

**PUSAT KEBUGARAN KHUSUS PEREMPUAN:
MORALITAS DI RUANG PRIVAT/ PUBLIK**



**Oleh:
Anisah Dewi
NIM: 23200011032**

TESIS

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Kajian Industri dan Bisnis Halal**

**YOGYAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisah Dewi

NIM : 23200011032

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Kajian Industri dan Bisnis Halal

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 26 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



Anisah Dewi, S. Ag.

NIM: 23200011032

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisah Dewi
NIM : 23200011032
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Kajian Industri dan Bisnis Halal

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 26 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



Anisah Dewi, S. Ag.

NIM: 23200011032

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-835/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Pusat Kebugaran Khusus Perempuan: Moralitas di Ruang Privat/Publik

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANISAH DEWI
Nomor Induk Mahasiswa : 23200011032
Telah diujikan pada : Senin, 14 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 68905d1abbb4f



Penguji II

Najib Kailani, Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 688981fc08000



Penguji III

Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6891951c1ddff8



Yogyakarta, 14 Juli 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6892cf2c1c372

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: PUSAT KEBUGARAN KHUSUS PEREMPUAN: MORALITAS DI RUANG PRIVAT/PUBLIK.

Yang ditulis oleh:

Nama : Anisah Dewi
NIM : 23200011032
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Kajian Industri dan Bisnis Halal

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 30 Juni 2025
Pembimbing


Najib Kailani, S. Fx.I., M.A., Ph.D.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Tesis ini mengkaji pengalaman perempuan di ruang privat/ publik, pusat kebugaran khusus perempuan, yaitu WZone Gym Studio. WZone Gym Studio merupakan pusat kebugaran khusus perempuan di Yogyakarta yang dalam satu setengah tahun terakhir telah membuka empat studio di empat lokasi berbeda dan diminati banyak kalangan perempuan di Yogyakarta. Penelitian ini berkontribusi pada diskusi mengenai aspek moralitas Islam di ruang privat/ publik dalam diskursus Islam, gender dan gaya hidup Muslim perkotaan di Indonesia. Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang pengumpulan datanya peneliti lakukan melalui observasi partisipatif sebagai konsumen dalam pusat kebugaran dan wawancara dengan enam perempuan Muslim berjilbab berusia di antara rentang 20-70 tahun.

Tesis ini menunjukkan bahwa perempuan Muslim menegosiasikan aturan berpakaian mereka di pusat kebugaran khusus perempuan. Pusat kebugaran khusus perempuan mengetengahkan wacana ruang privat/ publik. Ruang privat dalam konteks studi ini merupakan ruang yang memisahkan perempuan dari ruang publik laki-laki. Di sisi lain juga menjadi ruang publik di mana individu bertemu dengan komunitasnya. Moralitas publik di masyarakat di mana perempuan mampu mengklaim ruang-ruang mereka, antara publik dan privat cenderung bisa menjadi kabur. Studi kasus dalam penelitian ini menunjukkan perempuan Muslim yang datang ke WZone mampu menegosiasikan pakaian mereka yang lebih ketat dan mereka tidak merasa malu karena mereka berada di lingkungan gender yang sama. Sesuatu yang tidak akan mereka kenakan di ruang publik di mana laki-laki ada, membuat pusat kebugaran khusus perempuan menjadi cair antara ruang publik sekaligus privat. Ruang publik bisa sekaligus menjadi ruang privat ketika individu di dalamnya terdiri dari satu gender dan satu kegiatan yang sama. Orientasi keagamaan dan berpakaian yang berbeda-beda tetap menjadi pertimbangan ketika mereka merasa pusat kebugaran sebagai ruang publik. Gagasan istri salehah yang menjaga kesopanan dan kehormatan keluarga juga dimanifestasikan ketika partisipan meminta izin suami saat pertamakali bergabung di pusat kebugaran.

Kata Kunci: Perempuan, Moralitas Islam, Ruang Privat, Pusat Kebugaran Khusus Perempuan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis haturkan kepada Allah swt yang telah melimpahkan Rahmat dan anugerah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *“Pusat Kebugaran Khusus Perempuan: Moralitas Islam di Ruang Privat/Publik”*. Shalawat serta salam penulis haturkan pada Nabi Muhammad saw, sebagai penyejuk hati yang selalu dirindukan. Penulis sangat menyadari bahwa perjalanan menulis karya ini tak lepas dari bantuan dan kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu penulis dengan tulus ingin mengungkapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan membimbing penulis selama proses penulisan, antara lain:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., MA., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga,
3. Najib Kailani, S. Fil.I., M.A., Ph.D. Selaku Ketua Program Studi Magister sekaligus dosen pembimbing tesis penulis, yang memberikan kontribusi besar dalam pengembangan akademis penulis. Arahan yang beliau berikan sangat berharga, sehingga penulis mampu mendapatkan wawasan yang luas dari berbagai literatur yang direkomendasikan dan dapat menuntaskan penelitian ini dengan baik.
4. Bapak Achmad Chanif dan Ibu Dewi Nur Amiroh yang selalu memberi dukungan serta doa.

5. Ibu Nyai Hj. Ida Fatimah Zainal yang menjadi sosok panutan bagi penulis yang mendoakan penulis, guru-guru Ma'had Aly al-Munawwir yang selalu membagi ilmu, serta teman-teman Pondok Pesantren al-Fatimiyyah Putri Komplek R2 yang menemani dalam proses penulisan tesis.
6. Pihak WZone Gym Studio yang telah memberi izin penulis untuk melakukan penelitian, serta para partisipan yang berkenan membagi pengalaman, sangat membantu dalam proses menyelesaikan tulisan ini.
7. Teman-teman Konsentrasi Industri dan Bisnis Halal Angkatan 2023 dan 2024, serta teman-teman PB Pascauinsuka, yang berjuang bersama, saling menghibur dan memberi dukungan.

Semoga Allah melimpahkan Rahmat dan kasih yang berlimpah atas segala bentuk bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis berharap karya ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca dari berbagai kalangan. Penulis menyampaikan permohonan maaf apabila dalam proses penyusunan tesis ini terdapat kesalahan baik yang sengaja maupun tidak disengaja.

Yogyakarta, 26 Juni 2025

Anisah Dewi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya:

Bapak Achmad Chanif dan Ibu Dewi Nur Amiroh

Sosok yang selalu mendukung putra-putrinya untuk menempuh pendidikan
setinggi mungkin.

Terima kasih atas doa-doa yang selalu mengiringi.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Kepedulian saat ini membawa pada kepedulian dimasa depan

-Sayyed Hossein Nasr-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Kerangka teoritis	12
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II: <u>OLAHRAGA DI PUSAT KEBUGARAN SEBAGAI GAYA HIDUP</u>	
SEHAT PEREMPUAN MUSLIM.....	23
A. Pendahuluan	23
B. Tren Pusat Kebugaran: Antara Fomo dan <i>Lifestyle</i>	23
C. Pusat Kebugaran Khusus Perempuan.....	27
D. Olahraga dalam Pandangan Islam	30
E. Jilbab sebagai Disiplin Tubuh	34
F. Kesimpulan.....	39
BAB III: <u>WZONE: PUSAT KEBUGARAN KHUSUS PEREMPUAN</u>.....	41
A. Pendahuluan	41
B. Ruang Privat WZone Gym Studio	41

1. Penataan Ruang dan Suasana Wzone Paris.....	44
2. Biaya, Operasional Studio dan Staff.....	48
C. Ruang Privat Segregasi Gender.....	54
1. Kawasan Khusus Perempuan.....	54
2. Aturan Tertulis.....	56
D. Testimoni Pelanggan.....	58
E. Kesimpulan.....	60
BAB IV: PUSAT KEBUGARAN, MUSLIMAH DAN MORALITAS DALAM RUANG PRIVAT/ PUBLIK SEGREGESI GENDER.....	62
A. Pendahuluan.....	62
B. Kesehatan, Penampilan dan Kebugaran: Keselarasan di Pusat Kebugaran.....	63
C. Budaya dalam Pusat Kebugaran.....	69
1. Disiplin Tubuh dan Cita-cita Tubuh Ideal.....	69
2. Individualisme dan Interaksi.....	76
3. Transformasi Tubuh dan Emosional.....	84
D. Moralitas Islam dalam Ruang Privat/ Publik.....	89
1. Mengapa Pusat Kebugaran Khusus Perempuan.....	89
2. Jilbab dan Moralitas Islam di Ruang Privat.....	94
3. Kenyamanan di Ruang Privat vs Ruang Publik.....	98
4. Pusat Kebugaran, Moralitas Islam, dan Intimasi Publik.....	102
E. Kesimpulan.....	106
BAB V: PENUTUP.....	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Informasi dasar informan.	20
Gambar 2. Survei populix tentang partisipasi olahraga tidak berbasis lapangan..	26
Gambar 3. Tampak luar WZone Gym Studio Jalan Parangtritis	45
Gambar 4. Jendela dilapisi walpapper buram	45
Gambar 5. Teras nampak bagian utara, tersedia ruang fungsional	46
Gambar 6. Rak disudut selatan teras berisi berbagai alat.	46
Gambar 7. Ruang ganti lengkap dengan loker, kursi, cermin, meja rias, dll.	47
Gambar 8. Ruang sholat atau Musholla	47
Gambar 9. Kartu anggota, presensi manual	49
Gambar 10. Kartu anggota, presensi digital	49
Gambar 11. Tarif keanggotaan WZone Jalan Prangtritis.....	50
Gambar 12. Aneka produk minuman yang dijual	50
Gambar 13. Akun instagram wzone_gymstudio.....	53
Gambar 14. Akun instagram lifeatwzone	53
Gambar 15. Stiker peringatan di dinding tangga masuk studio gym	54
Gambar 16. Peringatan membuat konten	57
Gambar 17. Peringatan ketika membawa anak-anak	57
Gambar 18. Himabauan mengembalikan alat	57
Gambar 19. Durasi penggunaan treadmill	58

