

PANGGUNG GANDA: PRESENTASI DIRI ANGGOTA GYM DI RUANG FISIK DAN RUANG MEDIA SOSIAL

Muhammad Luthfi Fadhil¹, Michael Jibrael Rorong²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Putera Batam

²Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Putera Batam
email: pb221110079@upbatam.ac.id

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of double staging in the self-presentation practices of gym members, which takes place in physical spaces and continues into social media spaces. The fitness activities carried out by StrongGym members are not only interpreted as exercise routines, but also as a means of building and displaying self-identity through the body, appearance, and accompanying communication activities. The gym space functions as a front stage where individuals display their self-image directly, while Instagram Stories becomes an extension of the stage that allows individuals to manage and curate their visual self-representation. The results of the study show that self-representation in physical and digital spaces are interconnected in shaping the social identity of gym members. The experience of exercising at the gym is the main basis for selecting content to be displayed on Instagram Stories, but digital representations tend to show the best moments that have gone through a selection process. In addition, communication activities that take place in both spaces have different characteristics, where face-to-face communication in the gym is direct and interactive, while communication in the digital space is symbolic and representational through visuals, text, and audience responses. These findings confirm that the self-presentation practices of gym members reflect Erving Goffman's concept of dramaturgy, in which individuals consciously manage their impressions in front of different audiences in different contexts.

Keywords: Double stage; self-presentation; social identity; communication activities; dramaturgy

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial masyarakat urban. Masyarakat perkotaan kini tidak hanya berinteraksi secara langsung di ruang fisik, tetapi juga membangun relasi sosial melalui ruang digital yang dimediasi oleh media sosial. Perubahan tersebut mendorong munculnya gaya hidup baru yang menempatkan kesehatan, penampilan tubuh, dan pencitraan diri sebagai bagian penting dari identitas sosial. Fenomena ini terlihat jelas dalam meningkatnya minat terhadap aktivitas kebugaran dan budaya fitness di pusat kebugaran atau *gym*. *Gym* tidak lagi dimaknai semata sebagai tempat berolahraga, melainkan sebagai ruang sosial yang sarat dengan makna simbolik dan performatif.

Dalam konteks masyarakat urban, *gym* telah bertransformasi menjadi arena pembentukan identitas diri yang berkaitan dengan nilai kedisiplinan, kerja keras, dan gaya hidup sehat. Individu yang rutin berlatih di *gym* sering kali

memaknai tubuh sebagai representasi visual dari usaha dan konsistensi yang mereka lakukan. Tubuh bugar dipersepsikan sebagai simbol keberhasilan personal sekaligus penanda status sosial tertentu (Hidayat, 2010). Aktivitas latihan di *gym* juga membuka ruang interaksi sosial antaranggota yang saling berbagi pengalaman, motivasi, dan pengakuan. Dengan demikian, *gym* berfungsi sebagai ruang sosial yang memungkinkan individu menampilkan dan mengelola citra dirinya di hadapan audiens nyata.

Seiring dengan perkembangan media sosial berbasis visual, praktik presentasi diri di ruang fisik semakin terhubung dengan ruang digital. Platform seperti Instagram memungkinkan individu mendokumentasikan dan membagikan aktivitas kebugaran dalam bentuk foto dan video, khususnya melalui fitur Instagram Stories. Fenomena ini dikenal dengan istilah *fitspiration*, yaitu representasi visual gaya hidup sehat yang berfungsi sebagai sumber motivasi sekaligus sarana pembentukan citra diri (Tiggemann & Anderberg, 2020). Dalam praktik ini, tubuh tidak lagi dipahami hanya sebagai

entitas biologis, melainkan sebagai medium komunikasi visual yang menyampaikan pesan sosial kepada audiens digital. Unggahan kebugaran menjadi bentuk komunikasi simbolik yang menampilkan nilai, identitas, dan gaya hidup individu.

Media sosial mendorong individu untuk melakukan pengelolaan kesan melalui proses seleksi dan kurasi konten yang ditampilkan. J. W. Kim & Chock (2015) menjelaskan bahwa individu cenderung melakukan *appearance-related comparison* ketika berinteraksi di platform visual, sehingga mendorong munculnya praktik *idealized self-presentation*. Individu berupaya menampilkan versi terbaik dari dirinya untuk memperoleh pengakuan sosial berupa likes, komentar, dan respons audiens. Proses ini menjadikan media sosial sebagai panggung digital yang memperluas jangkauan audiens dan durasi pertunjukan identitas. Dengan demikian, aktivitas kebugaran di *gym* tidak berhenti di ruang fisik, tetapi berlanjut sebagai pertunjukan sosial di ruang digital.

