



- 04** **Wacana Kebugaran Pada Unggahan Individu di Instagram**
Magda Sabrina Theofany Simanjuntak
- 19** **Reception Analysis on Adolescent Consumptive Behaviour in BTS 'Spine Breaker' Lyrics Among Indonesian Army**
Annisa Mutiara Paundra, Rina Sari Kusuma
- 37** **Adaptive Governance Komunikasi Informasi Bencana Covid-19 Melalui Facebook dan Twitter oleh Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**
Fajar Rahmanto, Muchamad Zaenuri, Al Fauzi Rahmat
- 59** **Konstruksi Realitas Pengukuran Tanah di Wadas dalam Media Online Nasional: Analisis Framing Pemberitaan Isu Wadas di Tempo.co Periode 8-11 Februari 2022**
Bonifatius Wisnumurti Bayuaji, Zainuddin Muda Z. Monggilo
- 81** **Kecakapan Digital: Pemanfaatan Shopee Dalam Peningkatan Penjualan UMKM Shiroshima Indonesia Pasca Covid-19**
Meli Firdausi Nazila



Jurnal Media dan Komunikasi Indonesia,
Volume 5, Nomor 1, Maret 2024 (halaman 4 – halaman 96)

Daftar ISI

Wacana Kebugaran Pada Unggahan Individu di Instagram Magda Sabrina Theofany Simanjuntak	4
Reception Analysis on Adolescent Consumptive Behaviour in BTS 'Spine Breaker' Lyrics Among Indonesian Army Annisa Mutiara Paundra, Rina Sari Kusuma	19
Adaptive Governance Komunikasi Informasi Bencana Covid-19 Melalui Facebook dan Twitter oleh Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Fajar Rahmanto, Muchamad Zaenuri, Al Fauzi Rahmat	37
Konstruksi Realitas Pengukuran Tanah di Wadas dalam Media Online Nasional: Analisis Framing Pemberitaan Isu Wadas di Tempo.co Periode 8-11 Februari 2022 Bonifatius Wisnumurti Bayuaji, Zainuddin Muda Z. Monggilo	59
Kecakapan Digital: Pemanfaatan Shopee Dalam Peningkatan Penjualan UMKM Shiroshima Indonesia Pasca Covid-19 Meli Firdausi Nazila	81

Wacana Kebugaran Pada Unggahan Individu di Instagram

Magda Sabrina Theofany Simanjuntak | Departemen Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia. Email: Magdastsimanjuntak@gmail.com

Abstrak

The discourse of body fitness is one of the common discourses in contemporary society. Attached to health issues, the discourse of body fitness, which was previously associated with its impact on health disorders, has shifted to matters related to the physical appearance of the body. This research will examine the practice of panopticism in Instagram posts and responses related to the discourse of body fitness by users. The researcher argues that social media has become a means of panopticism, where attributes such as physical activity and sportswear serve as representations of normalized body fitness. This study defines panopticism as a surveillance system aimed at making individuals cautious in their actions, directing them to forcibly internalize the views of the dominant group, thus submitting to achieve the goals of the dominant group. This research adopts a post-positivist paradigm and employs a mixed-method approach by combining quantitative and qualitative methods. The quantitative approach is conducted through survey methods and the qualitative through in-depth interviews. This research finds that individuals' posts on their personal social media regarding the discourse of fitness constitute a form of panopticism for other social media users. The study also finds that panopticism serves as a means for dominant groups to promote their products.

Key words: *Discourse, Panopticism, Physical Activity, Instagram*

Pendahuluan

Peneliti berargumen bahwa media sosial telah menjadi sarana panoptisisme, di mana atribut seperti aktivitas fisik dan pakaian olahraga berfungsi sebagai representasi kebugaran tubuh yang dinormalisasi. Penelitian ini menggunakan argumen Foucault dalam mengamati unggahan harian pengguna media sosial mengenai wacana kebugaran tubuh sebagai bentuk panoptisisme. Studi ini mendefinisikan panoptisisme sebagai sistem pengawasan yang bertujuan membuat individu berhati-hati dalam tindakan mereka dan mengarahkan mereka untuk mendisiplinkan diri dengan menginternalisasi dan menyesuaikan diri dengan pandangan kelompok dominan untuk mencapai tujuan kelompok itu (Foucault, 1977; Michael, 2023; Mills, 2005).

Penelitian ini mengkaji praktik panoptisisme dalam unggahan dan tanggapan pengguna instagram terkait dengan wacana kebugaran tubuh. Wacana kebugaran tubuh kontemporer diwakili di media sosial

melalui praktik-praktik seperti kegiatan di gym, olahraga seperti berlari, bersepeda, golf, dan olahraga lainnya yang digambarkan dengan individu dalam pakaian olahraga lengkap. Praktik-praktik ini kemudian diunggah oleh pengguna individu di Instagram dan dinormalisasi menjadi nilai-nilai yang diterima diikuti oleh masyarakat (Allain & Marshall, 2017). Selanjutnya, mengacu pada pemikiran Foucault tentang kekuasaan, penelitian ini juga mengeksplorasi kelompok-kelompok yang mendapat manfaat ketika praktik yang berkaitan dengan wacana kebugaran tubuh diterima dan diadopsi oleh individu sebagai kebenaran (Pirkko Markula-Denison, 2006)