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup sehat merupakan salah satu tren gaya hidup modern saat ini, konsumsi makanan sehat dengan menghitung kandungan karbohidrat, gula dan kolesterol pada makanan, hingga beragam jenis olahraga adalah beberapa cara yang dilakukan masyarakat modern untuk memenuhi gaya hidup sehat. Tiap individu memiliki caranya sendiri untuk membentuk kebiasaan hidup sehat, bahkan masyarakat yang memiliki mobilitas tinggi berusaha meluangkan waktu untuk olahraga. Seperti dalam penelitian Craig para perempuan urban yang memiliki jadwal harian padat menyempatkan diri untuk berolahraga di pusat kebugaran.¹ Modernitas melihat olahraga lebih dari bentuk menjaga kesehatan fisik, namun juga upaya membentuk tubuh yang diinginkan. Seperti keinginan individu mengendalikan berat badan, mencegah obesitas, hingga membentuk otot tubuh. Pusat kebugaran menyediakan fasilitas bagi orang-orang untuk bereksperimen, mengubah dan memanipulasi tubuh seperti mengubah atau mempertahankan bentuk tubuh.² Sebagian individu juga menjadikan olahraga sebagai sumber hiburan, cara menghabiskan waktu pribadi dan sebuah cara mencintai diri sendiri.

¹ Maxine Leeds Craig, Rita Liberty, and East Bay, "'Cause That's What Girls Do' The Making of a Feminized Gym," *Gender & Society* 21, no. 5 (2007): 685.

² Thomas Johansson, "Gendered Spaces : The Gym Culture and the Construction of Gender," *Young* 4, no. 3 (1994): 34.

Media sosial ikut berperan dalam menentukan kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang menjadi konsumsi publik dan memengaruhi persepsi individu tentang tubuh dan kecantikan. Globalisasi, meskipun menciptakan perbedaan antar negara-negara, juga mendorong adanya keserupaan atau paralelisme dalam berbagai aspek kehidupan termasuk konsumsi dan gaya hidup, proses ini terjadi tanpa memandang perbedaan agama yang ada di setiap negara.³ Norma Islam yang menjadi pegangan bagi masyarakat Muslim terus dinegosiasikan di tengah arus globalisasi. Pusat kebugaran khusus perempuan merupakan salah satu contoh fasilitas yang memberi perempuan Muslim wadah, bagi mereka yang ingin menjalani gaya hidup modern dengan tetap menjaga nilai moral dan agama. Norma Islam seperti menjaga gerak atau bentuk tubuh dan cara berpakaian dari pandangan lawan jenis, sehingga menimbulkan rasa aman bagi perempuan untuk bebas bergerak.

Munculnya pusat kebugaran khusus perempuan merupakan solusi dari kecemasan perempuan di pusat kebugaran campuran. Dominasi laki-laki, pandangan visual dan kemampuan tubuh atletis yang secara tidak langsung mengintimidasi perempuan adalah beberapa hal yang membuat perempuan cemas di pusat kebugaran campuran.⁴ Selain itu secara khusus perempuan Muslim memiliki hambatan moralitas Islam yang berkaitan dengan aturan berpakaian, pemisahan ruang dengan lawan jenis, dan akses yang terkontrol.⁵ Riset terdahulu

³ Asef Bayat, *Making Islam Democratic: Social Movements and The Post-Islamist Turn* (California: Stanford University Press, 2007), 3.

⁴ Mary James R Fisher, Lisbeth A Barbary, and Katie E Misener, "Narratives of Negotiation and Transformation: Women's Experiences within a Mixed-Gendered Gym," *Leisure Sciences* 0, no. 0 (2017): 8.

⁵ Yuka Nakamura, "Beyond the Hijab : Female Muslims and Physical Activity," *Women in Sport and Physical Activity* 11, no. 2 (2002): 41.

menunjukkan perempuan Muslim di sektor olahraga memiliki rintangan khusus, yaitu menutup aurat. Hal ini menjadi rintangan karena beberapa olahraga seperti renang dan senam, yang memerlukan pakaian yang tidak sesuai standar syari'ah.⁶

Moralitas Islam dan pemisahan ruang membawa pada kajian ruang publik dan ruang privat yang erat kaitannya dengan moralitas dan seksualitas perempuan. Para peneliti mencatat pada masa Orde Baru pemerintah mengintervensi seksualitas, perilaku dan tubuh perempuan yang harusnya menjadi ranah privat, bergeser menjadi perdebatan publik. Saat itu Indonesia dengan mayoritas penduduk Muslim ingin menggunakan nilai-nilai moral guna membentuk fondasi bangsa. Seiring dengan pemerintah, kaum Islamis turut memperdebatkan moralitas Islam dan melembagakan nilai tersebut sebagai prinsip dasar negara atau moralitas publik. Dalam konteks tersebut Suzanne Brenner berpendapat bahwa isu gender dan seksualitas, khususnya tubuh perempuan menjadi medan perdebatan utama dalam mendiskusikan moralitas publik.⁷ Selain itu wacana publik mengenai gender dan perempuan digiring oleh media massa pada periode pemerintah Orde Baru, dan berdampak signifikan pada masyarakat, seperti bagaimana majalah yang menggiring pembaca tentang perilaku yang pantas bagi perempuan.⁸ Berdasarkan paradigma ini, penelitian ini akan melihat WZone (*Woman Zone*) Gym Studio

⁶ Ahmad Akram Mahmad Robbi and Saidatolakma Mohd Yunus, "Challenges of 'Aurah Coverage for Muslim Women Athletes in Malaysia: A Qualitative Review," *Intellectual Discourse* 32, no. 1 (2024): 412.

⁷ Suzanne Brenner, "Private Moralities in the Public Sphere: Democratization, Islam, and Gender in Indonesia," *American Anthropologist* 113, no. 3 (2011): 479.

⁸ Suzanne Brenner, "On the Public Intimacy of the New Order: Images of Women in the Popular Indonesian Print Media," *Indonesia* 67, no. 67 (1999): 15, 19-20.

sebagai ruang privat/ publik khusus perempuan dan melihat bagaimana pengalaman perempuan Muslim serta bagaimana moralitas dinegosiasikan di ruang tersebut.

Penelitian oleh Muhammad Faizur Rohman melakukan studi kasus dengan pendekatan komodifikasi pada pusat kebugaran Islami di Yogyakarta bernama Bramanda Fitness Syariah. Pusat kebugaran tersebut menerapkan nilai-nilai Islami, seperti memisahkan jadwal pria dan wanita, serta larangan memutar musik. Hasilnya menunjukkan kurang berminatnya masyarakat Muslim pada pusat kebugaran tersebut karena aturan syariah yang ketat dan fasilitas yang kurang.⁹

Berbeda dengan penelitian tersebut yang menggunakan komodifikasi Islam dan jenis pusat kebugaran yang menerapkan nilai-nilai Islami, pusat kebugaran dalam penelitian ini mengusung konsep khusus perempuan dan bukan khusus Muslimah. Ini berarti bahwa aturan-aturan Islami tidak diterapkan di pusat kebugaran ini. Pusat kebugaran khusus perempuan ini bisa dikatakan ruang yang aman bagi perempuan dari pandangan lawan jenis (laki-laki), meski begitu tidak semua perempuan Muslim melonggarkan aturan berpakaian di ruang tersebut. Dalam hal ini saya berasumsi bahwa ruang privat/ publik bisa cair dalam satu ruangan, dan agensi perempuan Muslim di sini menjadi menarik untuk dikaji, di mana mereka bebas berpakaian dalam ruang publik yang semua anggotanya perempuan, namun mereka tetap menjalankan moralitas Islam.

⁹ Muhammad Faizur Rohman, "Menjadi Saleh Dan Salimah Dengan Tubuh Yang Estetik: Komodifikasi Islam Dalam Lanskap Halal Lifestyle Di Kalangan Muslim Urban Indonesia," *UIN Sunan Kalijaga*, 2023.

