

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bodybuilding atau binaraga adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk membentuk tubuhnya, dengan usaha untuk memperkuat otot-otot tubuh dan mengurangi lemak dalam tubuh. Sedangkan menurut Agusta (1997, dalam Akbar & Abidin, 2015) *bodybuilding* adalah cabang olahraga yang berusaha menunjukkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya dan gerakan tertentu untuk menunjukkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan. Dalam prosesnya, pembentukan tubuh membutuhkan banyak pengorbanan dan pendisiplinan diri, dari mulai mengatur pola makan, pola tidur, latihan rutin dengan konsistensi yang tinggi, hingga harus mengeluarkan uang untuk konsumsi suplemen demi terbentuknya massa otot yang diharapkan. *Bodybuilding* berbeda dengan *fitness*, khususnya dalam hal tujuannya, tujuan utama dari *bodybuilding* adalah membentuk massa otot, *bodybuilding* menekankan pada otot yang berukuran besar dan kering. Sedangkan dalam *fitness* ukuran otot bukanlah fokus utama. Meskipun begitu, keduanya tetaplah merupakan bentuk dari olahraga yang melibatkan kinerja fisik yang tinggi.

Dalam dunia modern, olahraga merupakan hal penting yang ada dalam kehidupan, olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan pengelolaan tubuh. Merujuk pada Setyawan (2016), istilah “olahraga” berasal dari dua kata yaitu “olah” yang berarti upaya untuk merubah, mematangkan atau menyempurnakan, sedangkan “raga” dapat diartikan sebagai fisik manusia yang berada (ada). Sedangkan Menurut Giritwijoyo (2005, dalam Jazuli 2019) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan kinerja fisik dalam intensitas yang tinggi, hal tersebut tentunya sejalan dengan fungsi dari olahraga itu sendiri. Dalam dunia modern, olahraga selalu dihubungkan dengan kesehatan dan

kebugaran. Sebagaimana menurut Ruseski (2014:396), berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur berfungsi untuk mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Olahraga sejatinya bukan hanya sebuah permainan semata, namun merupakan suatu aktivitas yang memuat dimensi sosial-budaya. Merujuk pada Setyawan (2016), Olahraga merupakan sebuah cerminan dan sekaligus menjadi wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial. Olahraga adalah bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik. Orientasi dan tujuan berolahraga selalu beragam, hal tersebut membuktikan bahwa olahraga adalah sebuah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial-budaya. Kembali merujuk pada Setyawan (2016), Istilah olahraga lebih bersifat umum, tidak terbatas pada olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpun aktivitas fisik yang resmi terorganisasi (formal) dan tidak resmi (informal) yang tampak pada kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga, seperti *fitness* maupun *bodybuilding*.

Bodybuilding merupakan olahraga yang identik dengan pria dan maskulinitas. Dalam perkembangannya, *bodybuilding* memang didominasi oleh pria, baru pada tahun 1980an, perempuan mulai memasuki dunia *bodybuilding*. Hal tersebut terus berkembang, hingga pada era 2000an awal dengan perkiraan tingkat partisipasi profesional 85% -90% pria dan 10% -15% wanita (Carman 2001, dalam King 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa kehidupan sosial memiliki suatu nilai-nilai yang tertanam dan ditanamkan mengenai bagaimana seharusnya tubuh ditampilkan. Hal tersebut terkonstruksi dan mengakar dalam kehidupan sosial.

Setiap budaya memiliki suatu tolak ukur dalam penilaiannya terhadap tubuh ideal. Sejak lahir, budaya telah mengkonstruksikan tubuh ideal. Sikap terhadap tubuh dan praktik tubuh mencerminkan konstelasi nilai masing-masing masyarakat tertentu. Dalam persepektif biologi, tubuh dilihat tentang fungsi dan cara kerjanya, tetapi tubuh dalam persepektif sosial merupakan suatu cara pengungkapan identitas seseorang. Tubuh menyampaikan pesan penting tentang status sosial seseorang dalam masyarakat. Dalam era globalisasi ini, penampilan

menjadi suatu hal yang sangat fundamental dalam kehidupan sosial. Standart penampilan ditransmisikan melalui saluran budaya, kemudian diinternalisasi kepada individu.

Pandangan atas tubuh sendiri sejatinya selalu mengalami perubahan, sepanjang sejarah diskursus atas tubuh selalu berkembang dan memunculkan suatu gagasan baru. Synott (2003), mencoba mengurai pemikiran-pemikiran atas tubuh sepanjang sejarah peradaban manusia. Pada era Yunani, pemikiran atas tubuh berkuat pada dualisme tubuh dan jiwa. Dalam era kekristenan awal, tubuh dipandang sebagai bait Allah, namun juga dapat dipandang sebagai musuh, karena tubuh dapat membawa jiwa pada kenikmatan dunia, dan akan membawa diri melenceng dari jalan Allah. Kemudian dalam era *Renaissance*, muncul pandangan atau gagasan tentang tubuh sekuler. Sementara itu, dalam era modern, tubuh mulai diperhatikan sebagai suatu bagian yang penting dalam kehidupan sosial-budaya masyarakat.

Tubuh dalam kehidupan modern merupakan hal yang fundamental dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup atau *lifestyle*. Sebagaimana menurut Douglas (1996), Tubuh menyediakan tema mendasar bagi semua simbolisme, bahwa tubuh merupakan suatu simbol alamiah. Setiap simbol alamiah yang berasal dari tubuh memiliki suatu makna sosial, dan setiap budaya membuat seleksinya sendiri dari wilayah simbolisme tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh membawa peran penting dalam kehidupan bermasyarakat, tubuh tidak hanya dilihat dalam aspek biologis saja, tapi juga penting untuk melihat tubuh dari sisi sosial-kultural.

Praktik *bodybuilding* atau pembentukan tubuh merupakan suatu bentuk fenomena yang secara eksplisit membawa aspek tubuh dalam dimensi sosial-budaya. Proses pembentukan tubuh tidaklah mudah, membutuhkan banyak pengorbanan dan pendisiplinan diri, dari mulai mengatur pola makan, pola tidur, latihan rutin dengan konsistensi yang tinggi, hingga harus mengeluarkan uang untuk konsumsi suplemen demi terbentuknya massa otot yang diharapkan.

Salah satu slogan yang terkenal dalam dunia olahraga adalah “*No Pain No Gain*” yang berarti tidak ada keberhasilan atau kesuksesan tanpa rasa sakit dan perjuangan. Slogan tersebut tentunya sangat relevan dalam praktik *bodybuilding* yang membutuhkan perjuangan keras dalam prosesnya, bahkan ketika massa otot telah terbentuk, menjaga tubuh yang telah terbentuk tentunya bukanlah perkara yang mudah. Praktik *bodybuilding* merupakan suatu fenomena yang menarik, khususnya jika melihatnya dalam aspek pengalaman ketubuhannya.

Menurut Meier et al. (2012), “ketubuhan” atau *Embodiment* secara umum memandang bahwa pikiran, perasaan, dan tingkah laku dibangun dari pengalaman indrawi dan keadaan tubuh. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman seseorang atas tubuhnya merupakan aspek penting yang ada dalam kehidupan. Apa yang ingin saya sampaikan dalam penelitian ini adalah mengenai aspek pengalaman ketubuhan yang dialami oleh para *bodybuilders* pria. Fenomena pengalaman ketubuhan *bodybuilders* merupakan aspek yang menarik untuk ditinjau lebih dalam, apa yang dialami para *bodybuilders* selama proses pembentukan tubuhnya menghasilkan pengalaman ketubuhan yang akan sangat layak untuk dilihat dalam ranah Antropologi.

Salah satu penelitian mengenai pengalaman ketubuhan di Indonesia pernah dilakukan oleh Pitaloka (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “*Reclaiming the Body: Pemaknaan atas pengalaman ketubuhan perempuan anggota kolektif betina melalui praktik bertato*”. Menurutnya, praktik bertato yang dilakukan oleh perempuan anggota kolektif betina merupakan suatu ekspresi atas tubuh yang dihasilkan dari pengalaman bertubuh mereka. Kemudian dalam pembuatan tato yang dilakukan oleh mereka bukanlah suatu tindakan yang terbatas pada gaya hidup atau *trend* semata, melainkan suatu bentuk ekspresi tubuh yang dilakukan dengan kesadaran dan pertimbangan. Salah satu pengalaman yang membentuk ekspresi tubuh dalam bentuk tato adalah opresi atas tubuh yang ada dalam kultur patriarki. Dengan mengacu kepada penelitian Pitaloka (2016), saya merasa penelitian mengenai pengalaman ketubuhan menjadi penting, hal tersebut untuk melihat pengalaman bertubuh yang dilakukan oleh para *bodybuilder*, dan mencoba melihat

bodybuilding dari aspek *embodiement*-nya, bukan hanya melihat *bodybuilding* dari aspek gaya hidup atau *trend* semata.