Wacana kebugaran berdiri sebagai salah satu narasi dominan dalam masyarakat kontemporer. Didasarkan pada penelitian ilmiah, gagasan kebugaran yang dianut secara luas dan didukung oleh publik, berkaitan pada kontribusinya terhadap kesehatan. Evolusi wacana ini dapat ditelusuri kembali ke perkembangan awalnya pada tahun 1986, yang kemudian mendapatkan pengakuan formal pada tahun 1990. Wacana seputar kebugaran pertama kali dikembangkan melalui penelitian medis, psikologis, dan fisiologis. Secara bertahap, wacana ini berubah dan ditetapkan sebagai suatu 'kebenaran' yang didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah.

Salah satu pertanyaan perintis mengenai kebugaran dan kesehatan dikemukakan oleh Dr. Kenneth Cooper yang didokumentasikan dalam bukunya tahun 1968, 'Aerobik.' Pengamatan Dr. Cooper menyoroti kurangnya kebugaran di antara pria Amerika karena gaya hidup yang tidak aktif dan berat badan yang berlebihan. Dia menghubungkan ini dengan lonjakan penyakit jantung di kalangan pria Amerika. Dr. Cooper kemudian mengarahkan pengembangan program kebugaran aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas paru-paru, kesehatan jantung, dan kondisi jantung secara keseluruhan. Konsep ini terus berkembang, mengalami transisi dari hal-hal yang berkaitan dengan jantung menjadi fleksibilitas, kekuatan otot, dan komposisi tubuh (George et al., 2008).

Wacana ini memberikan teori-teori sebagai tata cara mencapai suatu kebugaran. Wacana seputar kebugaran tubuh, sering diperjuangkan oleh kelompok dominan, disederhanakan menjadi konstruksi praktis, membentuk praktisi yang dapat menuai keuntungan finansial. Wacana ini tertanam dalam tubuh individu melalui praktik, resep Latihan yang menentukan kebugaran dengan dalih mendapatkan manfaat kesehatan (Markula & Pringle, 2006).

Fenomena ini menjadi jelas melalui menjamurnya fasilitas olahraga seperti pusat kebugaran tubuh. Pusat Kebugaran Tubuh merupakan salah satu sarana olahraga yang dirancang untuk menanamkan disiplin dalam fisik manusia. Pusat-pusat ini menawarkan berbagai program yang didedikasikan untuk meningkatkan kebugaran melalui aspek-aspek seperti fleksibilitas, kekuatan otot, dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh sebagai bagian daripada tubuh yang terlihat menjadi sasaran terhadap normalisasi untuk memberikan penilaian seseorang memiliki kadar lemak berlebih atau kurang. Dalam perspektif Menurut Foucault, kekuatan dari normalisasi adalah memaksakan homogenitas yang awalnya bersifat individual kemudian memungkinkan terbentuknya kesenjangan dan perbedaan yang memaksakan individu untuk menyesuaikan satu sama lain (Foucault, 1977).

Perubahan wacana kebugaran mulai dari pencegahan penyakit hingga berkaitan dengan komposisi tubuh disebut oleh Foucault sebagai 'episteme'. *Episteme* merupakan kerangka kerja yang memungkinkan pengetahuan tertentu diakui sebagai kebenaran. Penelitian oleh Gray et al. (2022) menyatakan bahwa seluruh kurikulum pendidikan olahraga di Inggris Raya kecuali di Inggris berfokus pada wacana risiko, promosi perilaku sehat untuk menghindari sakit. Wacana kebugaran menjadi suatu hal yang bersifat teknis tanpa kebebasan bagi siswa untuk belajar mengenai diri mereka sendiri dan kesehatan mereka (Gray et al., 2022)

Intinya, ranah pengetahuan secara dominan mengarahkan individu ke arah kegiatan dan kampanye yang dibingkai oleh objektivitas kelompok dominan, seringkali tanpa menggali subjektivitas pribadi. Meskipun demikian, wacana semacam itu memfasilitasi normalisasi subjektivitas individu menjadi objektivitas kolektif (Markula & Pringle, 2006). Seiring kemajuan teknologi digital, diskusi mengenai kebugaran tubuh menjadi semakin lazim di platform media sosial. Media sosial digunakan untuk mempromosikan berbagai bentuk pendisiplinan tubuh melalui fasilitas pusat kebugaran tubuh, tata cara olahraga dirumah saja selama dua puluh menit, bahkan oleh pengguna media sosial secara individu. Media sosial pada dirinya sendiri menjalankan fungsi pengawasan terhadap penggunanya hal ini tentu menjadi acuan bagaimana pengawasan dapat terjadi pada unggahan-unggahan individu. Selain berfungsi sebagai sarana untuk mempromosikan disiplin fisik,

Jong & Drummond (2020) mengungkapkan bahwa media sosial mewakili bentuk pedagogi baru, menormalkan cita-cita bentuk tubuh individu. Penggabungan konten tekstual dan visual mengarahkan perhatian terutama pada masyarakat usia muda, mengaitkan gagasan tentang bentuk tubuh ideal dengan kesehatan yang baik. Media sosial secara inheren melakukan peran pengawasan dan menawarkan bentuk pengawasan bagi individu lain. Saat ini, pengguna media sosial sering mengunggah aktivitas yang berpusat pada kebugaran tubuh di akun mereka. Souza & Ebbeck (2018) menegaskan bahwa fenomena unggahan-unggahan individu pada akun media sosial pribadinya yang berkaitan dengan wacana kebugaran tubuh berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan identitas seseorang secara sosial.