Fenomena keterhubungan antara ruang fisik dan ruang digital dapat dipahami melalui perspektif dramaturgi Goffman (1959). Goffman memandang kehidupan sosial sebagai pertunjukan teater, di mana individu berperan sebagai aktor yang menampilkan diri di hadapan audiens melalui pengelolaan kesan. Konsep panggung depan (*front stage*) merujuk pada ruang di mana individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma dan ekspektasi sosial, sedangkan panggung belakang (*back stage*) merupakan ruang privat yang memungkinkan individu bersikap lebih autentik. Dalam konteks budaya kebugaran, *gym* berfungsi sebagai panggung depan fisik, sementara media sosial berperan sebagai panggung depan digital yang memperluas audiens dan memperpanjang performa identitas.

Pada era media sosial, batas antara panggung fisik dan panggung digital menjadi semakin kabur. Aktivitas latihan di *gym* sering kali dirancang tidak hanya untuk kepentingan kesehatan, tetapi juga untuk kepentingan representasi visual di media sosial. Individu mempertimbangkan sudut pengambilan gambar, pencahayaan, dan momen tertentu agar tampilan tubuh terlihat optimal ketika dipublikasikan. Kondisi ini melahirkan fenomena panggung ganda (*dual stage*), yaitu situasi di mana individu secara simultan menampilkan diri di dua ruang berbeda yang saling terhubung. Aktivitas di ruang fisik menghasilkan konten untuk ruang digital, sementara umpan balik digital memengaruhi motivasi dan performa di ruang fisik.

Fenomena panggung ganda ini terlihat nyata pada anggota StrongGym di Kota Batam. Anggota *gym* tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga pada bagaimana

aktivitas tersebut direpresentasikan di media sosial. Unggahan Instagram Stories menjadi sarana untuk menampilkan progres latihan, membangun citra diri, dan memperoleh pengakuan sosial dari audiens daring. Hubungan timbal balik antara ruang fisik dan ruang digital membentuk siklus komunikasi yang berkelanjutan dalam proses pembentukan identitas sosial. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada praktik presentasi diri anggota *gym* di ruang fisik dan ruang media sosial sebagai bentuk panggung ganda dalam perspektif dramaturgi.

KAJIAN TEORI

2.1 Teori Dramaturgi Erving Goffman

Teori dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman memandang interaksi sosial sebagai suatu pertunjukan teater yang melibatkan aktor, peran, dan audiens dalam ruang sosial tertentu (Goffman, 1959). Individu dipahami sebagai aktor yang secara sadar mengelola perilaku, ekspresi, dan simbol-simbol sosial untuk membentuk kesan tertentu di hadapan orang lain. Identitas sosial dalam perspektif ini tidak bersifat alami atau tetap, melainkan dibangun melalui proses komunikasi yang berlangsung secara situasional dan berulang. Setiap tindakan sosial mengandung dimensi performatif yang diarahkan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang berlaku. Oleh karena itu, dramaturgi menjadi kerangka analitis yang relevan untuk memahami bagaimana individu menampilkan diri dalam berbagai konteks interaksi sosial.

Goffman membagi ruang interaksi sosial ke dalam dua wilayah utama, yaitu panggung depan (*front stage*) dan panggung belakang (*back stage*) (Goffman, 1959). Panggung depan merujuk pada situasi di mana individu menampilkan perilaku yang telah disesuaikan dengan norma sosial dan harapan audiens, sedangkan panggung belakang merupakan ruang privat tempat individu dapat bersikap lebih spontan dan terbebas dari tuntutan performatif. Pembagian ini menegaskan bahwa perilaku sosial sangat bergantung pada konteks ruang dan jenis audiens yang dihadapi. Dalam perkembangan studi komunikasi kontemporer, konsep dramaturgi ini tidak hanya digunakan untuk memahami interaksi tatap muka, tetapi juga relevan dalam menganalisis praktik presentasi diri di ruang digital (Amelia & Amin, 2022).