Berdasarkan latarbelakang tersebut, tulisan ini berupaya mengkaji Islam melalui perilaku perempuan Muslim di ruang privat/ publik. Untuk menjawab permasalahan tersebut saya melakukan penelitian di salah satu pusat kebugaran khusus perempuan yang berlokasi di daerah Bantul, Yogyakarta. Tulisan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam kajian moralitas di ruang privat/ publik dalam diskursus Islam, gender, dan gaya hidup Muslim perkotaan di Indonesia. Konsep *public morality* Suzanne Brenner menjadi kerangka yang mengantarkan penulis dalam menganalisis pengalaman perempuan Muslim di ruang privat/ publik khusus perempuan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini berupaya menjawab beberapa pertanyaan:

1. Bagaimana moralitas Islam memengaruhi preferensi perempuan Muslim berlangganan di pusat kebugaran khusus perempuan?
2. Bagaimana praktik moralitas perempuan Muslim di ruang privat khusus perempuan?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan penelitian ini mengeksplorasi perilaku perempuan Muslim di ruang privat. Femonema partisipasi Perempuan Muslim di pusat kebugaran khusus perempuan merupakan bentuk perjumpaan Muslim dengan budaya modern, di mana Muslim ikut andil dalam budaya modern dengan tetap memegang nilai-nilai keislaman. Perbedaan latarbelakang sosial-ekonomi, budaya dan pendidikan tiap

individu menghasilkan persepsi yang berbeda dalam memahami agama dan hubungannya dengan tubuh. Hal ini berkaitan dengan bagaimana mereka memutuskan untuk menjalani gaya hidup modern seperti berolahraga di pusat kebugaran khusus perempuan. Adapun dalam ranah akademis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada diskusi mengenai aspek moralitas Islam di ruang privat/ publik dalam diskursus Islam, gender dan gaya hidup Muslim perkotaan di Indonesia.

D. Kajian Pustaka

Pembahasan tentang pusat kebugaran, perempuan dan kaitannya dengan Islam telah banyak menjadi perhatian para peneliti. Secara umum dalam pusat kebugaran campuran, jenis-jenis olahraga condong pada jenis gender tertentu, seperti senam, pilates dan aerobik yang cenderung feminin dan peralatan isotonik angkat beban termasuk area maskulin. Akibatnya laki-laki yang mengikuti kelas senam dipertanyakan kejantanannya dan perempuan yang mengikuti latihan mesin kurang percaya diri karena seolah-olah kewanitaan mereka terungkap. Pusat kebugaran khusus perempuan merupakan respons dari kecemasan seksualitas perempuan di pusat kebugaran campuran, di samping mewadahi konsumen yang merasa dikucilkan di pusat kebugaran lain, seperti perempuan lanjut usia dan mereka yang kurang elastis atau nonatletis. Keberadaan pusat kebugaran khusus perempuan menurut Craig dan Liberty merupakan organisasi satu gender yang bertumpu pada asumsi bahwa kebutuhan kebugaran wanita berbeda dengan pria.¹⁰

¹⁰ Maxine Leeds Craig and Rita Liberty, “‘Cause That’s What Girls Do,’”

Narasi pengalaman perempuan di pusat kebugaran campuran menjadi pembahasan dalam penelitian Ficher dkk. Mereka menemukan bahwa perempuan merasa ada ekspektasi atau harapan gender terhadap tubuh perempuan yang kurus, bugar dan memiliki kemampuan berlatih di ruang pusat kebugaran dengan percaya diri. Ekspektasi tersebut timbul dari budaya di ruang pusat kebugaran yang cenderung menjual kesempurnaan tubuh dibanding kesehatan. Harapan dan norma gender tersebut berdampak pada pengalaman kenyamanan perempuan di ruang pusat kebugaran tradisional atau uniseks. Masalah yang muncul dari patriarki, pandangan mata laki-laki dan ekspektasi sosial-budaya terhadap feminitas merupakan beberapa ketidaksetaraan gender sistemik yang terjadi di ruang pusat kebugaran. Hal ini secara tidak langsung membentuk ruang perempuan yang terpisah dari ruang yang dominan laki-laki sebagai perbaikan cepat, namun tidak menghilangkan hambatan gender di pusat kebugaran campuran. Para perempuan dalam penelitian tersebut berharap pusat kebugaran menyediakan ruang yang aman bagi pemula di mana mereka bisa belajar menggunakan semua alat yang tersedia di pusat kebugaran.¹¹

Konflik antara pendidikan jasmani dan rekreasi Barat dengan Islam, memunculkan banyak penelitian bagaimana imigran perempuan Muslim menghadapi konflik tersebut. Ada perbedaan umum dalam budaya tubuh, Barat memandang penggunaan jilbab merupakan penindasan dan pembatasan ruang gerak perempuan, sedangkan Muslim memandangnya sebagai perlindungan diri.

¹¹ Fisher, Barbary, and Misener, "Narratives of Negotiation and Transformation: Women's Experiences within a Mixed-Gendered Gym."

Tiga kebutuhan khusus perempuan Muslim yang konsisten penting bagi subjek dalam berolahraga; aturan berpakaian yang fleksibel dan sopan, pemisahan jenis kelamin, dan akses yang terkendali atau menjamin privasi perempuan. Ketika kebutuhan khusus tersebut tidak terpenuhi, perempuan Muslim memilih antara mengkompromikan, berpartisipasi dalam kelompok tertentu, atau berhenti sama sekali.¹²

Di Jerman Uriya Shavit dan Frederic Wiesenbach melakukan penelitian terhadap pusat kebugaran khusus perempuan yang menggunakan moralitas Islam dalam aturan-aturannya seperti batas kesopaan berpakaian. Pusat kebugaran ini menjembatani Muslimah yang taat dengan budaya olahraga Jerman, dan memberi kesempatan perempuan yang tidak pernah mencoba pusat kebugaran. Perempuan nonmuslim bisa menjadi klien di pusat kebugaran ini. Hasil penelitian menunjukkan aturan kesopanan dalam pusat kebugaran tidak berjalan, seperti larangan mengekspos tubuh yang tidak dipatuhi. Pusat kebugaran dalam penelitian ini juga berfungsi sebagai tempat integrasi budaya Jerman dengan Islam yang memungkinkan Muslim berinteraksi dengan nonmuslim. Hal ini membebaskan perempuan Muslim dari perasaan minoritas sebab perbedaan etnis dan agama.¹³

Penelitian Nisara Jiwani and Genevieve Rail, yang dilakukan pada pemuda Muslim Syi'ah Kanada melaporkan bahwa jarang tersedia fasilitas umum khusus perempuan, sehingga komunitas mereka menyediakannya sendiri. Tiga alasan

¹² Nakamura, "Beyond the Hijab : Female Muslims and Physical Activity."

¹³ Uriya Shavit and Frederic Wiesenbach, "An 'Integrating Enclave': The Case of Al-Hayat, Germany's First Islamic Fitness Center for Women in Cologne," *Journal of Muslim Minority Affairs* 32, no. 1 (2012): 47–61.

perempuan berpartisipasi dalam aktivitas fisik; menikmati ruang yang aman, menikmati aktivitas fisik dan mengalami peningkatan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Berkaitan dengan tempat khusus perempuan mereka merasa tidak malu, lebih aman dan dapat mengambil bagian dalam pertemuan sosial. Hasil penelitian menunjukkan partisipan lebih memilih prioritas agama atas aktivitas fisik, aktivitas fisik sebagai sarana untuk menjadi Muslim yang lebih baik, dan kombinasi aktivitas fisik dan jilbab yang sulit.¹⁴

Penelitian tentang motivasi perempuan Muslim pada industri kebugaran di Australia menunjukkan bahwa ketertarikan untuk berolahraga bersifat kompleks dan multifaset. Meski tidak memengaruhi motivasi keseluruhan, agama turut memengaruhi bentuk dan pilihan tempat berolahraga. Pusat kebugaran tidak menarik bagi kelompok ini karena gerakan olahraga yang dianggap tidak sopan dan agresif. Latar belakang etnis mereka juga menjadi alasan mereka menolak kelas kebugaran. Dibandingkan pusat kebugaran, mereka lebih memilih olahraga yang bersifat sosial. Dalam hal ini konsep feminitas dan ekspektasi budaya tentang peran perempuan merupakan prediktor yang kuat dalam partisipasi dan jenis olahraga yang menjadi pilihan perempuan Muslim.¹⁵

Riset terdahulu yang berjudul “Challenges of ‘Awrah Coverage for Muslim Women Athletes in Malaysia: A Qualitative Review” menyebutkan menutup aurat merupakan tantangan utama bagi perempuan Muslim di sektor olahraga. Hal ini

¹⁴ Nisara Jiwani and Genevieve Rail, “Islam, Hijab and Young Shia Muslim Canadian Women’s Discursive Constructions of Physical Activity,” *Sociology of Sport journal* 27 (2010): 251–267.