Faleatus (2018) bahwa representasi diri merupakan hasil dari konstruksi wacana yang teruji. Oleh karena itu, seseorang melakukan unggahan pada akun media sosialnya yang berkaitan dengan wacana kebugaran tubuh baik secara sadar maupun tidak sadar menerima wacana tersebut dalam dirinya dan menjadi agen-agen yang berkontribusi melanggengkan wacana tersebut. Tidak hanya itu, menurut pemikiran Foucault, hal ini juga memberikan pengawasan terhadap pengguna media sosial lainnya.

Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Allain, Kristi, dan Marshall, Barbara (2017) yang mengeksplorasi wacana seputar kebugaran. dalam memahami penuaan sebagai orang yang terlibat dalam aktivitas kebugaran. Para pensiunan dengan latar belakang melakukan aktivitas fisik ini mengidentifikasi diri mereka sebagai warga negara yang bertanggung jawab secara moral dan

menilai diri mereka sebagai pribadi yang memiliki wewenang untuk mendisiplinkan tubuh “orang lain” yang tidak mau atau tidak dapat berolahraga secara teratur. Penelitian ini menunjukkan bagaimana orang-orang yang terlibat dalam aktivitas kebugaran tubuh pada masa mudanya menjadi agen-agen dalam melanggengkan wacana tersebut bahkan mendefinisikan diri mereka sebagai pengawas bagi orang lain.

Penelitian tentang panoptisme juga dilakukan dalam berbagai konteks. Berbagai pengawasan dan disiplin tubuh dapat diamati dalam studi lain seperti oleh Russell (2022) memberikan gambaran bagaimana perspektif panoptikon bekerja dalam pandangan terhadap berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana pengawasan dan koreksi dilakukan dalam menentukan bentuk tubuh seseorang yang menciptakan pemaksaan dan kontrol terhadap kekuasaan pada berat badan yang sempurna oleh kelompok yang menilai dirinya memiliki pengetahuan terhadap kebenaran '(Russell-Mayhew et al., 2022). Penelitian lainnya dalam konteks pandemic covid 19, penerapan pengawasan melalui pelacakan kontak dan karantina melalui penggunaan teknologi seperti lokasi ponsel dan jaringan menggambarkan bagaimana pengawasan dan kontrol terhadap individu dilakukan. Hal-hal ini diterima dan kemudian mengakar setelah pandemi covid 19 yang dinilai sebagai suatu hal yang normal'—(Couch et al., 2020).

Terkait dengan media sosial, penelitian *social media and self-identity: virtual panopticon vs virtual schizophrenia* oleh Snoussi (2020) memberikan gambaran bagaimana panoptikon bekerja mempengaruhi jiwa pengguna dan mengarahkan mereka dalam mencari pujian dari komunitas virtual mereka. Kesadaran akan adanya komunitas secara virtual mendorong pengguna media sosial menciptakan identitas diri yang positif yang belum tentu identik dengan identitas aslinya. Oleh karena itu, Peneliti berargumen bahwa media sosial menjadi sarana bagi individu dalam menghadirkan panoptisme bagi pengguna sosial media lainnya. Studi ini menggunakan argumen Foucault dalam mengamati unggahan sehari-hari pengguna media sosial terhadap wacana kebugaran tubuh sebagai bentuk dari panoptisme. Studi ini mendefinisikan panoptisme sebagai sistem pengawasan yang dilakukan untuk membuat seseorang menjadi berhati-hati dalam bertindak, mengarahkan individu dengan terpaksa menginternalisasi pandangan kelompok dominan sehingga harus tunduk untuk mencapai tujuan dari kelompok dominan (Foucault, 1977; Mills, 2005).

Penelitian ini akan melihat praktik panoptisme dalam unggahan-unggahan terkait wacana kebugaran tubuh dan respon pengguna media sosial Instagram terhadap hal tersebut. Wacana kebugaran tubuh masa kini direpresentasikan dengan praktik-praktik seperti aktivitas ketika berada di pusat kebugaran tubuh, aktivitas olahraga seperti berlari, bermain sepeda, golf dan aktivitas olahraga lainnya yang digambarkan dengan pakaian lengkap. Praktik-praktik tersebut kemudian diunggah oleh individu-individu pengguna media sosial Instagram dan dinormalisasi menjadi nilai-nilai yang diterima dan diikuti oleh masyarakat. Seseorang yang tidak melakukan praktik-praktik serupa dinilai “bersalah” (Allain & Marshall, 2017).