2.2 Presentasi Diri dan Impression Management

Presentasi diri (*self-presentation*) merupakan proses komunikasi di mana individu secara aktif mengontrol informasi tentang dirinya yang ditampilkan kepada orang lain untuk membentuk kesan tertentu (Goffman, 1959). Melalui praktik ini, individu berupaya menyesuaikan perilaku, ekspresi, dan simbol sosial agar selaras dengan tujuan sosial

yang ingin dicapai, seperti memperoleh pengakuan, kepercayaan, atau legitimasi. Proses ini menunjukkan bahwa identitas sosial tidak muncul secara spontan, melainkan dibangun melalui interaksi yang disadari dan terarah. Dalam konteks ini, pengelolaan kesan (*impression management*) menjadi strategi penting dalam interaksi sosial sehari-hari. Dengan demikian, presentasi diri dapat dipahami sebagai praktik komunikasi yang bersifat performatif dan kontekstual.

Dalam budaya kebugaran, tubuh berfungsi sebagai medium utama dalam praktik presentasi diri dan pengelolaan kesan. Tubuh yang bugar dan terlatih merepresentasikan nilai sosial seperti disiplin, komitmen, dan kontrol diri yang tinggi (Klier et al., 2022). Individu yang aktif berolahraga di *gym* sering kali memaknai performa tubuh sebagai simbol visual dari kerja keras dan konsistensi personal. Aktivitas fisik yang dilakukan di ruang *gym* kemudian tidak hanya dimaknai sebagai upaya kesehatan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi nonverbal kepada orang lain. Dengan demikian, tubuh menjadi alat representasi sosial yang memiliki makna simbolik dalam interaksi kebugaran modern.

Perkembangan media digital turut memperkuat praktik presentasi diri dengan menjadikan tubuh dan aktivitas fisik sebagai bagian dari konstruksi identitas visual. Kim (2020) menjelaskan bahwa media sosial mendorong individu untuk menampilkan citra diri yang ideal melalui seleksi dan kurasi konten yang strategis. Dalam konteks kebugaran, individu cenderung menampilkan aspek tubuh dan aktivitas latihan yang paling merepresentasikan versi diri yang diinginkan. Proses ini memperlihatkan bahwa presentasi diri tidak hanya berlangsung di ruang fisik, tetapi juga diperluas ke ruang digital. Dengan demikian, praktik *impression management* semakin kompleks karena berlangsung secara simultan di berbagai ruang sosial.

2.3 Media Sosial sebagai Ruang Presentasi Diri

Media sosial telah berkembang menjadi ruang publik digital yang memungkinkan individu menampilkan dan mengonstruksi identitas diri secara visual dan naratif. Platform seperti Instagram menyediakan fitur yang mendorong pengguna untuk membagikan aktivitas, pencapaian, serta gaya hidup kepada audiens yang luas. Dalam ruang digital ini, praktik presentasi diri berlangsung secara terus-menerus dan terbuka terhadap respons sosial dari audiens. Interaksi berupa komentar, respons langsung, dan keterlibatan audiens berperan dalam membentuk dan memperkuat identitas digital individu. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai ruang performatif yang memperluas praktik pengelolaan kesan dalam kehidupan sosial modern (Raggatt et al., 2018).

Dalam konteks kebugaran, media sosial melahirkan fenomena *fitspiration* yang menampilkan tubuh ideal dan gaya hidup sehat sebagai representasi nilai sosial tertentu (Tiggemann & Anderberg, 2020). Unggahan kebugaran tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi aktivitas fisik, tetapi juga sebagai strategi komunikasi untuk membangun citra diri yang ideal di hadapan audiens digital. Praktik ini mendorong individu untuk terlibat dalam proses perbandingan visual dengan figur lain di ruang digital. Proses tersebut memengaruhi cara individu memaknai tubuh, identitas, serta posisi sosialnya dalam komunitas kebugaran daring (Holland & Tiggemann, 2017).

2.4 Konsep Panggung Ganda dalam Presentasi Diri

Perkembangan media digital menyebabkan batas antara panggung depan dan panggung belakang menjadi semakin kabur. Aktivitas yang sebelumnya bersifat privat di ruang fisik kini dapat dengan mudah ditransformasikan menjadi pertunjukan publik di ruang digital. Dalam konteks ini, individu tidak lagi hanya tampil di satu panggung, melainkan di dua ruang yang saling terhubung. Kondisi ini melahirkan konsep panggung ganda (*dual stage*), yaitu praktik presentasi diri yang berlangsung secara simultan di ruang fisik dan ruang media sosial. Konsep ini relevan untuk memahami dinamika identitas di era komunikasi digital.

