

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita merupakan aktor yang banyak menjadi perhatian dalam kehidupan manusia, baik dari tingkah lakunya, nilai-nilai sosial terhadapnya, kewajibannya dan bahkan tubuhnya. Diartikan dalam etimologinya, istilah wanita berasal dari kata *vanita* yang dalam Bahasa Sansekerta bermakna yang diinginkan (Parhani, 2021). Kata tersebut kemudian diserap dalam Bahasa Jawa yang menjadi wanita. Istilah wanita dapat disejajarkan dengan perempuan, namun istilah wanita sendiri lebih kepada objek bukan sebagai jenis kelamin. Wanita memiliki konotasi yang terhormat dan maknanya merujuk pada sifat atau karakteristik positif yang dimiliki oleh empunya.

Wanita kerap dikaitkan dengan sifat dan karakteristik tertentu yang kemudian menjadi identitas bagi dirinya, misalnya lemah lembut, penyayang, teliti, sabar, cantik, dan gemulai. Pengaitan ini disebabkan oleh sistem budaya dan cara pandang masyarakat terhadap wanita. Masyarakat kita mengonstruksikan wanita yang ideal dengan penggambaran fisik tertentu, seperti memiliki tubuh yang tinggi semampai, berkulit putih dan mulus, berbadan langsing, hidung mancung, pipi tirus, berambut indah, wangi, berpakaian rapi dan lain sebagainya. Definisi lain menyatakan konstruksi fisik dalam masyarakat yang dianggap cantik, yakni berkulit putih bermata biru, berambut pirang dan bertubuh langsing (Rukmawati & Dzulkarnain, 2015).

Banyak keindahan yang diidentikkan dengan wanita. Walaupun keindahan ini sejatinya diidentikkan untuk wanita, namun masyarakat secara umum baik wanita atau pria turut berperan serta dalam cara pandang terhadap ‘wanita yang seharusnya’. Akhirnya, diakui atau tidak wanita akan/telah menampilkan apa yang ingin dilihat oleh masyarakat sekitarnya. Citra akan wanita yang ideal terus disuarakan di dalam masyarakat, terlebih dengan keberadaan teknologi yang semakin maju saat ini sehingga masyarakat semakin sering mengonsumsi informasi mengenai bagaimana wanita yang ideal seharusnya. Kecanggihan dan kemudahan akses informasi yang disuguhkan oleh teknologi ini semakin membuka dunia seputar wanita, salah satunya adalah melalui media sosial. Media sosial

memiliki pengaruh yang besar dalam membangun perspektif masyarakat mengenai wanita ideal ini. Ini dibuktikan dengan munculnya akun informasi di dalam platform media sosial *Twitter* dengan pengikut yang memiliki minat yang sama terkait diet, *@diethingy*. Yang mana di dalam akun *Twitter* tersebut pengikutnya dapat saling bertukar informasi dan bertanya jawab seputar diet.

Dengan suguhan konten atau postingan yang memiliki karakteristik dan standar yang serupa untuk sesuatu yang dianggap ideal itu. Secara sadar atau pun tidak kita akan mulai membandingkan diri dengan orang-orang yang sering kita lihat dalam media sosial karena memang tidak menjadi hal sulit lagi untuk menemukan sosok ideal. Orang tua sebagai keluarga terdekat dan juga lingkungan sekitar memiliki peran andil dalam perspektif standar diet dan bentuk tubuh yang dikonstruksi oleh masyarakat dan media. Memang pergantian ruang dari ruang fisik menjadi ruang digital membawa banyak konsekuensi, salah satunya ialah mudahnya akses informasi yang membuat setiap isu mampu tersebar luas tanpa upaya yang besar. Dalam media massa seperti majalah dan iklan, penggambaran wanita tidak jauh dari pembahasan bentuk tubuh yang akan menjadi daya tarik utamanya. Pemaparan yang coba dijelaskan dalam media mengenai wanita biasanya tidak meleset dari bentuk tubuh, cara berbusana serta eksploitasi terhadap tubuh itu sendiri, yakni simbol-simbol menggunakan tubuh untuk pengabdian dan seks dimana pengabdian tersebut ditujukan untuk pria.