¹⁵ Jane Summers et al., “Australian Muslim Women and Fitness Choices – Myths Debunked,” *Journal of Services Marketing* 12 April (2018).

menjadi rintangan karena beberapa olahraga yang membutuhkan pakaian yang tidak sesuai standar syari'ah seperti renang dan senam¹⁶. Dalam pandangan komersial, Iqomah Richtig mengkaji produk sportwear asal Indonesia, @syifa.sporthijab yang mengumpulkan elemen dakwah, olahraga dan bisnis dalam mengomersialkan produknya di aplikasi Instagram. Produk berupa gamis syar'i yang didesain untuk perempuan Muslim yang khawatir terjadi konflik antara berolahraga dan menegakkan keyakinan agamanya. Varian desain produk telah disesuaikan dengan jenis olahraga seperti bersepeda, basket, renang, lari, tennis dsb. serta ramah bagi perempuan yang dalam sehari-hari bercadar dan bergamis. Temuan Iqomah bahwa elemen bisnis lebih mendominasi dalam pemasaran produk @syifa.sporthijab dibandingkan elemen da'wa dan olahraga, pesan da'wa menjadi kemasan dalam memasarkan pakaian olahraga untuk menarik konsumen Muslim.¹⁷

Faizur Rahman meneliti komodifikasi Islam pada pusat kebugaran dan kecantikan. Pada pusat kebugaran Syari'ah di Yogyakarta ia mencatat aturan Islam yang berlaku dalam pusat kebugaran seperti pemisahan jadwal perempuan dan laki-laki, dan larangan memutar musik baik secara umum maupun pribadi. Pemilik melakukan penyesuaian aturan Islam dalam praktik komersial dan konsumen memilih ruang yang mendukung prinsip yang mereka pegang. Hasil penelitian menunjukkan penerapan aturan ini tidak diimbangi dengan fasilitas yang

¹⁶ Robbi and Yunus, "Challenges of 'Awrah Coverage for Muslim Women Athletes in Malaysia: A Qualitative Review."

¹⁷ Iqomah Richtig, "Healthy Inside and Syar'i Outside: Practising Da'wa through Religious Commodities," in *Commerce, Knowledge, and Faith: Islamization of the Modern Indonesian and Han-Speaking Muslim Ummahs*, ed. Nabil Chang-Kuan Lin (Taiwan: Center of Multicultural Studies NCKU, 2020), 33–52.

menunjang kenyamanan konsumen, sehingga beberapa konsumen memilih pindah ke pusat kebugaran lain.¹⁸

Adapun pakaian Islami dan kaitannya dengan menutup aurat, penelitian Nikmatullah melihatnya dalam konteks Indonesia. Ia menemukan adanya pergeseran makna perempuan menutup aurat yang awalnya untuk alasan kesalehan atau taat beragama, menjadi suatu gaya hidup. Pendapat agama yang beragam dan argumentasi pribadi memberi pilihan perempuan untuk menutup aurat atau tidak. Menurutnya ada reinterpretasi aurat yang tidak terbatas pada pakaian saja, tetapi juga mencakup dimensi kesopanan, nilai-nilai moral dan perlindungan terhadap perempuan.¹⁹

Aktivitas fisik perempuan di pusat kebugaran dan kaitannya dengan Islam telah banyak dibahas para peneliti terdahulu terutama terkait Muslim imigran di Barat, namun masih jarang penelitian tersebut dalam konteks Indonesia. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan, moralitas Islam bukan hal yang utama dalam aktivitas fisik perempuan, tetapi moralitas Islam tetap menjadi faktor yang dipertimbangkan. Pusat kebugaran yang menerapkan aturan Islam pun di satu tempat tidak merealisasikan aturan tersebut dalam praktiknya, di tempat lain aturan berjalan tetapi tidak dapat memenuhi kepuasan pelanggan. Berbeda dengan beberapa penelitian di atas, penelitian ini menyoroti pengalaman perempuan Muslim sebagai subjek yang aktif di pusat kebugaran khusus perempuan. Tidak ada

¹⁸ Faizur Rohman, "Menjadi Saleh dan Salihah Dengan Tubuh Yang Estetik: Komodifikasi Islam Dalam Lanskap Halal Lifestyle Di Kalangan Muslim Urban Indonesia."

¹⁹ Nikmatullah, "Awrah and Women's Clothing: Reinterpretation of Islamic Texts in Indonesian Contexts," *At-Turas: Jurnal Studi Keislaman* 10, no. 2 (2023): 282–298.

penerapan aturan moralitas Islam di sini, tesis ini melihat bagaimana perempuan Muslim menegosiasikan moralitas Islam pada diri mereka sendiri di ruang privat khusus perempuan.

E. Kerangka teoritis

Penelitian ini berupaya memahami negosiasi moralitas perempuan Muslim di ruang privat/ publik, pusat kebugaran khusus perempuan. Berkaitan dengan itu penelitian ini menyusun kerangka teori berdasarkan penelitian terdahulu bahwa dalam melakukan aktivitas fisik, perempuan secara umum mengalami hambatan gender, dan perempuan Muslim secara khusus memperhatikan norma agama dalam melakukan aktivitas fisik. Kemudian bagaimana penelitian terdahulu melihat ruang privat dan publik, serta konteks ruang privat dan publik di Indonesia.

Budaya kebugaran, khususnya dalam ruang-ruang pusat kebugaran telah dikaji secara komprehensif dalam karya Roberta Sassatelli. Ia memasuki dunia pusat kebugaran yang beragam dengan berbagai pengalaman klien yang mempertahankan rutinitas dan negosiasi makna yang dinamis dalam praktik kebugaran. Dalam rutinitas persinggungan klien dengan nilai-nilai yang terkait dengan kebugaran, terjadi negosiasi pemahaman klien terkait tubuh dan kebugaran. Kesan pertama dan motivasi klien berubah seiring dengan keterlibatan dalam ruang kebugaran.²⁰ Legitimasi budaya pusat kebugaran bertumpu pada gagasan tentang pandangan cara yang benar untuk mengubah tubuh dan pandangan diri sebagai agen transformasi. Latihan kebugaran digambarkan sebagai "solusi alami" untuk

²⁰ Roberta Sassatelli, "The Culture of the Fit Body," in *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 2010, 148.

membangun kembali "keseimbangan alami", termasuk di dalamnya manajemen tubuh dan manajemen makanan (diet). Kode-kode emosional dan kualifikasi dari latihan kebugaran yang sebenarnya, dan khususnya promosi kegembiraan dan pemikiran positif, merupakan elemen penting dalam definisi tentang apa arti kebugaran bagi peserta kebugaran.²¹

Budaya olahraga secara umum juga menunjukkan sebagian besar anak perempuan tidak suka diawasi (oleh anak laki-laki) saat berolahraga. Anak perempuan merasakan tekanan dari tatapan laki-laki untuk menampilkan tubuh mereka kepada anak laki-laki. Mereka juga merasakan tekanan untuk menjadi kompeten, rasa takut tidak mampu yang dihadapkan dengan pandangan maskulin dalam olahraga yang cenderung dinilai maskulin, sekaligus menampilkan tubuh mereka yang aktif.²²

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya dalam kajian pustaka, bahwa terdapat hambatan gender dalam budaya pusat kebugaran campuran gender. Masalah yang muncul dari patriarki, pandangan mata laki-laki dan ekspektasi sosial-budaya terhadap feminitas merupakan beberapa ketidaksetaraan gender sistemik yang terjadi di ruang pusat kebugaran. Hal ini secara tidak langsung membentuk ruang perempuan yang memisah dari ruang yang dominan laki-laki sebagai solusi sementara namun tidak menghilangkan hambatan gender di pusat

²¹ Roberta Sassatelli, "Fit Bodies, Strong Selves," in *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 2010, 176, 187, 204..

²² Bethan Evans, "'I'd Feel Ashamed': Girls' Bodies and Sports Participation," *Gender, Place & Culture* 13, no. 5 (October 2006): 557..

kebugaran campuran.²³ Pusat kebugaran khusus perempuan merupakan respons dari kecemasan seksualitas perempuan di pusat kebugaran campuran, di samping mewadahi konsumen yang merasa dikucilkan di pusat kebugaran campuran, seperti perempuan lanjut usia dan mereka yang kurang elastis atau nonatletis.²⁴ Lingkungan yang mendukung kebutuhan perempuan membuat perempuan memilih terlibat dalam aktivitas fisik di lingkungan khusus perempuan, kebutuhan tersebut seperti lingkungan yang tidak kompetitif dan nyaman (seperti di rumah).²⁵

Selain hambatan gender secara umum di ruang pusat kebugaran campuran, perempuan Muslim juga memperhatikan norma agama Islam dalam melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Perempuan Muslim memiliki tiga kebutuhan khusus yang konsisten penting bagi mereka ketika berolahraga, yaitu; aturan berpakaian yang fleksibel dan sopan, pemisahan jenis kelamin, dan akses yang terkendali yang menjaga privasi perempuan.²⁶

Pusat kebugaran khusus perempuan yang erat kaitannya dengan seksualitas perempuan membawa pada diskusi tentang ruang publik dan ruang privat. Kajian sosial mengenai ruang publik/ privat bermula sejak muncul doktrin ‘ruang terpisah’ pada abad ke-19. Teori feminis mengatakan publik/ privat merupakan pembedaan ideologis yang memungkinkan partisipan untuk membagi dan menata ulang

²³ Fisher, Barbary, and Misener, “Narratives of Negotiation and Transformation: Women’s Experiences within a Mixed-Gendered Gym.”, 9.