Panggung ganda menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara performa fisik dan representasi digital. Aktivitas di *gym* menghasilkan performa tubuh yang kemudian direpresentasikan ulang melalui unggahan media sosial. Sebaliknya, umpan balik dari audiens digital memengaruhi motivasi dan perilaku individu di ruang fisik (Raggatt et al., 2018). Proses ini menciptakan siklus komunikasi yang terus berulang antara dunia nyata dan dunia maya. Dengan demikian, konsep panggung ganda memperluas pemahaman dramaturgi Goffman dalam konteks masyarakat digital kontemporer.

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendekatan Penelitian Kualitatif

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pemaknaan subjek penelitian terhadap fenomena presentasi diri di ruang fisik dan ruang digital. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses, makna, serta interpretasi subjektif individu dalam konteks sosial tertentu. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali bagaimana anggota *gym* mengelola kesan dan membangun identitas sosial melalui

interaksi langsung maupun melalui media sosial. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dinamis dan kontekstual. Dengan demikian, data yang dihasilkan bersifat deskriptif dan kaya akan makna sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif (Sugiyono, 2013).

3.2 Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah praktik presentasi diri anggota *gym* yang berlangsung di dua ruang, yaitu ruang fisik dan ruang digital. Ruang fisik yang dimaksud adalah lingkungan *gym* sebagai tempat berlangsungnya aktivitas kebugaran dan interaksi sosial secara langsung. Sementara itu, ruang digital merujuk pada media sosial, khususnya Instagram, yang digunakan anggota *gym* untuk menampilkan aktivitas latihan dan citra diri. Objek penelitian ini mencakup bentuk perilaku, simbol, dan representasi visual yang digunakan individu dalam membangun kesan di kedua ruang tersebut. Dengan fokus ini, penelitian berupaya memahami keterkaitan antara aktivitas fisik dan representasi digital dalam pembentukan identitas sosial.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anggota aktif StrongGym Kota Batam yang secara rutin melakukan aktivitas kebugaran dan menggunakan media sosial untuk membagikan aktivitas tersebut. Subjek dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, yaitu aktif berlatih di *gym* dan aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini melibatkan satu *key informan* dan empat *informan pendukung* untuk memperoleh variasi pengalaman dan sudut pandang. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan kedalaman informasi yang dapat diberikan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan fenomena yang diteliti secara komprehensif.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan kepada *key informan* dan *informan penelitian* untuk menggali pengalaman subjektif, makna personal, serta strategi pengelolaan kesan yang mereka lakukan baik di ruang fisik maupun ruang digital. Observasi non-partisipan dilakukan dengan mengamati perilaku, interaksi, serta bentuk presentasi diri anggota *gym* di ruang fisik StrongGym tanpa keterlibatan langsung peneliti dalam aktivitas latihan, sehingga data yang diperoleh merepresentasikan situasi alami. Selain itu, teknik dokumentasi digunakan

untuk mengumpulkan data pendukung berupa unggahan Instagram Stories, catatan lapangan, serta dokumen lain yang relevan guna memperkuat hasil observasi dan wawancara serta meningkatkan kedalaman analisis penelitian.

3.5 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara ditranskrip secara verbatim untuk menjaga keaslian informasi. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik *open coding* dan *axial coding* untuk mengelompokkan tema-tema utama. Proses analisis ini bertujuan untuk menemukan pola makna dan hubungan antar kategori yang relevan dengan fokus penelitian. Dengan tahapan tersebut, peneliti dapat membangun pemahaman konseptual terhadap fenomena panggung ganda dalam presentasi diri anggota *gym*.