Kemudian Mutiah (2018), dalam tesisnya mencoba melihat pengalaman ketubuhan dari model yang merupakan representasi dari perempuan modern. Dalam hasil penelitian, Mutiah (2018) menunjukkan bahwa ketubuhan model sebagai representasi perempuan modern merupakan suatu bentuk internalisasi nilai-nilai yang dilakukan oleh rezim disiplin. Proses internalisasi tersebut didistribusikan oleh agensi atau sekolah modeling kepada para model sejak usia muda yang mengharuskan para model agar memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan standar yang berlaku. Dalam proses pendisiplinan tubuhnya, para model merasa proses pelatihan tubuh untuk mendapatkan tubuh ideal bukanlah suatu beban, melainkan wujud profesionalitas atas karir mereka.

Sementara itu, Suraji (2018), dalam penelitiannya tentang pengalaman ketubuhan penari Lengger, menyatakan bahwa para penari Lengger dalam tarian yang dilakukannya, menemukan yang ilahi dalam olah tubunya. Menurutnya, Pengalaman ketubuhan dari para penari Lengger menjadi pewahyuan kebenaran yang bersifat subyektif tetapi mempunyai kekuatan yang berakar kedalaman hidup mereka. Pengalaman bertemu dengan yang illahi dalam proses menari merupakan suatu bentuk pengalaman ketubuhan yang dialami oleh para penari Lengger ketika melakukan tariannya.

Sejauh ini, penelitian tentang pengalaman ketubuhan dari *bodybuilder* sendiri belum pernah dilakukan, khususnya di Indonesia. Bahkan penelitian tentang dunia *bodybuilder* di Indonesia hanya terbatas pada penelitian yang berada pada ilmu positivistik saja, dalam artian penelitian tersebut hanya mencukup *bodybuilder* dalam dimensi ilmu eksak yang lebih memfokuskan tubuh *bodybuilder* dalam sudut pandang medis saja. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Sucipto & Widiyanto (2016) yang meneliti tentang “Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy Otot dan Ketebalan Lemak”, hasilnya menunjukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode *compound set* dan *circuit training* terhadap *hypertrophy* otot dan ketebalan lemak. Metode *compound set* memiliki

kelebihan dibandingkan dengan metode *circuit training* dalam meningkatkan *hypertrophy* otot.

Sementara itu, penelitian tentang *bodybuilding* dalam dimensi sosial budaya sehemat pengetahuan peneliti masih belum ada. Sehingga penelitian yang dilakukan peneliti mengenai pengalaman ketubuhan *bodybuilder* bisa menjadi sesuatu yang baru, khususnya dalam ranah Antropologi. Sementara itu, penelitian tentang *bodybuilder* yang dilakukan diluar Indonesia sudah berkembang cukup pesat. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh King (2014), dalam hasil penelitiannya mengenai *bodybuilders* amatir dan persepsinya tentang suplemen, menyatakan bahwa olahraga *bodybuilding* telah mempengaruhi *bodybuilders* untuk mengonsumsi suplemen gizi karena tiga alasan utama: (1) membantu mereka mencapai tubuh yang ideal, (2) untuk meningkatkan kekuatan mereka dan meningkatkan kinerja mereka, dan (3) karena mereka merasakan kebutuhan akan suplemen dan meyakini manfaat positifnya lebih besar daripada kemungkinan konsekuensi negatifnya.

Penelitian ini berusaha melihat fenomena ketubuhan dalam persepektif fenomenologi persepsi. Beberapa penelitian yang melihat fenomena ketubuhan dalam sudut pandang fenomenologi persepsi pernah dilakukan di Indonesia. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2019), yang mencoba melihat fenomena Masokhisme melalui perspektif fenomenologi tubuh-subjek Merleau-Ponty. Menurut Kurniawan (2019), seorang masokhis mengungkapkan eksistensinya melalui pengalaman bertubuhnya. Saat berlangsung praktik masokhisme, seorang masokhis tidak memperlakukan tubuhnya sebagai objek dengan cara memikirkannya, tetapi sebagai subjek dengan menjadi tubuh. Tubuh seorang masokhis adalah tubuh-subjek, dan bukan suatu objek di dalam dunia, melainkan cara berada-dalam-dunia (*being in the world*). Dengan dan melalui tubuhnya, seorang masokhis memaknai keberadaan (*being*) dirinya di dalam dunia (*in the world*). Pemaknaan atas tubuhnya ini mengungkapkan bahwa tubuh seorang masokhis tidak dapat dipisahkan dengan bahasa, yang teraktualisasi melalui

tindakan komunikasi dengan tubuhnya. Hal ini terjelma lewat gerakan berupa rabaan, desahan, maupun teriakan (Kurniawan, 2019)

Kemudian, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Yassar et al. (2020), yang mencoba melihat fenomena perkembangan fashion remaja di Indonesia yang terwujud dalam penggunaan akun Instagram @hypebeast dalam persepektif fenomenologi persepsi Merleau-ponty. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam persepektif fenomenologi persepsi Merleau-Ponty pengalaman menggunakan produk - produk *streetwear* dari brand-brand ternama membuat subjek merasakan kebanggaan tersendiri kepercayaan diri ketika menggunakan pakaian tersebut. Kemudian dari rasa dan persepsi tersebut diaktualisasikan mereka dengan menampilkan dirinya dalam dunia sosial dengan pengalaman rasa bangga dan percaya diri karena telah mengikuti *trend*. Kemudian tindakan tersebut membentuk Intersubjektivitas dimana pertemuan mereka dengan subjek-subjek yang mengalami pengalaman yang sama membentuk suatu persepsi mengenai cara berpakaian, dalam kasus ini membahas seputar gaya berpakaian yang dilihat dari akun Instagram @Hypebeast.

Saya sangat tertarik dengan bagaimana pandangan tentang tubuh sebagai fenomena sosial – budaya. Khususnya dalam studi Antropologi tubuh dan kebertubuhan (*Embodiment*), ketertarikan saya mengenai tubuh diawali dengan bagaimana tubuh dikonstruksikan, khususnya dalam relasinya dengan gender. Disini saya mencoba untuk memfokuskan penelitian saya pada fenomena ketubuhan (*Embodiment*), terutama mengenai pengalaman ketubuhan para *bodybuilder*. Saya melihat sesuatu yang menarik dalam fenomena *bodybuilder*, dimana terdapat perjuangan dan pengorbanan keras yang mereka lakukan untuk membentuk tubuh yang sedemikian rupa. Kemudian sebagai perspektif saya menggunakan fenomenologi persepsi sebagai kaca mata dalam memandang fenomena ketubuhan yang dialami oleh para *bodybuilder*.

Dengan merujuk kepada referensi-referensi yang tercantum diatas, saya mencoba menelusuri pengalaman ketubuhan *bodybuilder*. Pengalaman bertubuh merupakan aspek yang tidak mungkin dapat dihindari oleh manusia. Setiap manusia

di dunia, sejauh dia hidup dan mengada dalam tubuhnya, akan selalu membentuk pengalaman ketubuhan yang dia lalui dalam hidupnya. Pengalaman bertubuh manusia dengan dunia didapat melalui berbagai tindakan, aktivitas, dan segala peristiwa yang saling berhubungan antara tubuh dengan dunia. Karena tubuh adalah elemen dasar dalam kehidupan manusia, dalam hal ini tentunya para *bodybuilders* memiliki makna atas pengalaman ketubuhan mereka dalam praktik *bodybuilding*. Kemudian saya juga mencoba menelusuri proses pembentukan tubuh *bodybuilders*, karena pembentukan tubuh juga merupakan sebuah seni yang memiliki nilai estetika, saya tertarik pada bagaimana tubuh diperlakukan, dalam hal ini tubuh adalah sebuah seni.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam hidup, tubuh merupakan unsur yang sangat penting, tubuh selalu terlibat dalam setiap aspek kehidupan manusia. Tubuh merupakan suatu simbol dalam kehidupan sosial, dalam artian tubuh memuat suatu hal mengenai eksistensi seseorang dalam hidupnya. Tubuh membawa peran penting dalam kehidupan, tubuh sendiri tidak terbatas pada sisi biologis saja, tapi juga merupakan suatu bentuk fenomena dalam kehidupan bersosial. Dalam fenomena *bodybuilders*, tubuh diekspresikan dalam bentuk massa otot yang besar, yang identik dengan maskulinitas. Dalam praktik pembentukan tubuh, dibutuhkan pengorbanan dan kerja keras, sehingga tentunya terdapat makna dalam pengalaman atas ketubuhan mereka. Oleh karena itu dengan permasalahan yang telah saya uraikan, saya merumuskan pertanyaan penelitian, yaitu :

