

ABSTRAK

Evi Lailatul Jannah. 190521100121. Program Studi Sosiologi. Disiplin dan Kuasa Tubuh pada Wanita yang Menjalankan Program Diet: Studi Fenomenologi *Followers* Akun Twitter @diethingy.

Wanita seringkali menjadi objek dalam masyarakat, baik dari tingkah laku, kewajiban, nilai sosial dan bahkan tubuhnya. Akibat adanya pengobjekan tersebut, muncul citra tubuh wanita yang ideal di dalam masyarakat. Konstruksi tersebut menyebabkan adanya ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya baik secara biologis dan estetika, yang membuat adanya rasa minder dan membandingkan diri dengan citra tubuh ideal yang ada. Keinginan wanita untuk memenuhi citra tersebut mengantarkannya pada kontrol diri, yang salah satu caranya dapat dilakukan dengan diet. Beberapa metode diet yang populer yakni defisit kalori dan *Intermittent Fasting* (IF) yang banyak dilakukan juga oleh para wanita dalam *followers* akun Twitter @diethingy. Penelitian ini mencoba menelaah disiplin dan kuasa tubuh yang terjadi terhadap tubuh wanita yang menjalani diet.

Penelitian ini menggunakan teori disiplin dan kuasa tubuh yang diperkenalkan oleh Michel Foucault dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi fenomenologi. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara yang dilakukan secara daring. Penelitian ini menggunakan teknik penentuan informan *purposive sampling*. Teknik pemeriksaan dan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dalam penelitian ini tidak seluruhnya melalui proses pendisiplinan yang lengkap seperti yang disampaikan oleh Foucault. Sebagian besar wanita dalam penelitian ini merasa memiliki kuasa atas dirinya, namun dalam kenyataannya kekuasaan tersebut adalah kekuasaan semu karena wanita tersebut tidak seutuhnya bebas dan masih terikat dengan relasi kuasa dalam masyarakat.

Kata Kunci: Disiplin, Kuasa Tubuh, Wanita, Diet

ABSTRACT

Evi Lailatul Jannah. 190521100121. Department of Sociology. Body Discipline and Power in Women Who Diet Program: A Phenomenological Study of *Twitter* Account Followers @diethingy.

Women are objectified in society. It starts from their behavior, obligations, social values to their bodies. This objectification causes an idealization image of the female body emerges in society. This construction causes women to be dissatisfied with their bodies both biologically and aesthetically. Women feel inferior and compares themselves to the ideal body image. Women's desire to fulfill this image leads them to self-control, which can be achieved through diet program. Some of popular diet methods are calorie deficit and Intermittent Fasting (IF). These are also practiced by many women's followers of the *Twitter* account @diethingy. This research tries to examine the discipline and power of the body that occurs in the bodies of the diet's woman.

This research uses discipline and body's power theory by Michel Foucault. This study uses qualitative research methods and a phenomenological study approach. The data collection techniques are observation and online interviews. Purposive sampling is a technique to determine informants. Data checking and validity techniques is used source triangulation.

The results of this study show that in this study, the women does not all match through a complete disciplinary process as conveyed by Foucault. In this study, the most of the women of this study feel that they have power over themselves; however, in reality this power is pseudo-power because the women are not completely free and are still bound by power relations in society.

Keyword: Discipline, Body Power, Women, Diet

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Masalah	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
a. Manfaat Praktis	6
b. Manfaat Teoritis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2. 1 Kajian Teori.....	7
2. 2 Konsep Pendukung.....	10
2. 2. 1. Disiplin.....	10
2. 2. 2. Kuasa.....	10
2. 2. 3. Tubuh	11
2. 2. 4. Wanita	13
2. 2. 5. Diet.....	14
2. 2. 6. <i>Twitter</i>	14