²⁴ Craig, Liberty, and Bay, “‘Cause That’s What Girls Do’ The Making of a Feminized Gym.”, 692.

²⁵ Pinar Öztürk and Canan Koca, “Women’s Exercise Experiences in Women-Only Gyms in Turkey: An Examination Within the Framework of Self-Determination Theory,” *Women in Sport and Physical Activity* 25, no. 2 (2017): 123.

²⁶ Nakamura, “Beyond the Hijab : Female Muslims and Physical Activity.”, 41.

pemahaman mereka tentang objek dan individu budaya secara berulang, seolah membentuk pola fraktal, dengan memanfaatkan konsep publik dan privat. Dari sudut pandang semiotik "publik" dan "privat" tidak merujuk pada tempat, ruang lingkup, atau jenis interaksi tertentu. Keduanya juga bukan entitas institusional atau praktik yang berbeda. Sebaliknya, publik dan privat berfungsi sebagai dua kategori budaya yang saling berhubungan. Keduanya merupakan tanda indeksikal yang relatif dan tidak permanen, konsep publik dan privat terbentuk melalui tindakan atau kebiasaan yang dilakukan oleh partisipan, di mana mereka menganggap tindakan tersebut sebagai cara untuk terus menghidupkan pemisahan antara kedua ranah itu.²⁷

Dikotomi privat/ publik bisa direproduksi ulang, penerapannya dalam interaksi bergantung pada partisipan atau aktor sosial dan lembaga yang ada. Susan Gal menyebutnya dengan *fractal distinction* di mana perbedaan privat dan publik dapat diterapkan berulang-ulang, bisa direproduksi ulang dalam skala berbeda. Sesuatu yang dianggap publik di satu konteks, bisa dianggap privat di konteks lain. Bagian dari publik bisa didefinisikan ulang sebagai privat, dan sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa garis privat dan publik bersifat dinamis dan bisa bergeser, bukan garis yang kaku.²⁸

Suzanne Brenner mencatat perubahan wacana privat menjadi publik terjadi pada masa rezim Orde Baru otoriter di bawah pemerintahan Presiden Soeharto.

²⁷ Susan Gal, "A Semiotics of the Public Private Distinction," *differences: A Journal of Feminist Cultural Studies* 13, no. 1 (2002): 77–81.

²⁸ Susan Gal and Gail Kligman, *The Politics of Gender After Socialism* (Princeton University Press, 2000), 41.

Pada masa ini pemerintah mengatur media sedemikian rupa, menentukan apa yang boleh-tidak boleh dan harus dikatakan, hal ini yang membentuk citra perempuan dan keluarga yang disebarkan pada masyarakat Indonesia. Pengaturan ini bertepatan ketika Indonesia menerima gelombang modernitas Barat, modernitas Barat yang bermuatan individualisme ekstrem, moralitas yang longgar dan sekulerisme membuat pemerintah dan pemuka agama menghimbau masyarakat Indonesia untuk selektif dalam menyerap budaya Barat. Kehidupan rumah tangga dan kehidupan kerja perempuan menjadi pertarungan simbolik dengan modernitas, di sini wacana seksualitas perempuan menjadi diskusi publik. Perempuan dianggap sebagai penjaga tradisi dan nilai moral, membuat mereka menjadi objek perhatian publik. Media mengatur perilaku yang pantas bagi perempuan, kerusakan moral perempuan dinilai sebagai kerusakan bangsa.²⁹

Suzanne Brenner dalam penelitiannya menyebutkan bahwa di Indonesia, yang mayoritas penduduknya Muslim, perdebatan sengit tentang membuat fondasi negara berdasarkan "moralitas Islam" dan upaya untuk mengimplementasikan nilai-nilai ini telah menjadi bagian krusial dari proses demokrasi. Perdebatan pokok terkait hal ini bertumpu pada tema isu gender, seksualitas, dan tubuh perempuan khususnya. Muslim konservatif dan liberal turut serta dalam perebutan makna demokrasi dan moralitas Islam itu sendiri. Menurut Suzanne Brenner dominasi

²⁹ Brenner, "On the Public Intimacy of the New Order: Images of Women in the Popular Indonesian Print Media."

simbolis atas moralitas publik didasarkan pada batas makna yang terus berubah antara publik dan privat.³⁰

Selain pengaturan perilaku perempuan, seksualitas dan tubuh perempuan juga menjadi perdebatan moralitas publik. Muslim liberal menjadikan gender dan seksualitas sebagai elemen dasar demokratisasi, Suzanne Brenner menyebutkan tiga upaya gerakan ini yaitu pertama mendorong penerapan hukum Syariah dan aturan berpakaian, khususnya terkait penampilan dan gerak-gerik perempuan di ruang publik. Kedua membatasi materi dan tindakan yang dianggap "pornografi." Dan ketiga menolak campur tangan pemerintah dalam urusan keluarga seperti poligami atau kekerasan dalam rumah tangga, karena banyak Muslim konservatif percaya hal ini harus diatur oleh ajaran Islam, bukan negara. Upaya-upaya ini didorong keyakinan bahwa demokratisasi harus membuka jalan bagi Indonesia dan masyarakatnya untuk sepenuhnya menganut nilai-nilai Islam yang sudah lama dipegang, tanpa hambatan dari negara atau pengaruh budaya Barat.³¹

Inul Daratista dengan goyang ngebarnya merupakan salah satu contoh di mana seksualitas perempuan menjadi perhatian publik. Aksi goyang ngebor tersebut pada 2003 menjadi kontroversi panas yang menjadi perdebatan politisi, pemuka agama Islam, selebriti dan aktivis perempuan lokal mempertanyakan apakah aksinya dapat diterima secara moral atau tidak. Tiga tahun kemudian RUU tentang pornografi yang diusung oleh anggota komisi parlemen bidang agama

³⁰ Brenner, "Private Moralities in the Public Sphere: Democratization, Islam, and Gender in Indonesia.", 479.

³¹ Ibid.

mengguncang Indonesia dan menuai pro kontra dari berbagai pihak. Penentang RUU pornografi yang didominasi kaum kultural berargumen hal tersebut membatasi pakaian dan perilaku publik serta bertentangan dengan norma dan nilai budaya tradisional. Kelompok feminis mengatakan RUU pornografi melanggar hak dan kebebasan berekspresi. Sedangkan pihak pro yang mayoritas Organisasi Islam seperti Majelis Ulama Indonesia (MUI), Front Pertahanan Islam (FPI) dan Partai Keadilan Sejahtera (PKS), Islamis konservatif melibatkan RUU pornografi sebagai masalah moralitas bahwa bangsa harus melindungi perempuan dan anak-anak dari pornografi dan pencabulan. perempuan Islamis PKS mengatakan pornografi merugikan kesejahteraan perempuan dengan mengeksploitasi tubuh perempuan dan menghancurkan moralitas masyarakat. Perdebatan tersebut berhasil mengurangi RUU kontroversial dari 93 pasal asli menjadi 17 pasal dan bobot hukum bergeser dari perilaku moral dan sopan menjadi penyebaran materi pornografi.³²

Pengendalian individu di ruang publik seperti aturan berpakaian dan perilaku yang ‘dianggap pantas’ bagi perempuan, nampaknya telah menjadi norma yang melekat bagi sebagian perempuan Muslim dalam penelitian ini. Ketidaknyamanan melakukan gerakan olahraga tertentu di ruang publik membuat perempuan secara umum memilih pusat kebugaran khusus perempuan. Selain wacana moralitas publik, moralitas islam juga menjadi pertimbangan perempuan Muslim dalam memilih pusat kebugaran khusus perempuan. Keberadaan pusat kebugaran khusus perempuan pun tidak serta merta membuat perempuan Muslim

³² Sonja van Wichelen, “Sexualized Bodies and Morality Talk,” in *Religion, Politics and Gender in Indonesia*, (2010): 92, 101, 103, 109.

melonggarkan aturan berpakaianya, perempuan terus menegosiasikan moralitas Islam meski berada di ruang privat di mana mereka merasa nyaman.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kombinasi wawancara dan observasi partisipan yang dilakukan di WZone, pusat kebugaran khusus perempuan di daerah Bantul Yogyakarta. Pusat kebugaran khusus perempuan yang menjadi tempat penelitian tidak dikhususkan untuk perempuan Muslim saja, sehingga tidak ada aturan moralitas Islam yang diterapkan. Penulis melakukan observasi selama empat bulan, yaitu Bulan Juni 2024, Januari, Februari, Mei 2025. Pada bulan Juni 2024 saya masuk di pusat kebugaran sebagai klien yang berlangganan bulanan, dengan partisipasi keanggotaan penulis berharap dapat memahami informasi secara langsung dari perilaku, kegiatan, interaksi dan subkultur.