1. Bagaimana pengalaman ketubuhan yang dimiliki oleh *bodybuilders* pria di Atlas Sports Club Surabaya?
2. Bagaimana fenomena ketubuhan *bodybuilders* pria di Atlas Sports Club Surabaya, dalam persepektif fenomenologi persepsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai peneliti, diantaranya yaitu :

1. Mengetahui pengalaman ketubuhan yang dialami oleh *bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya
2. Mengetahui *bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya memaknai tubuh dan praktik pembentukan tubuhnya.
3. Mengetahui proses pembentukan tubuh yang dilakukan oleh *bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya.
4. Mengetahui fenomena ketubuhan *bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya dalam persefektif fenomenologi persepsi Merleau-Ponty.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Dalam hal akademis, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam studi mengenai tubuh dalam kerangka sosial, khususnya mengenai Antropologi tubuh dan kebertubuhan (*Embodiment*), melihat masih sangat minimnya studi mengenai kebertubuhan, khususnya di Indonesia. Kemudian, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai pemaknaan atas pengalaman ketubuhan dalam kehidupan sosial, khususnya dalam praktik pembentukan tubuh yang dilakukan oleh *bodybuilders*. Selanjutnya, Penelitian ini juga dapat bermanfaat dalam penggunaan persefektif fenomenologi persepsi Merleau-Ponty sebagai kacamata untuk melihat fenomena tubuh sebagai gejala sosial-budaya. Saya mencoba untuk menelusuri lebih lanjut mengenai praktik pembentukan tubuh, dan tidak hanya menganggap pembentukan tubuh hanya sebagai gaya hidup saja. Oleh karena itu, dengan penelitian ini juga, saya sangat mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai tubuh, dan harapannya penelitian ini dapat menginspirasi penelitian lebih lanjut mengenai perlakuan dan pemaknaan terhadap tubuh.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini berusaha untuk melihat bagaimana tubuh di perlakukan dan dimaknai, khususnya oleh para *bodybuilders*. Dengan melihat pemaknaan atas pengalaman ketubuhan *bodybuilders* dalam praktik pembentukan tubuh, saya

mencoba untuk menunjukkan sisi tubuh dalam dimensi ilmu sosial, khususnya Antropologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada para pembacanya mengenai konsep pengalaman kebertubuhan *bodybuilders*. Singkatnya, penelitian ini diharapkan mampu memberikan persepektif baru dalam melihat fenomena kebertubuhan *bodybuilder* dengan melihatnya dari sisi kesubjekkan pelaku, tidak hanya melihat *bodybuilder* sebatas gaya hidup dan olahraga semata.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Fenomenologi Persepsi

Fenomenologi awalnya adalah suatu aliran dalam filsafat yang dikembangkan oleh Edmund Husserl (1859 - 1938). Merujuk pada Hasbiansyah (2005), fenomenologi merupakan suatu pendakatan dalam filsafat yang berusaha untuk memahami realitas. Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, "*phaenesthai*", yang dapat diartikan sebagai menampilkan, atau menunjukkan dirinya sendiri. Fenomenologi juga berasal dari bahasa Yunani, "*phainomenon*", yang secara harfiah berarti "gejala" atau apa yang telah "menampakkan diri" sehingga nyata bagi si pengamat. Singkatnya, fenomenologi adalah suatu pendekatan yang berusaha mencari esensi dalam eksistensi, dan juga mencari "kebenaran" yang sesungguhnya, yang terdapat dalam kesadaran manusia. Fenomenologi menekankan pada kesadaran yang terdapat dalam pengalaman setiap manusia. Menurut Husserl, Seorang fenomenolog haruslah seseorang yang terbuka pada realitas dengan segala kemungkinan rangkaian makna di baliknya, tanpa tendensi mengevaluasi atau menghukumi. (Hasbiansyah, 2005)

Sepeninggalan Husserl, aliran Fenomenologi dikembangkan oleh beberapa tokoh, dan menjadi aliran filsafat yang cukup populer ketika memasuki pertengahan abad 20, khususnya dalam pemikiran-pemikiran Merleau-Ponty, Peter L. Berger, Alfred Schutz, dan Thomas Luckmann. Para penerus Husserl inilah yang berjasa untuk membawa fenomenologi ke dalam ranah ilmu-ilmu sosial. Salah satunya

yaitu Maurice Merleau-Ponty, seorang pemikir fenomenolog asal Prancis yang terkenal dengan gagasannya mengenai “*fenomenologi persepsi*”.

Dalam penelitian ini, saya tertarik untuk menggunakan fenomenologi persepsi yang digagas oleh Merleau-Ponty. Merleau-Ponty merupakan seorang pemikir beraliran fenomenologis asal Prancis (1908-1961). Dalam pemikirannya, Merleau-Ponty banyak terpengaruh oleh pemikiran Husserl, namun bukan berarti Merleau-Ponty tidak memiliki gagasannya sendiri. Pemikiran Merleau-Ponty juga sering disebut sebagai “fenomenologi tubuh”, karena gagasan-gagasan yang Ponty banyak melibatkan tubuh sebagai elemen penting dalam wacana kesadaran dan pengalaman. Merleau-Ponty berusaha untuk melihat manusia dalam sebuah kesatuan tubuh, jiwa, dan roh sekaligus, dia menolak pemikiran mengenai tubuh oleh para pemikir sebelumnya, salah satunya yaitu pemikiran Descartes yang memisahkan antara tubuh dan kesadaran. Menurut Zaner dalam (Brouwer 1986:122), bisa dikatakan bahwa pemikiran Merleau-Ponty adalah pemikiran Antropologi, karena pemikiran tersebut berusaha untuk menjawab pertanyaan manusia itu apa? Antropologi ialah semacam ontologi dari pengalaman natural (*natural experience*) dan manusia dilukiskan semacam hal mengada kepada dunia secara jasmaniah.

Pemikiran Merleau-Ponty mengenai tubuh banyak terdapat dalam karya-karya yang diterbitkannya, khususnya dalam “*Phenomenology of perceptions*” (1945), dalam buku ini, Merleau-Ponty menjelaskan secara spesifik gagasannya mengenai tubuh sebagai titik tolak cara “*mengada*” manusia dalam dunia. Keterarahan hidup dan diri, termasuk tubuh biologis, menunjukkan adanya “*Sense*” (rasa) tentang dunia. Bagi, Merleau-Ponty pengalaman merupakan sebuah titik tolak untuk mengerti bagaimana memersepsikan hubungan antara tubuh dengan dunia. Dalam mengupas perihal hakikat tubuh, Merleau-Ponty beranggapan bahwa dunia adalah sesuatu yang dialami dan dirasakan oleh tubuh. Merleau-Ponty sendiri menganggap tubuh bukan sekadar objek dalam dunia. Bagi dia, tubuh adalah aku yang sadar akan tubuhku (Tubuh sebagai subjek persepsi). Tubuh adalah sarana bagi berlangsungnya pengalaman perseptual. Dalam artian bahwa tubuh adalah

dasar atau asal bagi berlangsungnya eksistensi manusia dalam dunia. Dalam “*Phenomenology of perceptions*”, Merleau-Ponty mengungkapkan bahwa “manusia dibentuk sekaligus membentuk dunia, mempengaruhi dan dipengaruhi pula oleh dunia, serta memaknai bahkan dimaknai oleh dunia. Merleau-Ponty dalam (Sebastian, 2016) menjelaskan bahwa keberadaan dunia beserta objek-objek di hadapan manusia itu bukan hasil rekonstruksi pikiran atau ide-ide belaka. Dunia beserta objek-objek tersebut dialami sebagai sesuatu yang sangat terkait dengan kesatuan tubuh. Merleau-Ponty juga berpendapat bahwa persepsi atas objek yang berada di luar atau terpisah dari tubuh kita pada dasarnya dikenai oleh persepsi atas tubuh kita sendiri. Kemudian, setiap persepsi dari objek-objek eksternal tersebut bersinergi dengan persepsi tubuh. “Setiap persepsi eksternal langsung bersinonim dengan persepsi tertentu atas tubuhku, sebagaimana juga setiap persepsi atas tubuhku dibuat eksplisit dalam bahasa persepsi eksternal” (Sebastian, 2016 : 96)

