitas gym terhadap komunikasi dan identitas. *Jurnal Mahardika Adiwidia*, 3(1), 48–55.
<https://doi.org/10.36441/mahardikaadiwidi.v3i1.2003>
- Sassatelli, R. (2010). Fitness culture. Gyms and the commercialization of discipline and fun. In R. Sassatelli (2010) *Fitness Culture. Gyms and the Commercialization of Discipline and Fun*, Houndsmill, Palgrave. Palgrave Macmillan Ltd.
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893–1907.
<https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Sugiyono, P. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta* (19th ed.). CV Alfabeta.
- Vasudevan, A., & Ford, E. (2022). Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining strength training in women: a systematic review and meta-synthesis. *Prevention Science*, 23(4), 674–695.
- Veal, A. J. (1993). The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*, 12(4), 233–252.
<https://doi.org/10.1080/02614369300390231>
- Westcott, W. L. (2012). Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4).
https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2012/07000/resistance_training_is_medicine_effects_of.13.aspx
- Yusuf, M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Suwito (ed.); 4th ed.). Prenada Media.

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest. Copyright © Dimas Satrio Wijaksono dan Indah Wenerda. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.