Adapun informan dalam penelitian ini terdiri dari enam perempuan Muslim yang sedang memiliki keanggotaan di WZone minimal empat bulan, dengan rentan usia antara 20-70 tahun. Semua informan menggunakan pakaian tertutup ketika di ruang publik, berbeda dengan ketika memasuki ruang khusus perempuan, dalam konteks penelitian ini di WZone pusat kebugaran studio. Tiga informan tetap menggunakan pakaian tertutup (menutup aurat) baik di lingkungan umum atau di lingkungan khusus perempuan. Dan tiga informan lainnya melonggarkan pakaian mereka saat di lingkungan pusat kebugaran khusus perempuan. Kedua kriteria tersebut tersebar dalam tiga kelompok rentan usia; usia 20-an, 40-an dan diatas 50 tahun. Dengan perbedaan usia yang beragam akan mendapatkan data yang variatif sesuai dengan pengalaman responden.

Keanggotaan pusat kebugaran selama empat bulan dirasa sudah cukup untuk pengambilan informasi terkait pengalaman perempuan Muslim di pusat kebugaran. Sebaran usia informan yang beragam dipilih untuk mendapatkan data yang bervariasi tentang bagaimana pengalaman mereka di pusat kebugaran khusus perempuan. Pengalaman hidup yang tidak serupa menimbulkan pola pikir dan praktik yang berbeda sesuai kondisi yang dialami individu.

Nama	Usia	Pekerjaan	Pendidikan	Durasi kebugaran	Frekuensi (kali per minggu)	Motivasi	Pakaian dalam ruang privat
Mai	28 tahun	Guru	Sarjana	4 bulan	2-3 kali	sehat dan menaikkan	tertutup
Uut	43 tahun	Terapis	Sarjana	18 bulan	4-5 kali	menaikkan dan pembentukan otot	tertutup
Tari	66 tahun	Pensiun	SMA	3 tahun	4-5 kali	sehat	tertutup
Findri	22 tahun	Mahasiswa / konten kreator	SMA	11 bulan	4-5 kali	menaikkan	longgar
Ayu	46 tahun	Ibu rumah tangga	Sarjana	7 bulan	4-5 kali	sehat, pembentukan otot dan menurunkan	longgar
Aisyah	55 tahun	Ibu rumah tangga	Sarjana	5 bulan	4-5 kali	sehat dan menurunkan	longgar

Gambar 1 Informasi dasar informan.

Wawancara dilakukan secara langsung dengan melakukan janji temu di luar pusat kebugaran dengan terstruktur dan semi terstruktur. Hal ini dilakukan karena melihat suasana pusat kebugaran yang tidak kondusif untuk melakukan wawancara. Proses wawancara berlangsung 30 menit hingga 2 jam tiap individu, dalam dua kali tatap muka. Semua data wawancara direkam suara dengan persetujuan partisipan, hasil rekaman suara kemudian ditranskripsi dalam bentuk teks untuk memudahkan analisa data.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam lima bagian untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif. Bab pertama meliputi latarbelakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua mengurai tentang pertemuan olahraga dengan moralitas islam, yang banyak bersinggungan dengan perempuan. Permulaan bab ini melihat tren pusat kebugaran sebagai salah satu tempat olahraga komersial dan bagaimana munculnya pusat kebugaran khusus perempuan. Kemudian dilanjutkan dengan melihat olahraga dalam pandangan Islam dan bagaimana jilbab menjadi suatu bentuk disiplin tubuh bagi perempuan Muslim.

Bab ketiga membahas WZone Gym Studio, pusat kebugaran khusus perempuan yang berlokasi di Bantul, Yogyakarta. Bab ini menguraikan bagaimana penerapan operasional dan lingkungan yang terbentuk di dalam WZone, hingga aturan-aturan khusus yang diterapkan di pusat kebugaran khusus perempuan. Pada penutup bab ini juga ditampilkan respons klien terhadap pusat kebugaran khusus perempuan ini.

Bab keempat mengeksplorasi pengalaman perempuan Muslim di WZone. Pembahasan tentang keselarasan antara kesehatan, penampilan dan kebugaran menjadi pembuka bab ini. Dilanjutkan dengan membahas pengalaman partisipan terkait budaya pusat kebugaran yang meliputi disiplin tubuh, individualisme dan interaksi, serta transformasi tubuh. Selain motivasi terkait tubuh, perempuan

Muslim juga memiliki alasan tersendiri untuk bergabung di pusat kebugaran khusus perempuan. Dalam hal ini penulis membawa pada diskusi moralitas yang mereka patuhi dan bagaimana mereka menegosiasikan moralitas tersebut di ruang privat/publik. Selain itu nilai gender yang melekat pada para partisipan juga diidentifikasi.

Bab lima sebagai penutup yang merangkum secara komprehensif dari keseluruhan penelitian. Penulis menyajikan kesimpulan-kesimpulan secara garis besar yang menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan di awal. bab ini juga menawarkan saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas studi di bidang yang serupa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tesis ini menunjukkan bahwa perempuan Muslim menegosiasikan aturan berpakaian mereka di pusat kebugaran khusus perempuan. Pusat kebugaran khusus perempuan mengetengahkan wacana ruang privat/ publik. Ruang privat dalam konteks studi ini merupakan ruang yang memisahkan perempuan dari ruang publik laki-laki. Di sisi lain juga menjadi ruang publik di mana individu bertemu dengan komunitasnya. Moralitas publik di masyarakat di mana perempuan mampu mengklaim ruang-ruang mereka, antara publik dan privat cenderung bisa menjadi kabur. Studi kasus dalam penelitian ini menunjukkan perempuan Muslim yang datang ke WZone mampu menegosiasikan pakaian mereka yang lebih ketat dan mereka tidak merasa malu karena mereka berada di lingkungan gender yang sama. Sesuatu yang tidak akan mereka kenakan di ruang publik di mana laki-laki ada, membuat pusat kebugaran khusus perempuan menjadi cair antara ruang publik sekaligus privat. Ruang publik bisa sekaligus menjadi ruang privat ketika individu di dalamnya terdiri dari satu gender dan satu kegiatan yang sama. Manifestasi keagamaan dan berpakaian yang berbeda-beda tetap menjadi pertimbangan ketika mereka merasa pusat kebugaran sebagai ruang publik.

Pusat kebugaran khusus perempuan merupakan respons dari kecemasan perempuan atas terungkapnya seksualitas mereka di pusat kebugaran campuran. Selain itu keberadaan pusat kebugaran khusus perempuan juga mewadahi

perempuan yang merasa dikucilkan di pusat kebugaran campuran seperti perempuan yang tidak elastis dan perempuan lanjut usia. Pusat kebugaran khusus perempuan memberi kesan yang berbeda dengan pusat kebugaran campuran yang cenderung menimbulkan perasaan mengintimidasi, pengucilan, kompetitif dan menghakimi. Menciptakan lingkungan feminine yang cenderung inklusif dan ramah yang menyediakan wadah bersosial di mana perempuan merasa nyaman menggunakan pakaian rumahan atau kasual dan tidak harus menggunakan *sportwear*.

Lingkungan yang semacam itu identik dengan moralitas yang ditekankan pemuka agama islam dalam hal berolahraga. Mayoritas ulama tidak memperbolehkan perempuan dan laki-laki berlatih bersama, dan laki-laki tidak boleh melihat perempuan saat berolahraga ataupun sebaliknya, serta larangan membuka aurat baik dengan sesama jenis ataupun lawan jenis. Penelitian sebelumnya mencatat tiga hal penting bagi perempuan Muslim dalam olahraga; aturan berpakaian yang fleksibel dan sopan, pemisahan jenis kelamin, dan akses yang terkendali atau menjamin privasi perempuan. Dalam hal ini pusat kebugaran khusus perempuan memberi ruang privat yang memenuhi kebutuhan perempuan secara umum dan perempuan Muslim secara khusus.

Bermula dari keinginan pendiri yang juga seorang *gym antusiast* untuk menyediakan pusat kebugaran yang nyaman bagi perempuan. Dua pasang suami-istri membangun WZone Gym Studio yang dirancang khusus perempuan, meski begitu secara khusus CEO Wzone memberi perhatian pada perempuan Muslim dalam pidatonya bahwa mereka menyediakan ruang bebas berekspresi dengan

penampilan seperti apapun tanpa melanggar syari'at. Lingkungan khusus perempuan melarang laki-laki masuk dalam ruang tersebut dan seluruh staff yang terlibat dengan pelanggan harus perempuan, baik staff *front office*, *cleaning service* maupun *personal trainer*. Hal ini membuat partisipan merasa memiliki ruang privat karena lingkungan yang semua anggotanya terdiri dari perempuan.

Lingkungan khusus perempuan ini menekankan privasi, hal ini terlihat dalam beberapa hal seperti meminta izin klien ketika ada perbaikan fasilitas yang darurat dan mengharuskan teknisi laki-laki, serta adanya aturan tertulis atau peringatan dalam membuat konten. Ruang privat telah dibuat sedemikian rupa untuk mewadahi perempuan yang ingin menjaga kebugaran dengan fasilitas di pusat kebugaran.