Menurut Merleau-Ponty, tubuh akan memberi bentuk dan makna, tubuh mempersatukan dirinya dengan objek dalam suatu busur intensional yang menciptakan suatu bagan tubuh (*corporeal scheme*), dengan kata lain, badan menjadi alat dari suatu pengetahuan yang umum dan tersembunyi. Menurut Ponty, dunia bukan sejumlah unsur fisik dan terbatas pada itu, melainkan suatu makna, suatu sistem dari bermacam-macam konteks dan situasi yang bermakna, dan makna itu tidak terbatas pada unsur fisik, melainkan diri manusia sendiri sebagai suatu gejala kebudayaan, sosial, dan biologis, baik dalam tujuan-tujuannya maupun dalam minatnya. (Brouwer, 1986:199)

Dasar Pandangan Merleau-Ponty adalah gagasan tubuh sebagai subjek persepsi, yakni diri manusia yang berhubungan dengan dunia. Dalam *Phenomenology of perceptions* Merleau-Ponty beranggapan bahwa kontak antara tubuh dan dunia adalah pengalaman manusia dalam dunia melalui dan bersama tubuhnya. Fenomenologi Merleau-Ponty mengungkapkan bahwa pengalaman alamiah manusia di dalam dunia berwujud persepsi. Kemudian mengenai makna sensasi, Merleau-Ponty beranggapan bahwa makna ditemukan sebagai yang terberi dalam sensasi. Dalam kata lain, sensasi itulah yang memiliki makna. Kemudian Ia

menyatakan bahwa makna yang ada bukanlah koleksi sensasi bertubuh melainkan bahwa tubuh itu memakai bagian-bagiannya sendiri sebagai sistem simbol-simbol bagi dunia. (Sebastian, 2016:104)

Merleau-Ponty (1962, dalam kurniawan 2019:55) mengatakan bahwa pengalaman akan dunia sebagai satu kesatuan dengan tubuh tidak dapat muncul tanpa pengalaman kebertubuhan. Kesatuan subjek dengan objek dapat dipahami hanya lewat kebertubuhan. Objek akan selalu menyimpan makna, namun tindak persepsi subjek akan memaknai melalui kebertubuhannya. Begitupun dalam memaknai dunia, untuk dapat membentuk kesadaran eksistensi subjek, caranya hanyalah dengan menggunakan mediasi tubuh. relasi antara tubuh dan objek merupakan relasi pemaknaan (*form-giving*). Ponty pernah menyatakan bahwa tubuh kita menjadi subjek apabila kita meraskannya, mengalaminya, dan hidup serta mengada dengan dunia bersama dengan tubuh, dan tubuh menjadi objek apabila kita mengambil jarak darinya, sehingga tubuh tersebut menjadi tubuh yang tidak mengada (*being*). (Brouwer, 1986:157)

Dalam *Phenomenology of perceptions* bagian dua, Merleau-Ponty (1962, dalam Sebastian, 2016:92) menganalogikan relasi tubuh dengan dunia seperti jantung (*heart*) dari organisme. Tubuh berada di dalam dunia, seperti jantung yang menjadi pusat serta bagian terpenting dari hidup organisme, tubuh juga yang menjadikan dunia itu hidup, bergerak, dan membentuk sebuah sistem. Dalam hal ini, Ponty ingin menekankan bahwa keberadaan dunia beserta objek-objek hadapan manusia itu bukan hasil rekonstruksi pikiran dan ide-ide belaka, sebagaimana diklaim oleh para penganut rasionalisme. Bagi Ponty, Dunia beserta objek-objek tersebut dialami sebagai sesuatu yang terkait dengan kesatuan tubuh. Hakikat tubuh yang berkesatuan juga bisa dilihat dari pengalaman rasa dalam ranah kultural. Merleau-Ponty menggambarkan hal ini sebagai pemaknaan objek-objek kultural oleh tubuh. Merleau-Ponty menegaskan bahwa tubuh tidak seperti objek di antara objek lainnya, tetapi objek yang sensitif terhadap yang lainnya.

Mengenai kontak tubuh dengan dunia, Merleau-Ponty menggunakan ilustrasi lomba memasak yang dia uraikan dalam bukunya. Mengenai pengalaman rasa,

Ponty pernah menjelaskannya dengan lomba memasak sebagai contohnya. Dalam perlombaan memasak, mereka sering melakukan improvisasi terhadap resep yang ada. Bahwa dalam memasak, suatu hal yang dibutuhkan adalah *feeling* atau ketepatan rasa yang tidak bisa diuraikan dalam penjelasan akurat. Kepekaan lidah, penciuman aroma masakan, dan pengiraan takaran bumbu. Pengalaman seseorang dalam memasak juga memiliki pengaruh yang cukup besar, salah satunya yaitu lama pengalaman memasak juru masak. Ilustrasi di atas memperlihatkan bahwa rasa merupakan salah satu wujud persepsi. Hasil masakan dari olahan bahan dan dengan penampilan tertentu menghasilkan persepsi yang tertentu pula. Dengan kata lain, terdapat kualitas rasa tertentu. Penilaian terhadap “rasa” menunjukkan adanya makna kualitas rasa itu. Tampaknya penilaian rasa menunjukkan suatu relativisme atau subjektivisme tentang rasa, namun gagasan Merleau-Ponty tentang pengalaman rasa justru mengemukakan bahwa hakikat sebuah objek sesungguhnya mengandalkan keterlibatan tubuh dengannya. (Sebastian, 2016)

Penggunaan fenomenologi persepsi dalam menganalisis fenomena kebertubuhan (*Embodiment*) juga pernah dilakukan oleh Purser (2008), sebuah penelitian yang berusaha untuk menelusuri fenomena kebertubuhan dalam praktik menari. Dalam penelitiannya, Purser berasumsi bahwa tarian dapat dibahas dengan filosofi Merleau-Ponty tidak hanya sebagai praktik yang diwujudkan tetapi juga sebagai bentuk seni yang diwujudkan. Purser (2008) tertarik pada gagasan yang ditimbulkan oleh penari untuk “mendapatkan” atau “memiliki” gerakan tubuh, dan dalam mengeksplorasi hal ini, dia melihat aspek belajar dan mengingat gerakan tari yang didasarkan pada pengulangan dan pembentukan semacam memori tubuh atau kesadaran yang umumnya bersifat pra-reflektif, dalam artian dia mencoba mencari pengalaman ketubuhan dalam praktik menari, dan mencari persepsi dan sensasi di dalamnya.

Dalam penelitian ini saya akan meminjam konsep “persepsi” dari Merleau-Ponty dalam fenomena ketubuhan *bodybuilders* perempuan. Fenomenologi persepsi saya rasa sangat relevan untuk menganalisis fenomena ketubuhan, khususnya dalam mencari “sensasi” dan “persepsi” yang ada dalam pengalaman

ketubuhan *bodybuilders* perempuan dalam praktik *bodybuilding*. Karena menurut Merleau-Ponty, kontak antara tubuh dan dunia adalah pengalaman manusia dalam dunia melalui dan bersama tubuhnya, kemudian pengalaman alamiah manusia di dalam dunia adalah dalam wujud persepsi, dan makna ditemukan sebagai yang terberi dalam sensasi.

1.6 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan Fenomenologi-Etnografi. Metode ini merupakan suatu bentuk elaborasi antara pendekatan etnografi dalam Antropologi, dan pendekatan fenomenologi yang berasal dari tradisi filsafat modern. Fenomenologi merupakan salah satu pendekatan yang berasal dari tradisi filsafat, yang mencoba menungkap sesuatu yang “tertutup”, suatu hal yang mengarah pada kesadaran dan intersubjektivitas manusia. Fenomenologi adalah suatu pendekatan yang berusaha mencari esensi dalam eksistensi, dan juga mencari “kebenaran” yang sesungguhnya, yang terdapat dalam kesadaran manusia. Fenomenologi menekankan pada kesadaran yang terdapat dalam pengalaman setiap manusia. Sedangkan Etnografi sebagai suatu pendekatan merupakan upaya untuk memperhatikan makna-makna tindakan dari suatu kejadian yang dialami oleh orang-orang yang ingin kita pahami. Sebagai suatu pendekatan, Etnografi dicirikan dengan keterlibatan peneliti di lapangan, keholistikannya datanya, serta ciri *thick description*-nya.