3.6 Uji Kredibilitas Data

Uji kredibilitas data dilakukan untuk memastikan keabsahan dan kepercayaan terhadap hasil penelitian. Peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data dari *key informan* dan *informan pendukung*. Selain itu, triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang data untuk memastikan konsistensi informasi. Dengan langkah-langkah tersebut, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Presentasi Diri Anggota *Gym* di Ruang Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruang fisik *gym* berfungsi sebagai panggung depan bagi anggota dalam menampilkan identitas diri. Anggota *gym* tidak hanya berfokus pada aktivitas latihan, tetapi juga pada bagaimana tubuh, pakaian, dan perilaku mereka dilihat oleh orang lain. *Informan 1* menyatakan bahwa lingkungan *gym* membuatnya merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk “menunjukkan perubahan diri” melalui bentuk tubuh dan cara berlatih. *Informan lain* juga mengungkapkan bahwa keberadaan orang lain di *gym* memengaruhi cara mereka membawa diri, mulai dari pilihan pakaian hingga keseriusan latihan.

Key informan menegaskan bahwa fenomena ini merupakan kebiasaan umum di budaya *fitness* modern, di mana anggota *gym* cenderung “50 persen latihan dan 50 persen memperhatikan penampilan”, termasuk berkaca, mengambil foto, atau merekam video. Hal ini menunjukkan bahwa

ruang fisik *gym* bukan hanya arena kebugaran, tetapi juga ruang performatif yang mendorong praktik presentasi diri secara sadar.

4.1.2 Presentasi Diri Anggota Gym di Ruang Digital

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa Instagram Stories berfungsi sebagai panggung digital yang memperluas praktik presentasi diri anggota *gym*. Informan 1 dan Informan 4 menyatakan bahwa unggahan dilakukan setelah melihat adanya progres fisik, sehingga konten yang dibagikan merupakan hasil seleksi dari pengalaman latihan. Informan 2 dan Informan 3 juga mengungkapkan bahwa foto atau video yang diunggah merupakan momen terbaik, baik dari segi angle, pencahayaan, maupun kondisi tubuh.

Key informan menjelaskan bahwa praktik ini berkaitan dengan kebutuhan validasi dan citra diri di media sosial. Unggahan *gym* tidak merepresentasikan keseluruhan proses latihan, melainkan menampilkan hasil yang paling ideal. Dengan demikian, ruang digital menjadi tempat konstruksi identitas visual yang cenderung terkurasi dan simbolik.

4.1.3 Hubungan Ruang Fisik dan Ruang Digital dalam Praktik Panggung Ganda

Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan kuat antara aktivitas di ruang fisik dan representasi di ruang digital. Aktivitas latihan di *gym* menjadi sumber utama konten visual yang kemudian ditampilkan di media sosial. Informan menyadari bahwa performa fisik yang dilakukan di *gym* akan berdampak pada bagaimana mereka tampil di Instagram.

Key informan menyebutkan bahwa dunia digital sering kali berbeda dengan realitas fisik, karena unggahan hanya menampilkan sisi terbaik dari tubuh dan aktivitas latihan. Temuan ini menunjukkan adanya praktik panggung ganda, di mana individu secara simultan memainkan peran sebagai aktor di ruang fisik dan ruang digital. Kedua ruang tersebut saling memengaruhi dan membentuk siklus presentasi diri yang berkelanjutan.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini dapat dianalisis melalui perspektif dramaturgi Erving Goffman yang memandang interaksi sosial sebagai sebuah pertunjukan. Dalam konteks penelitian ini, ruang fisik *gym* berfungsi sebagai panggung depan (*front stage*), tempat anggota *gym* mengelola kesan melalui performa tubuh, perilaku latihan, dan atribut visual seperti pakaian serta ekspresi tubuh. Praktik ini menunjukkan adanya upaya impression management, di mana tubuh dimanfaatkan sebagai medium komunikasi untuk menampilkan citra disiplin, sehat, dan produktif di hadapan audiens

langsung. Dengan demikian, aktivitas kebugaran tidak hanya dimaknai sebagai praktik kesehatan, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi simbolik yang merepresentasikan identitas sosial individu.

Ruang digital, khususnya Instagram Stories, memperluas fungsi panggung depan tersebut ke ranah yang lebih luas dan berjangka panjang. Unggahan foto dan video latihan menjadi bentuk pertunjukan lanjutan yang merepresentasikan aktivitas fisik di *gym* ke hadapan audiens virtual. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kim dan Chock (2015) mengenai *idealized self-presentation*, di mana media sosial mendorong individu untuk menampilkan versi terbaik dirinya demi memperoleh pengakuan sosial. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai panggung publik digital yang memungkinkan individu mengontrol narasi visual tentang tubuh dan gaya hidup sehat yang ingin ditampilkan.

