

ABSTRAK

Periode perimenopause menjadi fase transformasi tubuh perempuan yang menghadirkan dilema antara perubahan tubuh dengan norma sosial tentang konsep kecantikan ideal. Praktik kecantikan muncul sebagai strategi alternatif yang digunakan sebagai bentuk negosiasi terhadap perubahan tubuh, sekaligus sebagai upaya perempuan dalam menghidupi tubuh seutuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman perubahan tubuh perempuan perimenopause dalam membentuk kepercayaan diri melalui praktik kecantikan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang perempuan perimenopause yang berdomisili di Kotagede, Yogyakarta. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori *the lived body* oleh Merleau-Ponty.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setiap perempuan memiliki preferensi masing-masing dalam melakukan praktik kecantikan, baik itu melalui metode kecantikan modern, tradisional atau mengombinasikan keduanya. Dalam melakukan praktik kecantikan perempuan perimenopause dipengaruhi oleh aspirasi kecantikan yaitu berkaitan dengan *aging gracefully* dan spiritualitas yang mempengaruhi perwujudan tubuh. Persepsi untuk memenuhi kepuasan diri, mencari validasi dan memenuhi norma kecantikan serta sebagai bentuk penerimaan diri terhadap tubuh yang berubah menjadi temuan yang krusial untuk mengetahui bagaimana perempuan perimenopause memandang dan memosisikan tubuh yang berubah untuk tetap layak dalam interaksi sosial. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa tubuh perempuan bersifat politik. Hal ini berarti bahwa tubuh perempuan selalu berada dalam kontrol dan kekuasaan di luar tubuh seperti media dan ekonomi kapitalis yang mempengaruhi citra tubuh perempuan.

Kata kunci: Perempuan Perimenopause, Pemaknaan Tubuh, Praktik Kecantikan

ABSTRACT

The perimenopausal period marks a transformative phase in a woman's body, presenting a dilemma between physical changes and societal norms regarding the concept of ideal beauty. Beauty practices emerge as an alternative strategy used as a form of negotiation toward bodily changes, as well as a woman's effort to fully embody her physical self. Thus, this study aims to understand the experiences of body changes among perimenopausal women in shaping self-confidence through beauty practices. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Meanwhile, the used data collection techniques include interviews and observations. The study involved six perimenopausal women residing in Kotagede, Yogyakarta. It applies Merleau-Ponty's theory of the lived body as the basis for data analysis.

The findings of this study show that each woman has her own preferences in performing beauty practices, whether through modern methods, traditional methods, or a combination of both. In engaging in beauty practices, perimenopausal women are influenced by their individual beauty aspirations, particularly those related to aging gracefully and personal spirituality which in turn shape the way they embody and present their bodies. The desire to attain self-satisfaction, seek validation, conform to beauty norms, and express self-acceptance in response to bodily changes emerged as crucial themes in understanding how perimenopausal women perceive and position their changing bodies to remain socially acceptable. The results of this study also indicate that the female body is political. This means that the female body is always under the control and influence of external forces, such as the media and capitalist economy, which shape the image of women's bodies.

Keywords: *Perimenopausal Women, Body Meaning, Beauty Practices*