Salah satu bentuk pendekatan fenomenologi-etnografi pernah dilakukan oleh Geertz (1973) dalam penelitiannya di Bali, tetapi fenomenologi tidak pernah menjadi inti karyanya. Katz & Csordas (2003), menjelaskan bahwa para Antropolog yang menerapkan fenomenologi tidak selalu secara eksplisit menerapkan metode fenomenologi (reduksi atau *epoche*), dengan melibatkan karya-karya fenomenologis seperti; Husserl, Heidegger, dan Merleau-Ponty. Atau setidaknya mengelaborasi tema dan konsep yang biasanya dikaitkan dengan fenomenologi sebagai suatu hal yang bersifat deskriptif. Salah satu penjelasan Katz

& Csordas (2003) mengenai fenomenologi dalam dimensi kultural dapat dilihat dalam kutipan berikut :

Phenomenology is a natural perspective for ethnographic research that would probe beneath the locally warranted definitions of a local culture to grasp the active foundations of its everyday reconstruction. (Katz & Csordas 2003:285)

Fenomenologi adalah perspektif alami untuk penelitian etnografi yang akan menyelidiki definisi lokal yang terjamin dari budaya lokal untuk memahami fondasi aktif dari rekonstruksi sehari-hari. (Katz & Csordas 2003:285)

Baik fenomenologi ataupun etnografi, keduanya merupakan pendekatan yang bersifat eksploratif, dengan menjadikan peneliti sebagai instrumen pengumpulan data, keduanya juga menekankan perlunya “*self-conscious approach*” (pendekatan yang menekankan kesadaran diri si peneliti) dalam penelitian. Sedangkan perbedaan dalam pendekatan fenomenologi dan etnografi adalah mengenai pemaknaan, etnografi cenderung menganggap makna sebagai bagian dari suatu budaya (*Meaning is cultural*), sedangkan fenomenologi lebih menganggap makna sebagai sesuatu yang dipahami dan diinterpretasikan oleh si peneliti dalam pengalaman partisipasi mereka di lapangan. (Maggs & Rapport, 2000)

Perspektif fenomenologi memungkinkan peneliti untuk berkonsentrasi pada fenomena yang ditelaah, sedangkan perspektif etnografi memungkinkan fenomena untuk dipertimbangkan dalam kaitannya dengan kelompok peserta, dan latar belakang budayanya. Peneliti berkonsentrasi pada bagaimana anggota kelompok peserta memiliki perberbedaan perihal pengetahuan mereka tentang komunitas mereka, sambil mencoba untuk menekankan pengalaman individu informan. Untuk mengelaborasi kedua pendekatan ini dalam suatu penelitian, seorang peneliti harus cermat dalam menggunakannya, guna menghindari ketumpang tindihan dalam penelitiannya, hal ini jelaskan oleh Maggs & Rapport (2000) dalam kutipan berikut;

“In order to combine these two methodological approaches, data analysis must be sympathetic to considerations which overlap both methodologies. Both look for commonalties and shared themes within the narratives and both reduce data to

uncover the essence of participant meaning or to clarify cultural meaning. The researcher can reduce the data to search for 'thinking units' or interview themes in accordance with ethnographic data analysis techniques, whilst reinforcing this procedure by employing a process of cognitive reasoning to understand the phenomenon under study. The phenomenological approach to data analysis, combined with the development of 'typologies' or interview themes using an ethnographic approach can enhance the results of data analysis." (Maggs & Rapport, 2000:222-223)

"Untuk menggabungkan kedua pendekatan metodologi ini, analisis data harus simpatik terhadap pertimbangan yang tumpang tindih dengan kedua metodologi tersebut. Keduanya mencari kesamaan dan tema bersama dalam narasi dan keduanya mereduksi data untuk mengungkap esensi makna partisipan atau untuk memperjelas makna budaya. Peneliti dapat mereduksi data untuk mencari 'unit berpikir' atau tema wawancara sesuai dengan teknik analisis data etnografi, sekaligus memperkuat prosedur ini dengan menggunakan proses penalaran kognitif untuk memahami fenomena yang diteliti. Pendekatan fenomenologis terhadap analisis data yang dipadukan dengan pengembangan 'tipologi' atau tema wawancara menggunakan pendekatan etnografi dapat meningkatkan hasil analisis data. (Maggs & Rapport, 2000:222-223)"

Dalam penelitian ini, pendekatan Fenomenologi-Etnografi digunakan untuk memperhatikan makna-makna tindakan dari suatu kejadian yang dialami oleh orang-orang yang ingin kita pahami, dalam artian pengalaman yang mereka alami dengan dan bersama tubuhnya. Elaborasi dari etnografi dan fenomenologi dimaksudkan untuk memahami pengalaman bertubuh para *bodybuilders* dan bagaimana mereka hidup dalam kesehariannya bersama dengan kelompoknya. Etnografi dengan observasi partisipan dan *indepth* interview-nya berguna untuk memahami proses pembentukan tubuh, yang dalam penelitian ini akan diuraikan secara rinci dalam bab tiga. Sedangkan, pendekatan fenomenologi dilakukan untuk memahami makna pengalaman bertubuh yang mereka lakukan. Hal ini dimaksudkan untuk memahami makna pengalaman bertubuh yang diberikan oleh informan (*bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya) terhadap tubuh dalam praktik

bodybuilding berdasarkan pengalaman ketubuhan yang mereka miliki. Penggunaan intra-metode ini digunakan untuk memahami bagaimana para informan memiliki perberbedaan perihal pengetahuan mereka tentang komunitas mereka, sambil mencoba untuk menekankan pengalaman individu informan.

1.6.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu lokasi *gym* di kota Surabaya. Lokasi penelitian ini yaitu Atlas Sports Club Surabaya yang berlokasi di Jl. Dharmahusada Indah Barat III No.64-66, Mojo, Kec. Gubeng, Kota SBY, Jawa Timur. Penentuan lokasi penelitian, pada awalnya dilakukan melalui observasi secara daring dan melakukan observasi secara langsung pada gym-gym yang ada di Surabaya. Observasi daring dilakukan melalui berbagai macam platform, seperti Instagram dan Youtube, peneliti melakukan pengamatan terhadap beberapa gym yang ada di Surabaya. Setelah melalui fase observasi baik daring maupun dilakukan secara langsung, awalnya peneliti menentukan Speed Rocky gym sebagai lokasi penelitian ini. Penelitian di Speed Rocky gym berlangsung selama kurang lebih 2 bulan, sejak bulan September, hingga Oktober 2020. Namun, dalam perjalanannya, peneliti menemukan berbagai kendala, salah satunya yaitu mengenai akses informan yang sulit dan perijinan. Pada akhirnya, karena berbagai kendala tersebut, peneliti memutuskan untuk mengubah lokasi penelitian tersebut di Atlas Sports Club Surabaya.

Setelah mengubah lokasi penelitian, peneliti kembali melakukan observasi untuk lebih memastikan penelitian dapat dilakukan di lokasi yang baru. Alasan pemilihan lokasi tersebut adalah karena menurut hasil pengamatan peneliti, Atlas Sports Club Surabaya merupakan tempat gym yang menjadi tempat berlatih dari para *bodybuilders* yang ada di Surabaya. Penentuan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, Atlas Sports Club Surabaya merupakan tempat yang dapat sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan, salah satunya yaitu berusaha memahami bagaimana *bodybuilder* memaknai tubuh dan praktik pembentukan tubuhnya. Kemudian, lokasi ini menjadi sangat memungkinkan

untuk dilakukan penelitian mengenai pengalaman ketubuhan *bodybuilder* karena terdapat informan potensial yang mampu memberikan data penelitian mengenai pengalaman ketubuhan, yang mana hal tersebut juga sangat berhubungan dengan fenomenologi persepsi yang berbicara mengenai pengalaman ketubuhan dan makna tubuh.