Konsep panggung ganda (*dual stage*) yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa batas antara ruang fisik dan ruang digital semakin kabur. Aktivitas kebugaran di *gym* tidak berhenti sebagai pengalaman personal, melainkan berlanjut sebagai representasi simbolik di media sosial. Hubungan antara kedua ruang ini bersifat timbal balik, di mana performa fisik menghasilkan konten digital, sementara respons audiens digital menjadi motivasi untuk mempertahankan atau meningkatkan performa di ruang fisik. Temuan ini memperluas konsep dramaturgi Goffman dengan menunjukkan bahwa pengelolaan kesan di era digital berlangsung secara simultan di dua panggung yang saling terhubung.

Selain sebagai sarana ekspresi diri, praktik presentasi diri di ruang fisik dan digital juga berimplikasi pada konstruksi identitas sosial anggota *gym*. Tubuh tidak lagi dipahami semata sebagai entitas biologis, melainkan sebagai medium komunikasi visual yang merepresentasikan nilai kedisiplinan, kerja keras, dan pencapaian personal. Representasi tubuh di media sosial memperkuat citra diri individu sebagai bagian dari komunitas kebugaran modern yang produktif dan berorientasi pada pengembangan diri. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa fenomena panggung ganda merupakan bentuk baru dari praktik komunikasi identitas dalam masyarakat urban di era media digital.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran di *gym* tidak lagi dimaknai semata sebagai praktik kesehatan fisik, melainkan sebagai bagian dari proses presentasi diri yang berlangsung secara simultan di ruang fisik dan ruang digital. Anggota StrongGym menampilkan diri mereka di ruang fisik melalui cara berpakaian, sikap tubuh,

intensitas latihan, serta interaksi sosial dengan sesama anggota sebagai bentuk pengelolaan kesan di hadapan audiens langsung. Ruang *gym* berfungsi sebagai panggung fisik (*front stage*) tempat individu membangun citra disiplin, komitmen, dan gaya hidup sehat.

Di sisi lain, aktivitas tersebut direpresentasikan ulang di ruang digital melalui unggahan Instagram Stories yang bersifat selektif dan terkurasi. Konten yang dibagikan umumnya menampilkan momen latihan terbaik, hasil fisik yang sedang optimal, serta visual yang mendukung citra tubuh ideal. Praktik ini menunjukkan bahwa ruang digital berperan sebagai panggung lanjutan yang memperluas jangkauan audiens dan memperpanjang proses presentasi diri. Umpan balik audiens digital berupa komentar dan pesan pribadi turut membentuk persepsi diri serta motivasi individu dalam mempertahankan performa fisik.

Hasil penelitian ini menegaskan adanya hubungan timbal balik antara ruang fisik dan ruang digital dalam pembentukan identitas sosial anggota *gym*. Aktivitas di *gym* menjadi sumber utama konstruksi citra diri, sementara media sosial berfungsi sebagai medium komunikasi visual yang menguatkan makna sosial dari aktivitas tersebut. Temuan ini memperkuat relevansi teori dramaturgi Erving Goffman dalam konteks komunikasi digital kontemporer, khususnya dalam menjelaskan fenomena panggung ganda (*dual stage*), di mana individu secara bersamaan mengelola kesan di dunia nyata dan dunia maya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, L., & Amin, S. (2022). *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial ANALISIS SELF-PRESENTING DALAM TEORI DRAMATURGI ERVING GOFFMAN PADA TAMPILAN INSTAGRAM MAHASISWA* (Vol. 1, Issue 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/dsjpips>
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Knopf Doubleday Publishing Group. <https://books.google.co.id/books?id=HSpHAA AMAAJ>
- Hidayat, A. (2010). *BAHASA TUBUH: TANDA DALAM SISTEM KOMUNIKASI*. 4, 224–234.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76–79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kim, M. (2020). Instagram selfie-posting and young women's body dissatisfaction: Investigating the role of self-esteem and need for popularity. *Cyberpsychology*, 14(4), 1–15. <https://doi.org/10.5817/CP2020-4-4>
- Klier, K., Rommerskirchen, T., & Brixius, K. (2022). #fitspiration: a comparison of the sport-related social media usage and its impact on body image in young adults. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01027-9>
- Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2018). "i aspire to look and feel healthy like the posts convey": Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Sugiyono, P. D. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUANTITATIF DAN R&D*.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image. *Body Image*, 35, 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>