

INTISARI

Tubuh telah menjadi salah satu fokus dalam menentukan identitas dan nilai diri seseorang yang mencerminkan standar keindahan yang diterima dalam masyarakat. Standar ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk pengaruh keluarga, media massa, dan budaya. Namun, pemaknaan tubuh ideal bersifat subjektif dan dapat berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya. Berbagai usaha dilakukan oleh individu untuk mendapatkan tubuh ideal agar dapat 'dilihat' oleh masyarakat.

Berangkat dari pengalaman penulis dalam perubahan bentuk tubuh, penelitian ini menggunakan metode autoetnografi yang melibatkan analisis autoetnografi dari pengalaman pribadi penulis yang melibatkan refleksi mendalam atas perubahan bentuk tubuh dan perjuangan dalam mencapai standar keindahan yang diinginkan. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan wawancara dengan enam partisipan dengan tiga laki-laki dan tiga perempuan yang mengalami perubahan bentuk tubuh, baik dari gemuk ke kurus maupun sebaliknya dengan rentang usia 21 tahun – 30 tahun untuk memahami pengalaman dan persepsi mereka terhadap tubuh ideal. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif untuk menggali temuan yang mendalam tentang bagaimana perubahan bentuk tubuh memengaruhi pemaknaan tubuh ideal dan persepsi diri individu.

Temuan utama menyoroti bahwa konsep tubuh ideal dipengaruhi oleh norma dan nilai sosial yang sejalan dengan konsep habitus yang dicetuskan oleh Bourdieu. Perubahan bentuk tubuh, seperti dari gemuk menjadi ideal, atau sebaliknya, mempengaruhi persepsi diri, kesehatan, dan interaksi sosial individu. Konsep *field* dan modal (*capital*) dalam teori Bourdieu memberikan wawasan tentang dinamika sosial yang terkait dengan perubahan bentuk tubuh dan konstruksi sosial diri serta bagaimana individu berusaha untuk mencapai tubuh yang ideal berdasarkan persepsi tubuh ideal.

Kata Kunci: Tubuh ideal, Perubahan Bentuk Tubuh, Habitus, *Field*, Modal (*Capital*)

ABSTRACT

The body has become a focus in determining a person's identity and self-worth which reflects the standards of beauty accepted in society. These standards are influenced by various internal and external factors, including the influence of family, mass media, and culture. However, the meaning of an ideal body is subjective and can vary from one individual to another. Various efforts are made by individuals to get the ideal body so that they can be 'seen' by society.

Starting from the author's experience in changing body shape, this research uses an autoethnographic method which involves autoethnographic analysis of the author's personal experience which involves in-depth reflection on changes in body shape and the struggle to achieve the desired standard of beauty. Apart from that, this research also involved interviews with six participants, three men and three women who experienced changes in body shape, from fat to thin or vice versa, with an age range of 21 years - 30 years to understand their experiences and perceptions of the ideal body. The collected data was analyzed qualitatively to explore in-depth findings about how changes in body shape influence the meaning of an individual's ideal body and self-perception.

The main findings highlight that the concept of the ideal body is influenced by social norms and values which are in line with the concept of habitus coined by Bourdieu. Changes in body shape, such as from fat to ideal, or vice versa, affect an individual's self-perception, health and social interactions. The concepts of field and capital in Bourdieu's theory provide insight into the social dynamics related to changes in body shape and the social construction of the self as well as how individuals strive to achieve an ideal body based on perceptions of the ideal body.

Keywords: Ideal Body, Changes in Body Shape, Habitus, Field, Capital