1.6.2 Teknik Penentuan Informan

Untuk menentukan informan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua teknik, yaitu teknik *Snowball* dan *Purposive*. Teknik *Snowball* merupakan teknik yang mengambil hubungan keterkaitan dari satu orang dengan orang yang lain atau satu kasus dengan kasus lain, kemudian mencari hubungan selanjutnya melalui proses yang sama, demikian seterusnya. Pada awalnya melakukan peneliti melakukan observasi secara daring dan juga observasi secara langsung pada gym-gym yang ada di Surabaya. Observasi daring dilakukan melalui berbagai macam platform, seperti Instagram dan Youtube, peneliti melakukan pengamatan terhadap beberapa gym yang ada di Surabaya. Selama fase observasi tersebut, peneliti bertemu dengan beberapa binaraga, salah satunya yaitu Adit. Dalam beberapa kali pertemuan dengan Adit, peneliti akhirnya mendapatkan akses untuk perizinan ke Atlas Sports Club. Selanjutnya, setelah mendapatkan kontak dari Andika, yang merupakan salah satu pengurus dari Atlas Sports Club Surabaya, peneliti mendapatkan kontak beberapa binaraga Atlas yang bisa menjadi informan dalam penelitian ini. Setelah mendapat beberapa kontak, dan mencoba menghubunginya, peneliti memutuskan untuk menjadikan salah satu rekomendasi dari Andika, yaitu Fauzan yang merupakan seorang binaraga dan juga *personal trainer* di Atlas.

Selanjutnya, peneliti juga memilih informan berdasarkan kriteria-kriteria yang yang ditentukan, dalam artian, sesuai dengan fokus dari penelitian yang peneliti lakukan. Jadi setelah mendapatkan beberapa rekomendasi nama untuk dijadikan Informan, peneliti menyeleksi nama-nama tersebut menggunakan teknik *Purposive*. Dalam penelitian mengenai pemaknaan atas pengalaman ketubuhan *bodybuilders* ini, peneliti akan memilih binaraga Atlas Sports Club Surabaya yang

merupakan seorang *bodybuilders*, khususnya *bodybuilders* yang telah melakukan mengikuti kontes atau kompetisi *bodybuilding*. Menurut pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, *bodybuilders* yang telah melakukan mengikuti kontes atau kompetisi *bodybuilding* adalah informan terbaik untuk mengetahui makna pengalaman ketubuhan *bodybuilders* ini. Alasan pemilihan tersebut karena *bodybuilders* yang sudah mengikut kompetisi dan memiliki kekonsistean yang jauh lebih tinggi dibanding *bodybuilders* yang tidak mengikuti kompetisi atau kontes. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive* dari pendekatan etnografi sebagai acuan, hal digunakan untuk memahami latar belakang kebudayaan partisipan sehingga dapat menghasilkan data yang lebih komperhenshif. Sebagaimana menurut Spradley (2006), terdapat lima langkah dalam penentuan informan, yaitu:

1. Enkulturasasi penuh, merupakan suatu proses alami dalam mempelajari suatu budaya tertentu. Informan potensial bervariasi tingkat enkulturasinya, dan informan yang baik adalah informan yang mengetahui budayanya. Sehingga informan yang dianggap kompeten disini adalah *bodybuilder* yang telah cukup lama terjun dalam dunia *bodybuilding*, yaitu *bodybuilder* yang telah mengikuti kontes atau kompetisi *bodybuilder*.
2. Keterlibatan langsung, dalam penelitian ini, keterlibatan informan dalam praktik *bodybuilding* merupakan suatu keharusan. Informan yang dipilih haruslah mengerti suasana budayanya. Sebagaimana menurut Spradley (2006), Informan yang meninggalkan suasana budayanya akan melupakan detail suasana itu, dan hanya akan mengingat garis besar yang umum dari berbagai aktivitas yang telah berlangsung. Hal inilah mengapa informan yang dipilih adalah *bodybuilder* yang dalam waktu dekat masih cukup aktif melakukan aktivitas binaraga.
3. Suasana budaya yang tidak dikenal, menurut Spradley (2006), suasana budaya yang dikenal dapat menimbulkan berbagai permasalahan wawancara, salah satunya yaitu jawaban informan yang kurang detail karena sang informan merasa menjawab pertanyaan seseorang dengan latar belakang budaya yang sama adalah percuma. Hal ini sesuai dengan apa yang

disebutkan diatas, dimana peneliti pada awalnya bukan merupakan member dari Atlas Sports Club Surabaya, dan tidak mengenal informan-informan yang bersangkutan.

4. Cukup waktu, dalam hal ini peneliti berusaha menetapkan waktu dengan informan, Sehingga dalam proses berjalannya wawancara dapat berlangsung dengan lancar. Informan yang dipilih adalah informan yang memiliki waktu yang cukup.
5. Non-analitik, dalam hal ini, peneliti dapat memberikan pertanyaan secara spontan diluar dari draft pertanyaan yang dibawanya demi memperluas dan memperdalam informasi yang didapatkan.

Merujuk pada kriteria diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan wawancara kepada tiga informan. Ketiga informan tersebut merupakan seorang *bodybuilders* dan juga merupakan member dari Atlas Sports Club Surabaya. Berikut merupakan tabel data informan yang dipilih dari penelitian ini ;

Tabel 1. 1 (Tabel Data Informan)

Informan	Usia	Keterangan
Andika	44	Merupakan Salah satu pengurus dari Atlas Sports Club Surabaya, Informan juga merupakan seorang binaragawan dengan <i>track record</i> kompetisi tingkat nasional, mewakili daerah Jawa Timur. Informan merupakan <i>bodybuilders</i> yang bertanding pada kategori “ <i>Men’s Bodybuilding</i> ”.
Naufal	29	Merupakan Salah satu binaraga, yang juga merupakan seorang Personal Trainer di Atlas Sports Club Surabaya. Informan merupakan seroang binaraga yang dengan pengalaman juara diberbagai kompetisi, baik tingkat lokal maupun nasional. Informan merupakan <i>bodybuilders</i> yang bertanding pada kategori “ <i>Men’s Phisique</i> ”.

		Informan juga merupakan pengguna Anabolic Steroid (Doping).
Adit	31	Merupakan seorang binaraga Atlas Sports Club yang aktif di berbagai kompetisi baik lokal maupun nasional. Informan merupakan bodybuilders yang bertanding pada kategori “ <i>Men’s Fitness</i> ”.

1.6.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam usaha pengumpulan data-data penelitian mengenai pemaknaan atas pengalaman ketubuhan *bodybuilders* pria Surabaya, terdapat tiga teknik yang akan saya gunakan dalam pengumpulan data, yaitu ;

1. Observasi

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan bersamaan dengan penelitian. Observasi dilakukan untuk mengamati proses-proses dalam pembentukan tubuh *bodybuilders* Atlas Sports Club Surabaya. Teknik observasi juga peneliti gunakan untuk melihat bagaimana proses pembentukan tubuh yang dilakukan oleh informan (*bodybuilders*). Dalam penelitian ini, observasi secara langsung dilakukan peneliti untuk mendapatkan data-data yang tidak didapat dalam proses wawancara, hal tersebut tentunya untuk mempertajaman kedalaman data yang diperoleh dalam penelitian ini. Selain itu, observasi juga digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai informasi atau keadaan dari masalah yang diteliti.

Observasi dalam penelitian ini dibagi kedalam dua metode, yaitu dengan observasi langsung, dan observasi melalui media daring. Fase observasi dalam penelitian ini dilakukan selama 7 bulan, yaitu sejak awal Oktober hingga awal April. Pengamatan pertama dilakukan peneliti ketika mencari lokasi terbaik untuk dijadikan penelitian mengenai *bodybuilder* di Surabaya. Hal tersebut peneliti awali dengan melakukan observasi melalui media daring, dengan media-media seperti Instagram, Facebook, dan juga

website-website khusus *bodybuilding* dan *fitness*. Penelitian ini awalnya dilakukan di salah satu gym di Surabaya Timur, namun, karena akses informan yang tidak memadai, peneliti memutuskan untuk mengubah lokasi penelitian ini. Kemudian, peneliti memutuskan untuk memilih Atlas Sports Club Surabaya sebagai tempat untuk dilakukannya penelitian mengenai pengalaman ketubuhan *bobybuilder* ini. Hal tersebut memang karena Atlas Sports Club merupakan salah satu *gymnasium* terbesar dan terlengkap yang ada di Surabaya dan Jawa Timur.