Dalam upaya untuk menyetarakan diri untuk menjadi sesuai dengan standar itu maka tidak jarang banyak wanita yang pada akhirnya mulai membangun dan merawat dirinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah dengan menjalani program diet. Diet umumnya dilakukan untuk membentuk tubuh, menurunkan massa tubuh pun juga untuk kepentingan kesehatan lainnya. Pola diet yang benar perlu diketahui dan dipahami oleh pelakunya, agar tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan diet dapat tercapai. Dariyono menyebutkan bahwa diet dilakukan agar dapat tampil semenarik mungkin, maka wanita mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal (Irawan & Safitri, 2014). Upaya yang dilakukan wanita dalam melakukan diet ada berbagai bentuk diantaranya, berolahraga, melakukan perawatan tubuh atau dengan cara yang instan yaitu dengan mengonsumsi obat pelangsing dan lain-lain

untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Wanita yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha mencapainya, massa dan jenis upaya untuk mencapai tubuh yang ideal bervariasi tergantung tubuh ideal yang diharapkannya dan tubuh yang dimilikinya saat sebelum diet.

Kang dan Choue menjelaskan bahwasannya masalah yang berkenaan dengan penampilan fisik dapat memberikan pengaruh pada citra tubuh dan juga kepuasan individu terhadap tubuhnya yang pada akhirnya akan berdampak pada perilaku konsumsi makanan dan pengendalian berat badan (Yunita, et al., 2020). Hal ini juga berkorelasi dengan tingkat rasa percaya diri yang rendah sehingga mudah untuk merasa tertekan terhadap lingkungannya yang pada akhirnya akan mempengaruhi pada bagaimana cara pandangnya terhadap *body image* yang kemudian berimbas pula pada sikap dan perilaku kesehariannya (Hyun, et al., 2014). Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh ini juga merupakan bentuk bagian dari *body image* karena tubuh ini bukan hanya sekedar cakupan biologis saja, namun juga menunjukkan identitas diri yang memiliki dimensi sosial yang memiliki pengaruh terhadap kehidupan sosial dari individu yang bersangkutan. Oleh karenanya, kontrol diri terhadap makanan dan aktivitas yang dijalani melalui program diet dianggap menjadi solusi agar kemungkinan buruk yang disebutkan dalam kalimat sebelumnya tidak terjadi.

Sztainer dan Peter menemukan wanita lebih sering memperhatikan berat badan dibandingkan pria. Data dalam penelitiannya menjabarkan bahwa 45,4% remaja perempuan dilaporkan telah menjalani diet dengan beberapa alasan, diantara alasan terbesarnya ialah agar terlihat lebih baik (Safitri, Nofrianto, & Marettih, 2019). Hal ini dimungkinkan karena dalam masyarakat sendiri wanita lah yang memang lebih dituntut untuk menjadi ideal dan jika tidak memenuhi akan mendapatkan konsekuensi sosial tertentu, seperti rasa percaya diri yang rendah untuk berinteraksi dengan sesamanya.

Di sisi lain juga dapat dimungkinkan bahwa *body dissatisfaction* ini dapat terjadi disebabkan kebutuhan untuk mengendalikan diri yang membuat individu merasa nyaman apabila mampu mengontrol makanan dan berat badannya. Mampu mengendalikan atas tubuhnya membuat individu merasa memiliki kendali atas kehidupan mereka sendiri. Salah satu bentuk kontrol diri ini adalah diet yang mana

di dalamnya pola makan diatur, menjadwalkan aktivitas olahraga dan semacamnya. Sadar atas kepemilikan kuasa atas dirinya sendiri dengan berbagai kontrol yang diciptakan sendiri dipersepsikan memberikan rasa kepuasan tersendiri bagi beberapa individu.

Kuasa yang banyak diperbincangkan biasanya adalah kuasa makro yang terjadi di dalam suatu instansi atau lembaga besar yang akan memiliki pengaruh kepada masyarakat luas. Namun, di sisi lain juga terdapat kuasa dalam ruang lingkup mikro. Michel Foucault memberikan penjelasan rinci mengenai konsep disiplin dan kuasa tubuh dalam buku *Discipline and Punish* (1995), Foucault memaparkan bahwasannya tubuh dapat ditaklukkan, digunakan, diubah dan diperbaiki. Namun, kontrol yang dilakukan terhadap tubuh tidak dilakukan secara massal melainkan secara individual. Kontrol terhadap aktivitas tubuh ini menjamin atas tubuh yang tunduk dan patuh sehingga hal inilah yang disebut disiplin (Foucault, 2019). Hardiyanta memaparkan pemikiran Foucault yang mengatakan bahwa kuasa harus dipandang sebagai relasi-relasi yang beragam dan tersebar seperti jaringan, yang mempunyai ruang lingkup yang strategis (Mustofa, 2017). Oleh karenanya, di dalam kuasa akan terdapat susunan-susunan, sistem regulasi, aturan yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain yang dipergunakan sebagai kontrol untuk tetap dalam koridor tujuan. Kuasa ini perlu dipraktikkan dan tidak hanya dipikirkan atau diucapkan saja. Oleh karena konstruksi sosial yang ada pada relasi kuasa terhadap tubuh tersebut, maka tubuh menjadi tidak memiliki kuasa terhadap dirinya sendiri dan memaksanya untuk tunduk dan patuh pada konstruksi tersebut.