Kerangka Pemikiran

Pemikiran Foucault mengenai arkeologi pengetahuan dan Genealogi kekuasaan membawa Foucault digolongkan sebagai salah satu pemikir post-strukturalis yang dipengaruhi oleh pemikiran Nietzsche. Michel Foucault dikenal dengan teori pengetahuan dan kekuasaan, diskursus dan episteme, disiplin dan hukuman serta panopticon. Dalam teori pengetahuan dan kekuasaan, Foucault menyatakan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang dikumpulkan dan diputuskan benar oleh sekelompok orang; digunakan oleh sekelompok minoritas kuat untuk memaksakan gagasan mereka tentang “apa yang benar” pada mayoritas. Pengetahuan lahir dari suatu kelompok kecil yang melakukan konstruksi terhadap suatu hal dan hasil dari konstruksi tersebut kemudian dipaksakan kepada kelompok yang lebih besar. Melaluinya, pengetahuan menjadi instrumen untuk menentukan kebenaran yang berujung pada kekuasaan. Kekuasaan mengatur hidup manusia dalam semua aspek bahkan dalam hal yang sangat pribadi sekalipun, manusia seringkali tidak memiliki wewenang untuk menentukan yang baik dan buruk. (O'Farrell, 2005).

Pengetahuan dianggap sebagai diskursus atau wacana. Setiap ranah tak lepas dari diskursus atau wacana. Wacana merupakan sesuatu yang ditulis atau dikatakan atau dikomunikasikan dengan menggunakan tanda-tanda dan berimplikasi pada ranah yang lebih luas. Foucault juga menyatakan bahwa para spesialis-teknis selalu bekerja untuk membentuk bidang mereka dan gagasan-gagasannya yang dominan. Bidang-bidang teknis tersebut semakin memiliki kuasa terhadap manusia, pun wacana-wacana tersebut yang membangun struktur masyarakat kita. Teori diskursus menyatakan bahwa semua bahasa, kata-kata, dan teori-teori yang dicetuskan merupakan alat untuk melanggengkan kekuasaan. Diskursus sendiri menurut Foucault merupakan seperangkat pernyataan yang digabungkan dan diatur secara sistematis sebagai cara kita memandang realitas. Lalu ada konsep dari Foucault yang juga terkenal yaitu Episteme. Episteme merupakan total set relasi yang saling berhubungan, dan ada dalam kurun waktu tertentu. Hal ini merupakan kritik yang disampaikan Foucault terhadap cara-cara penulisan sejarah tradisional. Setiap periode memiliki “rezim kebenarannya” sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa Episteme mengacu pada rangkaian hubungan yang kompleks antara pengetahuan dalam periode tertentu dan aturan (Mills, 2005). Seperti misalnya Hitler dengan kekuasaan yang dimilikinya, ia mampu menuliskan sejarah Nazi berdasarkan versinya.

Dalam buku pertamanya, Foucault menuliskan pendapatnya mengenai bagaimana kegilaan dapat didefinisikan sebagai penyakit. Menurut Foucault, hubungan antara kegilaan dan kebenaran merupakan suatu fenomena yang diciptakan. Pada pertengahan abad, kegilaan dibentuk oleh pengalaman tragis melalui kesadaran akan kematian, kebenaran, alam lain dan kerapuhan hidup sehari-hari. Namun pada abad ke-17 sebuah gerakan di seluruh Eropa melihat berdirinya lembaga yang dianggap “tidak masuk akal” yang tidak hanya diisi oleh orang gila melainkan seorang yang pengangguran, ibu tunggal, pendeta yang dipecat, bunuh diri gagal, bidat, pelacur dan orang-orang yang dinilai tidak produktif atau

mengganggu secara sosial. Menurut Foucault, kegilaan tidak lagi merupakan suara yang mengingatkan seseorang mengenai kerapuhan manusia melainkan objek medis ilmu pengetahuan yang tertutup. Dalam perjalanan hidupnya, Foucault mengalami berbagai kesulitan, beberapa kali ia memiliki niat untuk bunuh diri karena ia mencintai sesama jenis yang pada masa itu dianggap suatu yang tidak normal secara medis. Berangkat dari pengalaman pribadinya, Foucault memberikan penekanan terhadap suatu hal yang disebut epistemologi. Pada Era Spartan, prajurit-prajurit melakukan seks sesama jenis karena keyakinan mereka bahwa kekuatan mereka tidak murni lagi apabila melakukan seks dengan lawan jenis. Hal ini memberikan gambaran bagaimana suatu wacana atau kebenaran akan terus diperdebatkan dan tidak akan pernah final (Foucault, 1977)

Meskipun secara umum Michel Foucault menempatkan fokus khusus pada aspek pengetahuan, kekuasaan dan subjektivitas, Foucault melalui fase yang berbeda dari karyanya sangat terlibat dalam waktu, temporalitas dan sejarah. Foucault memberikan gambaran rezim yang dominan secara historis, skema temporal, dispositif waktu yang kuat, norma yang membentuk tubuh, pengaruh dan identitas yang menghasilkan kebiasaan dan secara fundamental mengarahkan perilaku. Oleh karena itu, Foucault menekankan pada permainan-permainan kebenaran (*truth-games*) berdasarkan suatu era dan kebudayaan tertentu.