Observasi dilakukan untuk memahami proses pembentukan tubuh yang dilakukan oleh informan. Observasi langsung pada awalnya peneliti lakukan di gym-gym di Kota Surabaya. Untuk lebih memahami proses pembentukan tubuh yang dilakukan oleh para binaraga, peneliti memutuskan untuk terlibat langsung dengan mengikuti latihan langsung di gym. Dalam observasi tersebut, peneliti menemukan bahwa rutinitas latihan mereka diawali dengan mengganti pakaian khusus (pakaian olahraga) untuk latihan. Hal ini dilakukan dalam *locker room* (ruang ganti) yang tersedia dalam gym tersebut. Selain mengganti pakaian, hal yang selanjutnya dipersiapkan adalah alat-alat, seperti handuk, *headset*, dan air mineral. Kemudian, setelah berganti dengan pakaian khusus, yang mereka lakukan selanjutnya yaitu melakukan pemanasan kurang lebih sekitar 10-15 menit, dan mengkonsumsi suplemen. Dalam observasi peneliti, selama fase latihan yang dilakukan, para binaraga secara aktif saling berkomunikasi dan memotivasi ketika melakukan *pumping* (mengangkat *barbell* atau *dumbbell*).

Fase latihan biasanya dilakukan dengan beberapa alat yang secara fungsi memiliki kesamaan untuk bagian otot-otot tertentu. Penggunaan alat merujuk pada bagian tubuh mana yang akan dibentuk. Dan biasanya dalam satu fase latihan, seorang binaraga akan terfokus pada satu-dua otot tertentu untuk dilatih atau dibentuk. Fase latihan biasanya dilakukan dengan waktu sekian menit kemudian istirahat, atau dengan hitungan repetisi (pengulangan) atau set tertentu. Kemudian, ketika melakukan *pumping* (mengangkat *barbell*

atau *dumbbell*, atau dengan alat lainnya), salah satu ekspresi pengalaman rasa mereka terwujud dalam bentuk teriakan-teriakan. Hal ini merujuk pada semangat untuk bisa melewati batas beban mereka. Dalam hal ini biasanya terjadi komunikasi saling memberikan semangat atau motivasi pada sesama binaraga, dalam dunia binaraga hal ini biasa disebut sebagai *spotting* (mengawasi latihan partner).

Selama fase latihan, istirahat dilakukan selama beberapa kali, hal ini dilakukan untuk membuat otot kembali keadaan rileks, dalam dunia binaraga hal ini biasanya disebut sebagai *coolingdown*. Fase istirahat biasanya digunakan untuk saling berkomunikasi antar sesama binaraga. Fase *coolingdown* juga digunakan untuk melakukan *recharge* tenaga, hal yang sering peneliti dapati adalah dengan mengkonsumsi buah-buahan, khususnya buah pisang. Buah pisang menjadi salah satu buah favorit yang sering dikonsumsi binaraga, hal tersebut karena kandungan gizi yang ada dalam pisang sangat baik untuk otot, pisang merupakan buah yang kaya serat dan kandungan karbo

Kemudian, penelitian ini juga menggunakan observasi secara daring, melalui media-media seperti youtube dan Instagram. Observasi daring dilakukan khususnya untuk memahami fase kompetisi yang tidak dapat peneliti lakukan dengan observasi langsung karena keterbatasan jarak dan waktu. Dalam video-video yang peneliti observasi, sebelum dimulainya kompetisi, para kontestan akan terlebih dahulu melakukan pemanasan singkat dan *pumping* untuk membuat otot dalam kondisi maksimal. Hal tersebut biasanya dilakukan dalam beberapa repetisi atau set tertentu, dengan interval yang lebih sedikit dari biasanya.

Fase selanjutnya yaitu mempersiapkan baju atau kostum sesuai dengan ketentuan dan peraturan dalam setiap kategori berbeda yang diselenggarakan. Setelah itu tubuh para kontestan akan diberikan *bodycolour* yang berupa cairan khusus untuk kompetisi, hal ini dilakukan agar bagian-bagian otot tertentu terlihat lebih detail. Setelah fase *bodycolour*, para kontestan akan

diminta untuk masuk kedalam stage yang telah ditentukan, dan diberi aba-aba untuk melakukan pose. Pose-pose tersebut sesuai dengan kategori-kategori yang ada dalam kompetisi, dan setiap kategori memiliki perbedaan dalam pose-pose yang ditampilkannya. Dalam setiap kompetisi biasanya akan terdapat beberap ronde yang dipertandingkan, ronde pertama merupakan kualifikasi, ronde selajuntunya adalah semi final, dan yang terakhir adalah ronde final.

2. Wawancara

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan dalam beberapa tahap, dengan teknik wawancara yang berbeda-beda. Pada tahap pertemuan awal dengan informan, peneliti menggunakan teknik wawancara tertutup dan bersifat tidak struktur. Dalam wawancara tertutup, informan tidak mengetahui tujuan dari wawancara, kemudian pertanyaan yang diajukan bersifat acak dan spontan. Kemudian, penelitian ini menggunakan teknik wawancara semistruktur, teknik ini merupakan teknik wawancara yang menggunakan pedoman wawancara sebagai instrumen yang mengontrol alur wawancara. Tetapi teknik ini masih terbuka terhadap pertanyaan-pertanyaan diluar pedoman wawancara yang dibuat, dalam artian jika ada kemungkinan data baru yang muncul, maka pertanyaan dapat dibuat dengan improvisasi dari peneliti. Teknik wawancara semistruktur disebut juga sebagai teknik *in-dept interview* yang digunakan untuk memperoleh data-data primer berupa penjelasan informan yang terkait dengan topik penelitian, yaitu mengenai pengalaman ketubuhan mereka, serta pemaknaan atas tubuhnya dan bagaimana mereka menampilkan tubuhnya. Wawancara mendalam merupakan suatu teknik pencarian data yang berusaha untuk mendapatkan data “emik”, karena penelitian ini berusaha mengungkap makna di balik suatu fenomena.

Dalam penelitian ini, wawancara peneliti lakukan dengan informan dari kelompok *bodybuilders* Atlas Sports Club Surabaya. Wawancara dilakukan peneliti dalam waktu yang telah disepakati oleh peneliti dan informan, hal

tersebut peneliti lakukan untuk menghindari kesalahan pemilihan waktu wawancara yang dapat mengganggu kelancaran wawancara (Seperti; informan yang terburu-buru) sehingga data yang didapat dari wawancara menjadi lebih bagus dan mendalam. Kemudian, perihal tempat wawancara juga peneliti lakukan berdasarkan kesepakatan dengan informan, hal tersebut peneliti lakukan untuk mendapatkan setting wawancara yang bagus, demi kelancaran proses wawancara.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap. Pada tahap awal, wawancara dilakukan tanpa menggunakan pedoman wawancara, dan pertanyaan yang diajukan cenderung merupakan percakapan umum tentang binaraga. Data-data yang didapat dalam wawancara tersebut masuk kedalam catatan lapangan peneliti, yang kemudian akan diperdalam ketika wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara dan perekaman suara.

Wawancara pertama dilakukan dengan Adit pada bulan desember 2020, di salah satu gym di Surabaya, yaitu muscle gym. Lokasi dan waktu wawancara merupakan permintaan dari Adit yang telah disepakati oleh peneliti. Proses perekaman dilakukan atas ijin dari Adit, dan peneliti juga sepakat untuk menjaga kerahasiaan dan privasi Adit dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan selama kurang lebih satu jam setengah. Wawancara selanjutnya dilakukan bersama dengan Andika, dilakukan di Atlas Sports Club, pada tanggal 27 Maret 2021. Lokasi dan waktu wawancara merupakan kesepakatan yang telah disepakati oleh peneliti dan Informan. Selain Atlet binaraga, Andika juga merupakan seorang pengurus dari Atlas Sports Club, sehingga pertanyaan yang diajukan juga meliputi pertanyaan mengenai Atlas, hal yang ditampilkan dalam bab dua dalam penelitian ini, wawancara berlangsung dengan kisaran waktu sekitar satu jam. Wawancara selanjutnya dilakukan bersama dengan Fauzan, dilakukan di Atlas Sports Club, pada tanggal 28 Maret 2021. Dalam wawancara bersama dengan Fauzan, peneliti cukup kaget ketika mendengar Fauzan secara jujur berbicara mengenai *doping* dan penggunaan *anabolic steroid* dalam dunia binaraga, salah satu yang dianggap