2. 3	Penelitian Terdahulu.....	15
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....		22
3. 1	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	22
3. 2	Teknik Pengumpulan Data	23
3. 3	Teknik Pemilihan Informan.....	25
3. 4	Metode Analisis Data	26
3. 5	Metode Verifikasi dan Pemeriksaan Keabsahan Data.....	27
3. 6	Lokus dan Waktu Penelitian.....	27
BAB 4 DESKRIPSI LOKUS PENELITIAN.....		29
4.1	Internet	29
4.2	Media Sosial.....	29
4.3	Twitter	30
4.4	Akun Autbase Twitter @diethingy.....	40
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		42
5.1	Diet <i>Intermittent Fasting</i> dan Defisit Kalori Sebagai Metode Diet	42
5. 1. 1.	Metode Diet <i>Intermittent Fasting</i>	42
5. 1. 2.	Metode Diet Defisit Kalori	44
5.2	Alasan Wanita Menerapkan Diet dalam Kehidupannya	48
5.3	Akun Twitter @diethingy Sebagai Ruang Disiplin.....	52
5.4	Proses Pendisiplinan Tubuh pada Wanita yang Menjalani Diet dalam <i>Followers @diethingy</i>	57
5. 4. 1	Pendisiplinan Digital Dengan Bantuan Komponen	58
5. 4. 1. 1.	Penerapan Jadwal.....	58
5. 4. 1. 2.	<i>Tracking</i>	62
5. 4. 1. 3.	Evaluasi.....	65
5. 4. 2	Pendisiplinan Tubuh dan Derita yang Dirasakan.....	71
5.5	Rasa Keterpaksaan dalam Menjalani Diet	75
5.6	Pemberian <i>Reward</i> dan <i>Punishment</i> Untuk Pelanggaran dan Pencapaian <i>Goals</i> dalam Pelaksanaan Diet.....	79
5.7	Kepemilikan Kuasa Tubuh Bagi Wanita yang Menjalani Diet.....	84
BAB 6 PENUTUP.....		97

6. 1. Kesimpulan.....	97
6. 2. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Grafik Data Jumlah Pengguna <i>Twitter</i> di Indonesia	15
Gambar 4. 1 Jumlah Pengguna <i>Twitter</i> pada Januari 2023.....	31
Gambar 4. 2 Contoh <i>Tweet</i> Hanya Kalimat	32
Gambar 4. 3 Contoh <i>Tweet</i> dengan Kalimat dan Gambar	32
Gambar 4. 4 Contoh <i>Retweet</i>	33
Gambar 4. 5 Ikon <i>Quote Retweet</i>	34
Gambar 4. 6 Contoh <i>Quote Retweet</i>	34
Gambar 4. 7 Ikon <i>Reply</i>	35
Gambar 4. 8 Contoh <i>Reply</i>	35
Gambar 4. 9 Contoh <i>Like</i>	36
Gambar 4. 10 Contoh Ikon Komunitas	36
Gambar 4. 11 Contoh Fitur Komunitas.....	36
Gambar 4. 12 Ikon <i>Direct Message</i>	37
Gambar 4. 13 Contoh Fitur <i>Direct Message</i>	37
Gambar 4. 14 Contoh Fitur <i>Space</i>	38
Gambar 4. 15 Ikon yang Menunjukkan Bahwa Akun <i>Autobase</i> Ini Menggunakan Bot	39
Gambar 4. 16 Beranda Akun <i>Autobase @diethingy</i>	40
Gambar 4. 17 Contoh <i>Trigger</i> yang Dipakai pada Akun <i>Autobase @diethingy</i> ..	41
Gambar 5.1 <i>Tweet Open Follback</i>	53
Gambar 5. 2 <i>Thread Diet Journey</i> yang Dibuat Oleh Salah Satu Informan	55
Gambar 5. 3 Contoh Jadwal <i>Homeworkout</i> Dari <i>Channel Chloe Ting</i>	60
Gambar 5. 4 Tampilan <i>Tracking</i> Kalori Harian pada Aplikasi <i>Fatsecret</i>	63
Gambar 5. 5 Tampilan <i>Tracking</i> Berat Badan pada Aplikasi <i>Fatsecret</i>	64
Gambar 5. 6 Salah Satu <i>Menfess</i> yang Menyertakan Alat Bantu	69
Gambar 5. 7 Salah Satu <i>Tweet Sender</i> yang Merekomendasikan Aplikasi, <i>Channel,dsb</i>	70
Gambar 5.8 Postingan yang Mencantumkan Contoh Tubuh Ideal yang Diharapkan Wanita	78
Gambar 5. 9 <i>Replies</i> dari Postingan pada Gambar Sebelumnya	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan dan Persamaan Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Ini	20
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	28
Tabel 5. 1 Metode-Metode Diet yang Digunakan Oleh Informan	45
Tabel 5. 2 Penerapan Komponen Pendisiplinan Oleh Informan.....	68
Tabel 5. 3 Derita yang Dialami Informan Selama Menjalani Diet	74
Tabel 5. 4 Penerapan <i>Reward and Punishment</i> Oleh Informan.....	83
Tabel 5. 5 Kepemilikan Kuasa Tubuh pada Informan	95