Hal ini tercermin dalam karya Foucault mengenai panoptisisme. Panoptisisme digambarkan sebagai pengamatan atau pengawasan yang dilakukan kepada orang-orang yang berada di dalam penjara. Konsep Panopticism yang berasal dari kata panopticon. Panopticon adalah perangkat arsitektur yang dijelaskan oleh filsuf abad kedelapan belas, Jeremy Bentham. Bangunan tersebut mengatur orang sedemikian rupa sehingga ketika berada di penjara, pengawas dapat melihat semua narapidana tanpa terlihat dan tidak ada tahanan yang memiliki akses satu sama lain melalui "The Eye of Power" (Mills, 2005).

Pengawasan membuat seseorang takut melakukan sesuatu bahkan meskipun seringkali tidak diamati secara langsung, mereka tetap merasa harus menjaga tingkah lakunya ketika berada pada tempat-tempat tertentu. Panoptikon, sebagai metafora untuk cara sistem pengawasan ini beroperasi dan terus beroperasi di dalam tubuh sosial. Foucault menggunakan ini sebagai model untuk operasi kekuasaan dan pengawasan dalam masyarakat kontemporer. Masyarakat mengalami kontrol dari berbagai arah sehingga membuat kita semakin berhati-hati ketika bertindak (Michael, 2023). Ide ini diambil oleh Foucault sehingga Individu di dalam Panopticism dipaksa untuk menginternalisasi pandangan disiplin sehingga ia harus tunduk untuk mencapai tujuan dari penanggung jawab atau penguasa (Mills, 2005)

Penelitian yang dilakukan oleh Monik, Sari '(2019) memberikan konteks bagaimana panoptikon bekerja pada media. Penelitian ini menunjukkan panoptisme digunakan sebagai alat komunikasi pemasaran, iklan dan menjadi "senjata" untuk membuat penonton melakukan self-surveilans mengenai hubungan mereka terhadap isu yang tertanam dalam dirinya. Wacana tubuh normatif menjadi masalah

dalam penelitian ini seperti yang dinyatakan pada iklan penurunan berat badan di Pusat Diet Program Penurunan Berat Badan (WRP). Hasil penelitian ini menunjukkan panoptisme terjadi dalam tiga konteks situasi, isu tubuh wanita, konstruksi tubuh normatif dalam masyarakat, media, iklan dan pengiklan serta ajakan, informasi, mengingatkan dan mungkin mempertimbangkan disiplin panoptisme sebagai cara lain untuk berpartisipasi dalam menjalankan isu/wacana dalam masyarakat. (Agustin, Sari Monik., 2014).

Penelitian lain oleh Sarah Symonds juga menunjukkan bagaimana panoptikon bekerja pada tubuh ibu. Penelitian ini menunjukkan bagaimana panoptikon terjadi dua arah bagi ibu. Mereka diawasi dalam perannya sebagai ibu dalam mengasuh anak dan mengalami pengawasan dari publik terhadap perilaku pengasuhan yang dilakukannya. Hal yang paling jelas dapat diamati melalui pemberian ASI oleh Ibu, dalam perannya sebagai Ibu, Ibu diawasi untuk memberikan ASI kepada anak, disisi lain, pemberian ASI dimuka umum mengakibatkan Ibu menjadi sorotan dari public (LeBlanc, 2020)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma post-positivisme dengan pendekatan campuran, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Paradigma post-positivisme merupakan suatu pendekatan yang menyatakan bahwa kejadian sebab akibat bukan merupakan suatu hal yang ketat melainkan hanya merupakan probabilitas yang mungkin atau tidak mungkin terjadi. (Creswell, 2013). Paradigma post positivisme dipilih karena peneliti ingin melihat probabilitas yang mungkin terjadi dari unggahan mengenai wacana kebugaran oleh individu pada media sosial.

Dalam aspek kuantitatif, penelitian ini menggunakan survei untuk mengumpulkan data awal mengenai pola penggunaan dan unggahan individu pada media sosial. Para peserta dipilih berdasarkan kriteria tertentu diantaranya, mahasiswa yang tinggal di daerah perkotaan di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek), secara aktif terlibat dalam kegiatan olahraga dan menggunakan media sosial. Survei dilakukan pada Desember 2022. Berdasarkan pengisian tersebut, peneliti melakukan pengacakan terhadap responden untuk lebih lanjut dideskripsikan pemahamannya secara kualitatif.

Pada pendekatan kualitatif, wawancara mendalam dilakukan kepada tiga informan yang memiliki latar belakang pendidikan yang beragam, yang semuanya terlibat aktif dalam penggunaan media sosial terkait wacana kebugaran. Para informan ini mengambil bagian dalam berbagi kegiatan sehari-hari mereka yang terhubung dengan diskusi kebugaran tubuh, seperti pengalaman di dalam pusat kebugaran, komunitas olahraga, dan keterlibatan bentuk olahraga lainnya. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk memberikan pemahaman rinci tentang konteks, latar belakang sosial, dan hubungan seputar bagaimana individu mengalami pengawasan melalui unggahan media sosial mereka. Penelitian ini juga mengamati dinamika penyebaran wacana oleh kelompok dominan, dengan menyoroti pihak

yang terlibat dan bagaimana kebenaran disebarkan.