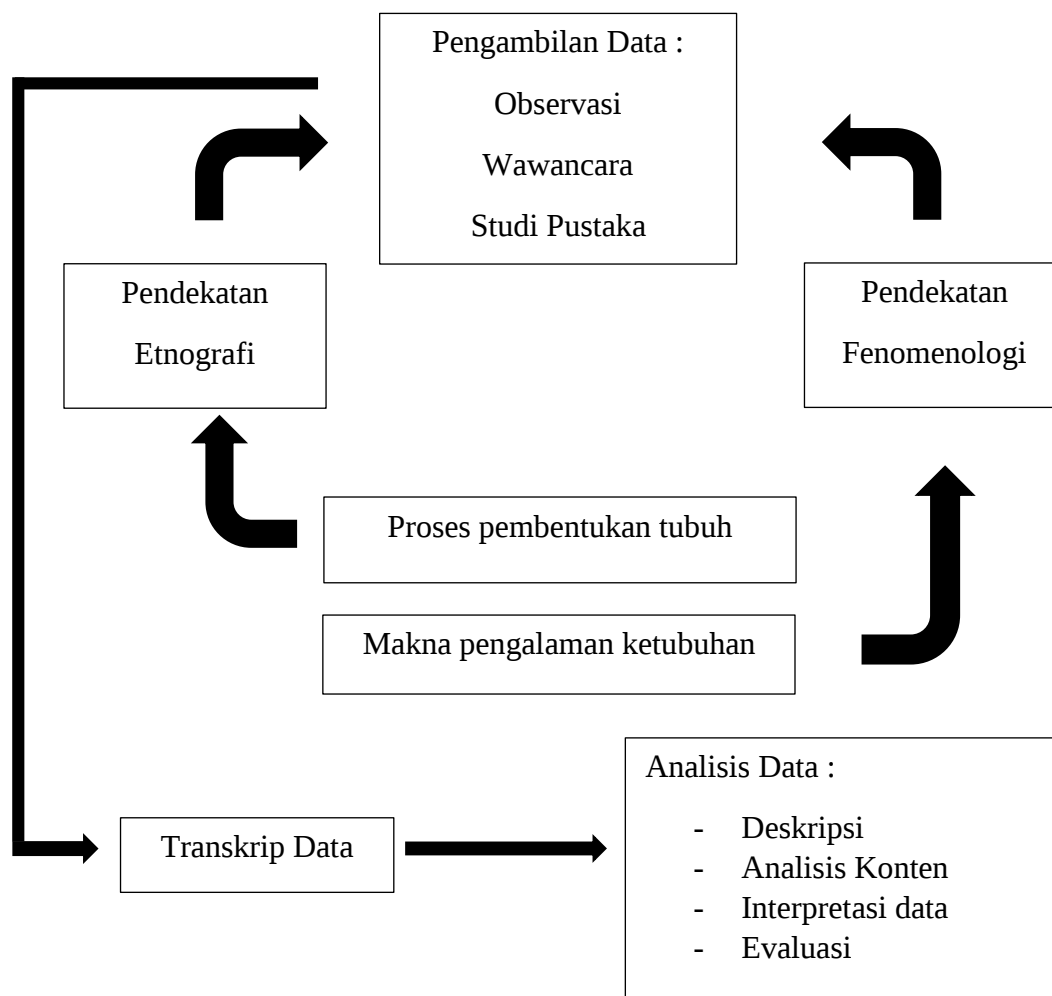
sensisif dalam olahraga tersebut. Karena terdapat data yang menarik dan tidak terduga, peneliti memutuskan untuk melakukan improvisasi pertanyaan mengenai *steroid* pada Fauzan. Hal ini membuat peneliti memutuskan untuk menambah sub-bab khusus mengenai steroid pada bab tiga.

3. Studi Pustaka

Kemudian, dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan teknik studi pustaka untuk memperlengkap data yang telah dihasilkan dalam proses pengamatan dan wawancara. Teknik studi pustaka peneliti gunakan sebagai alternatif pencarian sumber-sumber sekunder yang berupa literatur-literatur dalam kaitannya dengan konsep teoritis yang peneliti gunakan, dan literatur-literatur mengenai ketubuhan serta literatur mengenai *bodybuilder*.

1.6.4 Teknik Analisis Data

Untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, data akan dianalisis dan dibagi kedalam dua bab. Bab tiga, merupakan jawaban atas pertanyaan proses pembentukan tubuh para *bodybuilders* pria. Bab ini menjelaskan tentang perubahan-perubahan yang terjadi dalam proses dan setelah membentuk tubuhnya, seperti pola makan, pola latihan dan suplementasi yang mereka lakukan. Termasuk uraian mengenai kompetisi dalam binaraga, pose, sistem latihan, dan suplementasi yang mereka lakukan. Bab ini juga akan memuat tentang maskulinitas dalam dunia binaraga, dan pembahasan mengenai *steroid* serta *doping* dalam sub-bab terakhir untuk menunjang data yang lebih komperhensif. Kemudian dalam bab empat, fokus penulisan akan terfokus kepada makna pengalaman bertubuh mereka, dan melihat permasalahan tersebut dalam persepektif dan konsep-konsep fenomenologi persepsi Merleau-Ponty. Dalam bab tersebut, data diuraikan kedalam beberapa sub-bab yang disesuaikan dengan konsep fenomenologis, seperti tubuh subjek, persepsi atas tubuh, dan konsep pengalaman rasa.

Bagan. 1.2 (Metode Analisis Data)

Analisis data terbagi menjadi beberapa tahap. Tahap yang pertama adalah pengumpulan data yang telah diperoleh melalui proses observasi dan wawancara dengan informan (*Bodybuilder* Atlas Sports Club Surabaya). Data yang sudah terkumpul kemudian divalidasi untuk masuk kedalam tahap berikutnya. Teks yang telah ditranskrip dibaca secara berulang-ulang, hal selanjutnya adalah melakukan pembagian teks menjadi beberapa unit, dan dimasukkan kedalam “unit deskriptif dasar”. Pembentukan unit deskriptif tersebut akan membantu peneliti dalam tahapan selanjutnya mengenai analisis konten.

Kemudian, data yang telah direduksi, dipilih dan dibagi berdasarkan pola dan temanya, hal ini merupakan bentuk analisis konten. Data yang sudah terbagi

kedalam konten-konten tersebut, kemudian dikategorikan menurut jenis pertanyaan yang dimulai dengan pengantar pertanyaan. Hal ini digunakan untuk membantu peneliti untuk mengurangi materi, dan memilah data yang mungkin akan membingungkan proses analisis. Kategorisasi tersebut akhirnya digunakan untuk memasukan data kedalam sub-bab yang ada dalam bab tiga dan bab empat. kategori tersebut dikembangkan melalui reflektivitas peneliti selama penelitian. Kategori-kategori tersebut tidak sepenuhnya berteori, tetapi berdasarkan pada praktik yang diwujudkan, observasi, dan pengalaman partisipasi dengan berbagai *bodybuilder* selama penelitian. Kedua, membaca, berefleksi, dan berteori dari literatur dalam penelitian-penelitian yang telah menghasilkan sekumpulan perspektif teoretis menyeluruh yang telah berperan membentuk suatu kerangka yang akan membantu peneliti dalam misahkan konten-konten yang disesuaikan dengan sub-bab yang telah disesuaikan dalam bab tiga dan bab empat.

Tahap selanjutnya, teks yang sudah dikategorisasikan dalam kategori-kategori tersebut kemudian ditransformasikan menjadi makna yang diekspresikan dalam konsep fenomenologis. Kemudian melanjutkannya dengan menyatukan makna-makna yang diubah menjadi deskripsi umum dari pengalaman. Teks tersebut dianalisis dalam pola konten, yang merupakan bagian penting untuk memahami data. “Memahami” merupakan bentuk dari suatu proses interpretasi dalam penelitian. Interpretasi dalam hal ini dapat dipahami sebagai penjelasan atau penafsiran tentang makna dari suatu subjek penelitian dalam konteks sosial budayanya. Dalam kasus penelitian ini, subjeknya merupakan rangkaian fenomena pengalaman ketubuhan dari para *bodybuilders* pria.

Hal yang terakhir adalah evaluasi, tujuannya untuk merefleksikan data yang didapat dengan interpretasi peneliti dalam tulisan ini. Hal ini untuk menghindari ketidaksesuaian data dengan interpretasi konsep fenomenologis yang dihadirkan untuk menganalisis penelitian ini. Pada akhirnya, evaluasi ini berpusat pada klaim saya sendiri sebagai peneliti dan sejauh mana klaim tersebut dikuatkan dengan apa yang diucapkan para informan mengenai pengalaman mereka. Singkatnya, analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengatur, mengurutkan, memberi

kode, dan mengkategorikan data sehingga dapat ditemukan deskripsi yang sesuai dengan aspek yang diteliti, dan kemudian menghubungkannya dengan konsep fenomenologi persepsi.