Perempuan Muslim dalam penelitian ini berusaha mewujudkan sehat dengan berolahraga di pusat kebugaran. Dengan sehat mereka mengharapkan kemandirian, beribadah dengan sempurna dan memiliki emosional serta pikiran yang jernih, sehingga dapat berinteraksi sosial dengan baik. Meski mayoritas mengaku untuk alasan kesehatan, kenyataannya para partisipan tetap ingin memenuhi cita-cita tubuh ideal menurut masing-masing individu, seperti tubuh ramping dengan massa otot yang cukup. Untuk memenuhi cita-cita sehat, bugar dan tubuh ideal para perempuan melakukan disiplin tubuh dan teknologi diri yang dimanifestasikan dengan melakukan aktivitas fisik di pusat kebugaran.

Pusat kebugaran khusus perempuan membawa pada kajian ruang privat yang memisahkan perempuan dari ruang publik laki-laki. Pandangan laki-laki,

malu, risih dan tidak nyaman, kata-kata yang partisipan gunakan untuk mendefinisikan pusat kebugaran campuran. Sedangkan mereka merasa nyaman dan bebas ketika berolahraga di pusat kebugaran khusus perempuan. hal ini sejalan dengan penelitian Suzanne Brenner yang menunjukkan bahwa ruang privat dan ruang publik erat kaitannya dengan seksualitas perempuan. Moralitas Islam dan moralitas publik yang mengatur pakaian perempuan nampaknya telah menjadi habitus bagi sebagian perempuan Muslim, yang membuat mereka tetap menggunakan jilbab dan berpakaian panjang di ruang privat khusus perempuan.

Ruang privat khusus perempuan memberi kenyamanan bagi para perempuan, kenyamanan ini dalam praktiknya terlihat dari bagaimana partisipan merasa aman melonggarkan aturan berpakaian. Mayoritas partisipan merasa aman menggunakan pakaian ketat yang membentuk tubuh, dan beberapa partisipan lain tidak mengenakan jilbab serta menggunakan pakaian pendek ketika berada di ruang privat. Mereka juga membedakan aturan pakaian ketika berolahraga di ruang publik dan ruang privat. Dalam hal ini teknologi diri juga berperan dalam pengendalian berpakaian perempuan Muslim, individu sebagai agen yang aktif dan sadar mendisiplinkan tubuhnya sesuai norma sosial yang berlaku. Setuju dengan Sonja van Wichelen yang menyamakan perempuan berjilbab dengan perempuan diet dan menjaga kebugaran, dalam penelitian ini terlihat keduanya sama-sama mendisiplinkan dan mengolah tubuh mereka.

Penerapan konsep *fractal distinction* Susan Gal terlihat dari bagaimana perempuan menegosiasikan pakaiannya di ruang privat/ publik, tiap individu memiliki persepsi dan interpretasinya sendiri dalam pengulangan konsep privat/

publik. Di ruang pusat kebugaran yang sama privat dan publik bisa menjadi cair atau berubah secara dinamis bergantung pada aktivitas, interaksi dan identitas yang dilakukan aktor terkait. Konsep publik dan privat seperti pola fraktal yang bisa diterapkan berulang-ulang, baik dalam skala kecil ataupun besar, dalam situasi yang lebih sempit ataupun lebih luas. Dalam konteks penelitian ini gestur partisipan yang merujuk pakaian dan moralitas menjadi penanda perubahan sementara ruang publik menjadi privat, atau bahkan mencairkan keduanya menjadi privat sekaligus publik.

Peran gender konservatif yang melekat pada perempuan Indonesia juga tidak lepas dari perempuan yang aktif berolahraga di pusat kebugaran. Pekerjaan domestik, menjaga kehormatan dan kesejahteraan keluarga nampaknya sudah melekat dalam diri partisipan. Gagasan tentang istri salehah yang menjaga kesopanan dan kehormatan keluarga juga dimanifestasikan ketika partisipan meminta izin suami saat pertamakali mengikuti aktivitas fisik di pusat kebugaran dan bagaimana mereka lebih memilih pusat kebugaran khusus perempuan. Mereka menyebutkan salah satu tujuan sehat adalah untuk mendampingi anak-anak, mengabdikan pada keluarga, masyarakat dan negara.

B. Saran

Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan, oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi beberapa hal. *Pertama* perempuan dalam ekspresi media sosial yang berkaitan dengan aktivitas di pusat kebugaran, bagaimana perempuan mendefinisikan kembali tentang hubungan diri dengan dunia melalui praktik tubuh. *Kedua* kombinasi partisipan yang lebih beragam dalam hal latarbelakang komunitas keagamaan, seperti kalangan bercadar. Dalam satu

pembicaraan singkat dengan perempuan bercadar, perempuan tersebut bercerita bahwa suami dan anak laki-laknya enggan pergi ke pusat kebugaran campuran, ini menunjukkan tidak hanya perempuan yang enggan melakukan aktifitas fisik di pusat kebugaran campuran. *Ketiga* peneliti hanya membahas dari sudut pandang klien, pembahasan melalui sudut pandang pelatih nampaknya menarik untuk dieksplorasi. *Keempat* pesantren atau asrama mungkin merupakan ruang privat/publik yang menarik untuk dieksplorasi. Kelompok individu, durasi interaksi dan aturan yang berbeda mungkin menghasilkan moralitas yang berbeda. *Kelima* kemungkinan adanya keterlibatan transgender bisa menjadi kajian lanjutan yang dapat dieksplorasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Zeynep. "Veiling as Self-Disciplining: Muslim Women, Islamic Discourses, and the Headscarf Ban in Turkey." *Contemporary Islam* 9, no. 3 (2015): 433–453.
- Albritton, Robert. "Between Obesity and Hunger: The Capitalist Food Industry." In *Food and Culture: A Reader*, 342–352, 2012.
- Andreasson, Jesper, and Thomas Johansson. "Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body." *SAGE Open* 3, no. 3 (2013): 1–10.
- Bayat, Asef. *Making Islam Democratic: Social Movements and The Post-Islamist Turn*. California: Stanford University Press, 2007.
- Blackburn, Susan. *Women and the State in Modern Indonesia*. New York: Cambridge University Press, 2004.
- Brenner, Suzanne. "On the Public Intimacy of the New Order: Images of Women in the Popular Indonesian Print Media." *Indonesia* 67, no. 67 (1999): 13.
- . "Private Moralities in the Public Sphere: Democratization, Islam, and Gender in Indonesia." *American Anthropologist* 113, no. 3 (2011): 478–490.
- Craig, Maxine Leeds, and Rita Liberti. "'Cause That's What Girls Do.'" *Gender & Society* 21, no. 5 (October 1, 2007): 676–699.
- Craig, Maxine Leeds, Rita Liberti, and East Bay. "'Cause That's What Girls Do' The Making of a Feminized Gym." *Gender & Society* 21, no. 5 (2007): 676–699.
- Dworkin, Shari L. "A Woman's Place Is in the . . . Cardiovascular Room?? Gender Relations, the Body, and the Gym." In *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture, and Exercise*, 131–158, 2003.
- Evans, Bethan. "'I'd Feel Ashamed': Girls' Bodies and Sports Participation." *Gender, Place & Culture* 13, no. 5 (October 2006): 547–561.
- Faizur Rohman, Muhammad. "Menjadi Saleh Dan Salihah Dengan Tubuh Yang Estetik: Komodifikasi Islam Dalam Lanskap Halal Lifestyle Di Kalangan Muslim Urban Indonesia." *UIN Sunan Kalijaga*, 2023.
- Fisher, Mary James R, Lisbeth A Barbary, and Katie E Misener. "Narratives of Negotiation and Transformation: Women's Experiences within a Mixed-Gendered Gym." *Leisure Sciences: an Interdisciplinary Journal* 00, no. 00 (2017): 1–15.
- Gal, Susan. "A Semiotics of the Public Private Distinction." *differences: A Journal of Feminist Cultural Studies* 13, no. 1 (2002): 77–95.
- Gal, Susan, and Gail Kligman. *The Politics of Gender After Socialism*. Princeton University Press, 2000.
- Gega Ryani Cahya Kurnia B. P. "Peran Kamera Pengawas Closed-Circuit Television (CCTV) Dalam Kontra Terorisme." *Jurnal Lemhannas RI* 9, no. 4 (2021): 100–116.
- Hockey, Jenny, and Allison James. "Health and the Embodiment of the Life Course." In *Routledge Handbook of Body Studies*, 275–284, 2012.
- Jiwani, Nisara, and Genevieve Rail. "Islam, Hijab and Young Shia Muslim Canadian Women's Discursive Constructions of Physical Activity." *Sociology*