Konsep disiplin tubuh oleh Foucault memiliki makna sebagai teknologi kuasa yang dijalankan untuk mendisiplinkan tubuh dan membuatnya menjadi tubuh yang patuh dan berguna (Mustofa, 2017). Keefektifan dari disiplin tubuh yang dijalankan akan sesuai jika ada aturan atau kontrol yang ketat, walaupun itu dari diri sendiri terhadap diri sendiri. Disiplin tubuh dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan dalam rangka memberikan kontrol terhadap seluruh aspek yang ada di dalam tubuh individu, diantaranya tingkah laku, cara berpenampilan, tingkah laku dan cara memberikan *value* pada diri (Mustofa, 2017).

Tubuh, khususnya tubuh wanita, akan selalu menjadi objek kuasa di dalam masyarakat. Tubuh dimanipulasi, dilatih, dikoreksi menjadi patuh, bertanggung jawab, menjadi terampil dan meningkat kekuatannya (Chasanah, 2014). Pembentukan tubuh tidak terlepas dari politik tubuh. Foucault menjelaskan bahwasannya politik tubuh adalah prosedur, teknik, dan taktik dari kekuasaan dalam menjadikan suatu bentuk yang lunak bergerak dan tampil seolah-olah natural sehingga secara tidak sadar telah dikonstruksi, digolongkan, dikonstitusikan, ditematisasikan, dan dimanipulasi serta terperangkap dalam suatu hubungan prosedural yang penuh dengan pemaksaan hak-hak dan kewajiban (Purwahida & Sayuti, 2011). Selain daripada menjelaskan terkait bagaimana hal-hal eksternal dapat menguasai tubuh wanita, dijelaskan pula mengenai bagaimana wanita sebenarnya memiliki kekuasaan penuh atas dirinya. Wanita terkadang menjadi lupa bahwa dia memiliki kuasa atas dirinya sendiri karena anggapan yang selama ini diterima yakni bahwa tubuhnya dipersembahkan untuk pria.

Pemaparan latar belakang masalah yang telah disampaikan penulis di atas menjadikan penulis mengkaji isu tersebut dan melakukan penelitian berkenaan dengan disiplin dan kuasa tubuh wanita yang sedang menjalani diet dengan judul **“Disiplin dan Kuasa Tubuh Pada Wanita Yang Menjalankan Program Diet: Studi Fenomenologi *Followers* Akun Twitter @Diethingy”**.

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan sebelumnya, oleh karenanya peneliti menetapkan sebuah rumusan masalah yang menjadi batas dalam penelitian ini sehingga penelitian ini tetap fokus pada permasalahan yang ingin diteliti. Proses pendisiplinan tubuh dari awal menjalani diet hingga dapat berhasil serta kuasa tubuh yang berjalan pada wanita yang menjalani diet akan menjadi fokus dalam penelitian ini. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana disiplin dan kuasa tubuh yang dialami oleh wanita yang sedang menjalani diet dalam *followers* akun Twitter @diethingy?

1. 3 Tujuan Masalah

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui serta memahami secara mendalam mengenai praktik kuasa tubuh dan proses

mendisiplinkan diri yang dialami oleh wanita yang menjalani program diet dalam hal ini terfokus pada *followers* akun Twitter *@diethingy*.

1. 4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Praktis

Dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta gambaran yang nyata mengenai bagaimana proses pendisiplinan tubuh dan juga penguasaan tubuh oleh individu terhadap dirinya sendiri dengan menjalani program diet dalam sebuah akun informasi yang memiliki pengikut dengan *interest* yang sama.

b. Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi sebuah bacaan yang representatif. Peneliti menggunakan data yang sebenar-benarnya seperti yang ada di lapangan agar nantinya hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau pembanding untuk penelitian lain yang akan dilakukan dimasa yang akan datang. Penelitian ini juga sebagai kontribusi penulis terhadap khazanah ilmu sosial, khususnya dalam penggunaan pemikiran Michel Foucault mengenai disiplin dan kuasa tubuh.