Hasil dan Pembahasan

Mengawali studi ini, peneliti mengidentifikasi penggunaan media sosial mengenai kebugaran pada 77 responden pengguna Instagram. Identifikasi ini dilakukan untuk mengetahui pola penggunaan media sosial oleh individu terkait kebugaran. Dalam survei yang dilakukan, berdasarkan sosiodemografi, ditemukan 64% responden berjenis kelamin perempuan dan 36% laki-laki. Responden memiliki rentang usia 20 hingga 45 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa seluruh responden menyatakan pernah melihat unggahan terkait kebugaran termasuk aktivitas selama berada di pusat kebugaran (gym), berlari, aplikasi lari pada *gadget*, sepeda, dan lainnya. 32,5% responden merasa bahwa unggahan terkait kebugaran memberi mereka perasaan tertekan untuk melakukan hal-hal yang terdapat dalam unggahan tersebut. Survei juga menunjukkan bahwa 48% responden mengubah rencana harian mereka dan mengikuti olahraga karena unggahan yang mereka lihat.

Pada Tabel. 1 Peneliti menggambarkan bagaimana proses wacana kebugaran tubuh diproduksi dan disebarkan. Menurut para informan, wacana kebugaran tubuh yang mereka terima dan pahami berkaitan erat dengan kesehatan, tubuh yang ideal dan mampu menjalankan fungsinya tanpa hambatan. Wacana ini kemudian memberikan pengawasan bagi individu dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka terdorong untuk melakukan disiplin pada tubuhnya. Disiplin yang dilakukan oleh individu pada dirinya dilakukan dengan mendaftarkan dirinya pada praktik-praktik seperti bergabung pada pusat kebugaran tubuh (Pusat Kebugaran Tubuh), bergabung pada komunitas-komunitas olahraga seperti zumba, pound fit dan beragam bentuk olahraga. Tidak berhenti disana, perkembangan media sosial memungkinkan individu-individu membagikan kehidupan pribadinya pada media sosial pribadinya termasuk dalam kaitannya dengan wacana kebugaran. Peneliti mengamati bahwa hal tersebut pada akhirnya memberikan pengawasan bagi pengguna media sosial lainnya. Unggahan-unggahan tersebut menurut Foucault adalah bagian dari penyebaran kebenaran masing-masing individu dalam mendukung wacana kebugaran dominan yang diterima masa kini. Pengawasan tersebut pada akhirnya membawa sebagian pengguna media sosial lainnya untuk mengikuti hal-hal yang mereka amati.

Tabel 1 Deskripsi Wawancara dengan Informan

Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informasi
Perempuan tersebut memiliki latar belakang pendidikan komunikasi, berusia 30 tahun	Perempuan tersebut memiliki latar belakang pendidikan komunikasi, berusia 28 tahun	Laki-laki, memiliki latar belakang pendidikan kedokteran, berusia 24 tahun	Karakteristik informan

Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informasi
Berpartisipasi di pusat kebugaran selama kurang lebih tiga bulan	Berpartisipasi dalam komunitas kebugaran tubuh selama kurang lebih tiga bulan, melakukan olahraga teratur secara mandiri	Berpartisipasi dalam pusat kebugaran tubuh selama kurang lebih 1 tahun, dan aktif berolahraga secara mandiri	Informasi awal
Kebugaran tubuh berhubungan dengan kesehatan, mencegah penyakit seperti osteoporosis, dan tubuh ideal	Kebugaran tubuh dikaitkan dengan kesehatan, kebugaran tubuh, dan tubuh ideal	Kebugaran tubuh dikaitkan dengan kondisi tubuh yang optimal sehingga setiap orang dapat menjalankan fungsinya tanpa hambatan	Latar Belakang - Wacana kebugaran tubuh
Wacana tubuh sehat, Postingan iklan di media sosial terkait olahraga hanya 20 menit	Wacana tubuh sehat, Unggahan di akun Instagram pengguna media sosial lainnya	Wacana tubuh sehat	
Mendaftar di pusat kebugaran, dengan biaya setiap bulan, menggunakan instruktur untuk memberikan pengawasan	Mendaftar ke komunitas <i>pound fit</i> untuk biaya setiap pertemuan, dengan instruktur mengawasi dan memperingatkan ketika tidak ada	Daftar di pusat kebugaran tubuh, rutin lakukan golf, dan lakukan olahraga mandiri 3 kali seminggu	Disiplin Tubuh
Upload aktivitas olahraga di Body Fitness Center, Berikan saran bagi orang lain yang memiliki masalah kesehatan untuk bergabung dengan Body Fitness Center	Mengunggah aktivitas olahraga di media sosial	Memposting kegiatan olahraga di media sosial, menyebarkan kebenaran dominan tentang hidup sehat	Penyebaran kebenaran kepada orang lain
Saudara kandung bergabung dengan pusat kebugaran tubuh (Body Fitness Center)	Dua teman bergabung setelah melihat postingan di media sosial	Lima teman bergabung setelah melihat postingan di media sosial	Dampak pada orang lain