- of Sport journal* 27 (2010): 251–267.
- Johansson, Thomas. “Gendered Spaces : The Gym Culture and the Construction of Gender.” *Young* 4, no. 3 (1994): 32–47.
- Li, Qinyao, Chengyin Huang, and Haoran Wei. “Resistance and Compliance: Exploring the Interplay of Visual Acts, Subjectivity, and Power Dynamics in Women’s Fitness Culture.” *Journal of Gender Studies* (2025): 1–21.
- Mansfield, Louise. “Fit, Fat and Feminine? The Stigmatization of Fat Women in Fitness Gyms.” In *Women and Exercise: The Body, Health and Consumerism*, 81–100, 2011.
- Marddent, Amporn. “Thai Muslim Women’s Negotiation with Shariah Through Food and Clothing.” In *Shariah, Society and Stratification: Muslim Lifestyles in Southeast Asia*, 199–218, 2024.
- Markula, Pirkko. “‘Tuning into One’s Self’: Foucault’s Technologies of the Self and Mindful Fitness.” *Sociology of Sport Journal* 21, no. 3 (2004): 302–321.
- Martin, Luther H., Huck Gutman, and Patrick H. Hutton. *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault. Permanent Markers*, 1988.
- Mayes, Christopher. “Introduction: The Lifestyle Problematic.” In *The Biopolitics of Lifestyle: Foucault, Ethics and Healthy Choice*, 2016.
- . “The Biopolitics of Lifestyle: Foucault, Ethics and Healthy Choices.” *The Biopolitics of Lifestyle: Foucault, Ethics and Healthy Choices*, 2015.
- Nakamura, Yuka. “Beyond the Hijab : Female Muslims and Physical Activity.” *Women in Sport and Physical Activity Journal* 11, no. 2 (2002): 21–48.
- Nasser, Mervat. “The New Veiling Phenomenon - Is It an Anorexic Equivalent? A Polemic.” *Journal of Community and Applied Social Psychology* 9 (1999): 407–412.
- Nikmatullah. “Awrah and Women’s Clothing: Reinterpretation of Islamic Texts in Indonesian Contexts.” *At-Turas: Jurnal Studi Keislaman* 10, no. 2 (2023): 282–298.
- Öztürk, Pinar, and Canan Koca. “Women’s Exercise Experiences in Women-Only Gyms in Turkey: An Examination Within the Framework of Self-Determination Theory.” *Women in Sport and Physical Activity* 25, no. 2 (2017): 118–124.
- Rahayu, Mangesti. “Hijab in The Indonesian National Struggle.” *International Review of Humanities Studies* 5, no. 1 (2020): 410–425.
- Rakhmani, Inaya. “The Personal Is Political: Gendered Morality in Indonesia’s Halal Consumerism.” *TRaNS: Trans-Regional and -National Studies of Southeast Asia* (2019): 1–22.
- Richtig, Iqomah. “Healthy Inside and Syar’i Outside: Practising Da’wa through Religious Commodities.” In *Commerce, Knowledge, and Faith: Islamization of the Modern Indonesian and Han-Speaking Muslim Ummahs*, edited by Nabil Chang-Kuan Lin, 33–52. Taiwan: Center of Multicultural Studies NCKU, 2020.
- Rinaldo, Rachel. “Women and Piety Movements.” In *The New Blackwell Companion to the Sociology of Religion*, 584–605, 2010.
- Robbi, Ahmad Akram Mahmad, and Saidatolakma Mohd Yunus. “Challenges of ‘Awrah Coverage for Muslim Women Athletes in Malaysia: A Qualitative

- Review.” *Intellectual Discourse* 32, no. 1 (2024): 411–426.
- Rohmawati, Hanung Sito. “Busana Muslimah Dan Dinamikanya Di Indonesia.” *Aqlam: Journal of Islam and Plurality* 5, no. 1 (2020): 96–115.
- Sassatelli, Roberta. “Discipline and Fun.” In *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 120–143, 2010.
- . “Fit Bodies, Strong Selves.” In *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 168–207, 2010.
- . *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. Palgrave Macmillan, 2010.
- . “Interaction and Relational Codes.” In *Fitness Culture*, 67–96, 2007.
- . “Introduction: Bodies, Consumers and the Ethnography of Commercial Gyms.” In *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 1–18, 1939.
- . “The Cultural Location of Fitness Gyms.” In *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 17–41, 1970.
- . “The Culture of the Fit Body.” In *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*, 144–167, 2010.
- Schnirring, Lisa. “What’s Behind the Women-Only Fitness Center Boom?” *Physician and Sportsmedicine*, 2002.
- Shavit, Uriya, and Frederic Wiesenbach. “An ‘Integrating Enclave’: The Case of Al-Hayat, Germany’s First Islamic Fitness Center for Women in Cologne.” *Journal of Muslim Minority Affairs* 32, no. 1 (2012): 47–61.
- Shavit, Uriya, and Ofir Winter. “Sports in Contemporary Islamic Law.” *Islamic Law and Society* 18, no. 2 (2011): 250–280.
- Smith-Hefner, Nancy J. “Javanese Women and the Veil in Post-Soeharto Indonesia.” *Journal of Asian Studies* 66, no. 2 (2007): 389–420.
- Summers, Jane, Rumman Hassan, Derek Ong, and Munir Hossain. “Australian Muslim Women and Fitness Choices – Myths Debunked.” *Journal of Services Marketing* 12 April (2018).
- Tanip, Indah, and Susan Adi Putra. *Understanding Indonesia’s Sports Trends*, 2025.
- Turner, Bryan S. “Embodied Practice: Martin Heidegger, Pierre Bourdieu and Michel Foucault.” In *Routledge Handbook of Body Studies*, 2012.
- Walseth, Kristin. “Young Muslim Women and Sport: The Impact of Identity Work.” *Leisure Studies* 25, no. 1 (2006): 75–94.
- van Wichelen, Sonja. “Formations of Public Piety.” In *Religion, Politics and Gender in Indonesia*, 42–70, 2010.
- . “Sexualized Bodies and Morality Talk.” In *Religion, Politics and Gender in Indonesia*, 92–109, 2010.
- . “The Body and the Veil.” *Routledge Handbook of Body Studies* (2012): 206–216.
- . “The Body and the Veil.” In *Routledge Handbook of Body Studies*, 206–224, 2012.

Internet

- "Setelah Pandemi, Kesadaran Masyarakat Hidup Sehat dari Pola Makan Bernutrisi Makin Meningkat", diakses 27 maret 2025, 11.21.
<https://www.suara.com/lifestyle/2024/02/19/190500/setelah-pandemi-kesadaran-masyarakat-hidup-sehat-dari-pola-makan-bernutrisi-makin-meningkat>.
- "Survei Ungkap 9 dari 10 Orang Indonesia Rutin Olahraga, Aktivitas Ini Paling Populer", diakses 20 Maret 2025, 10.45.
<https://www.parapuan.co/read/534212105/survei-ungkap-9-dari-10-orang-indonesia-rutin-olahraga-aktivitas-ini-paling-populer>.
- " Ramai Tiba-tiba Nge-Gym, FOMO hingga Lifestyle", diakses 13 Maret 2025, 14.16. <https://kumparan.com/kumparannews/ramai-tiba-tiba-nge-pusat-kebugaran-fomo-hingga-lifestyle-20Ww3FOpfBS/full>, lihat juga <https://www.liputan6.com/bisnis/read/5912808/fenomena-sehat-fomo-olahraga-rutin-karena-tren-atau-kesadaran?page=3>.
- "Olimpiade Paris 2024: Mengapa atlet Prancis dilarang berhijab padahal atlet kontingen lain diperbolehkan?", diakses pada 5 Mei 2025, pukul 12.40.
<https://www.bbc.com/indonesia/articles/c84z74q1jleo>.
- <https://www.instagram.com/reel/DJTFAqMS-ng/?igsh=OXNtc3NvbzZjMnJy>, diakses pada 07 Mei 2025, 10.35. Kutipan wawancara dalam pembukaan cabang studio gym Wzone keempat di Pleret pada 4 Mei 2025.
- "Wzone Women Fitness Studio Ingin Masyarakatkan Angkat Berat bagi Kaum Perempuan di Yogyakarta", diakses 09 Mei 2025, pukul 08.31.
https://radarjogja.jawapos.com/jogja-sport/655964203/wzone-women-fitness-studio-ingin-masyarakatkan-angkat-berat-bagi-kaum-perempuan-di-yogyakarta?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAafueChEqoIlhiboF0Vb0VoeoAgb8DAuvWiWEXLJS12fkeOBzcPmRnp7MLLgrg_aem_CO6rFWcOS5L1_qv3nvP73A.
- " Gym Khusus Wanita di Bantul, Utamakan Privasi dan Keamanan", diakses 09 Mei 2025, pukul 08.25. https://seputarjogja.id/gym-khusus-wanita-di-bantul-utamakan-privasi-dan-keamanan/?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAAaf8G_KD30ogwurmuRDmM4TILkpPuVL8Qqh49YMQThoXVuy-PB5K3SU6fqitcw_aem_QcCS9XM19NcaymGVutA65w.

Wawancara

- Tanti, HR WZone, 2 Januari 2025
Aisyah, Anggota WZone, 17 Februari 2025
Ayu, Anggota WZone, 16 Februari dan 25 April 2025
Uut, Anggota WZone, 18 Februari dan 13 April 2025
Findri, Anggota WZone, 22 April dan 16 Mei 2025
Mai, Anggota WZone, 17 Mei dan 24 Mei 2025
Tari, Anggota WZone, 30 Mei 2025