Sumber: Data Primer, 2022

Dalam wawancara yang dilakukan dengan tiga orang informan, wacana kebugaran tubuh dimaknai sebagai sarana untuk mencapai kesehatan yang berkaitan dengan produktivitas tubuh dan bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan komposisi yang terstandarisasi. Definisi ini tampaknya diterima secara luas, berbeda dengan pernyataan bahwa kebugaran fisik dapat dicapai tanpa berolahraga. Hall (2001:72), sebagaimana dikutip dalam Walseth dan Tidslevold (2020), berpendapat bahwa pemahaman kebugaran fisik dalam kaitannya dengan kesehatan diatur sedemikian rupa sehingga menjadi wacana yang umumnya dianut oleh individu. Pengamatan ini tampak dalam pernyataan yang diberikan oleh sumber, yaitu:

Awalnya mendaftarkan diri ke Pusat Kebugaran Tubuh untuk sehat, daya tahan tubuh, jadi perempuan itu kan lebih mudah osteoporosis, kedua, mau mengurangi lemak sejak ga olahraga ya lemak-lemak diperut mulai membesar jadi merasa ganyaman, sekarang harus pakai baju yang harus dikeluarkan – Informan pertama (E, 2022)

Kalau olahraga lebih fit dan ga gampang capek kalo makin kurussih engga ya – Informan kedua (Y, 2022)

Pemaknaan kebugaran tubuh yang dikaitkan kepada kesehatan membuat individu mampu mendefinisikan dirinya sebagai pribadi yang berperilaku buruk apabila tidak melakukan hal tersebut. Normalisasi kebugaran tubuh melalui media sosial menggambarkan penerimaan individu terhadap peraturan, nilai, dan praktik dalam konteks kesehatan (Jong & Drummond, 2020). Fenomena ini mendorong individu untuk menerapkan disiplin diri, baik dengan mendaftar di pusat kebugaran maupun terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga. Disiplin diri ini, yang dilakukan dengan sukarela, bertahan dalam jangka waktu yang panjang tanpa penyesalan (Aanesen et al., 2020). Dalam konteks ini, individu mengalami sebuah kontrol yang membuat mereka terbatas dalam menentukan hal-hal yang mereka perlu lakukan bagi tubuh mereka. Tindakan yang mereka nilai pada awalnya merupakan kebutuhan bagi mereka demi mencapai tubuh yang sehat berubah menjadi bentuk-bentuk pendisiplinan dengan pengawasan (LeBlanc, 2020).

Kadang ngikut dia kadang engga karna aku emang orang yang kalo lagi sempet aja, itu kebiasaan buruksih - Informan kedua (Y, 2022)

Memilih Pusat Kebugaran Tubuh karena ada instruktur nya, membantu kita, misalnya mau ngecilin perut, diarahin pakai alat yang ini karena instrukturku yang dulu dia udah ngatur senin olah tubuh bagian atas, selasa olah tubuh bagian bawah, berikutnya olah punggung. Terus dia ngajarin kalo diolahraga itu ada berat-beratnya, dia ngajarin kapan naik-naikin beratnya itu jadi olahraganya pas tanpa tau prosedurnya kalo kita asal-asal otot kita bisa kecelakaan. Jadi memang harus ada bantuan dr instruktur – Informan pertama (E, 2022)

Demi pendisiplinan yang diterimanya, informan rela untuk mengeluarkan biaya setiap bulannya demi mencapai hal-hal yang diharapkannya terjadi pada tubuhnya. Pernyataan ini juga dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Aanesen et al (2020), di mana wawancara dengan informan mengungkapkan kesediaan mereka untuk berinvestasi secara signifikan dalam pelatihan dan mencapai

kebugaran fisik. Disisi lain, hal ini juga yang mendorong individu untuk semakin mendisiplinkan dirinya. Hal ini sejalan dengan pemikiran Foucault pada visi Bentham yang menyatakan bahwa panoptikon hadir bukan untuk menciptakan masyarakat yang mengontrol dan mengawasi individu sepanjang waktu melainkan disiplin diinternalisasi oleh individu hingga kebutuhan akan pengawas pada akhirnya habis tetapi perilaku masih terus dijalankan (Galič et al., 2017)

Rasanya lebih mahal dikota besar tapi memang fasilitasnya lebih bagus tapi itu ajasih keuntungannya, sekarang kalau melewati satu kelas itu, karna bayar mahal jadi takut skip kelas, apalagi instruktur mahal— Informan pertama (E, 2022)

Bayar 40-50 rb satu kali pertemuan, waktu ponfit itu ada instruktur dan aku kenapa memilih hari sabtu karna instruktur seru, keputusan olahraga juga ada andilnya instruktur juga – Informan kedua (Y, 2022)

Selain memberikan pendisiplinan bagi diri sendiri, perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial mengarahkan individu memberikan pendisiplinan bagi sesamanya. Konten yang dibagikan tentang aktivitas di pusat kebugaran membuat tubuh menjadi bahan perhatian, mengarahkan penonton untuk merasa bersalah dan merasa tidak sehat karena tidak sesuai dengan wacana yang berlaku. Perasaan bersalah juga dialami oleh atlet perempuan SMA di Norwegia yang terlibat dengan media sosial. Studi ini mengungkapkan bahwa paparan mereka terhadap gambar tubuh ideal di media sosial mendorong mereka untuk merasa tidak nyaman ketika mereka melihat perbedaan antara tubuh mereka sendiri dan unggahan yang tampak pada platform ini """"""(Walseth & Tidslevold, 2020). Fenomena ini tampak dalam pernyataan yang diberikan oleh informan sebagai berikut:

Aku belum adalagi olahraga seminggu ini, jadi sayang aja rasanya seminggu itu ga olahraga. Jadi pengen kali tp kalo postingan teman-teman biasa aja yang lebih berpengaruh postingan fithub, merasa jadi tidak sehat, tp kalau dipaksain juga pingsan, sayang karena sudah dibayar mahal— Informan pertama (E, 2022)

Perasaan pas lihat itu ada suatu waktu dimana jadi pengingat ayo loh harus olahraga, ada satu hal yang ngerasa kalo giliran ini aja lo post. Alah pencitraan doang! - Informan kedua (Y, 2022)

Tidak hanya pada pusat kebugaran tubuh, unggahan individu pada akun-akun pribadinya mengenai olahraga lari dengan pakaian yang lengkap, komunitas sepeda, golf, futsal dan beragam bentuk olahraga lainnya juga memberikan kegelisahan bagi pengguna media sosial lainnya karena tidak ikut serta dalam praktik-praktik sesuai dengan wacana yang ada. Secara tidak sadar, pengguna media sosial yang merasa dirinya diawasi, memberi dirinya didisiplinkan melalui keputusan-keputusan mereka setelah melihat unggahan-unggahan yang berkaitan dengan wacana tersebut.

Abis lihat postingan aku ada 2 orang temen yang bilang, ih mau dong. Satu beneran ikut yang satu lagi cari cabang pound fit terdekat. Setidaknya dengan mereka nanya aku jadi bisa share info tentang pound fit - Informan kedua (Y, 2022)

Postingan aku biasa direspon dengan apresiasi karena merasa yang kulakukan hebat atau menarik, ada juga yang respon canda-candaan. Mereka juga nanya-nanya tentang golf jadinya

ada sekitar 5 orang yang ikut golf bareng – Informan ketiga (G, 2022)

Hal ini juga ternyata dialami oleh informan kedua sebelum pada akhirnya memutuskan untuk masuk ke komunitas olahraga tertentu. Melalui unggahan orang lain mengenai praktik-praktik olahraga dalam wacana kebugaran tubuh pada media sosial, mengingatkan informan kedua untuk mendisiplinkan dirinya melalui olahraga.

no sebenarnya jadi dulu aku di jambi, aku udah ikut pound fit duluan begitu lihat temen itu jadi aku ikut komunitas temenku. Dilihat dari postingan Instagram Informan kedua (Y, 2022)

Melalui unggahan-unggahan yang dilakukan oleh individu-individu pada akun media sosial pribadinya, individu-individu tersebut selain memberikan pengawasan bagi pengguna media sosial lainnya, secara tidak langsung mereka juga berperan sebagai agen-agen penyebar wacana yang mempertahankan kelanggengan dari wacana kebugaran tubuh oleh kelompok dominan. Hal ini terus menerus dipertahankan menurut pemikiran Foucault tidak terlepas dari adanya kekuasaan. Kekuasaan yang dimaksud berbicara mengenai kelompok dominan yang secara bersama-sama menentukan sebuah kebenaran. Wacana mengenai kebugaran melalui praktik-praktik olahraga memberikan gambaran bagaimana penguasa diuntungkan melaluinya. Tidak hanya berbicara mengenai Pusat Kebugaran Tubuh, industri pakaian olahraga, alat-alat olahraga juga diuntungkan melaluinya.

Produksi pengetahuan mengenai wacana kebugaran tubuh dalam bentuk praktik-praktik sederhana ternyata tidak muncul begitu saja. Sebagaimana diamati pada penelitian terdahulu bagaimana sekolah memuat kurikulum olahraganya yang berisikan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit dan kampanye-kampanye yang dilakukan memberikan gambaran bagaimana praktik-praktik tersebut dibangun dengan sebuah tujuan —""(Gray et al., 2022). Meminjam konsep Theodore Adorno mengenai industri budaya, wacana kebugaran tubuh dinilai mengalami komodifikasi menjadi bentuk praktik-praktik olahraga tertentu. Hal ini tidak dapat dilihat sebagai sesuatu hal yang terisolasi melainkan merupakan bagian dari praktik bersama untuk mendominasi suatu kebudayaan demi keuntungan kelompok dominan (O'Donnell, 2020).

Menarik dalam penelitian ini peneliti menemukan bagaimana informan terlibat dalam mengembangkan wacana kebugaran tubuh melalui praktik-praktik sedemikian rupa ketika diminta untuk memberikan saran kepada orang lain. Mereka memberikan legitimasi terhadap wacana yang ada untuk diterima sebagai suatu kebenaran oleh orang lain tanpa mengarahkan orang-orang tersebut pada hal-hal yang mendasar mengenai kesehatan. Hal ini menurut pemikiran Foucault disebut sebagai episteme dimana pengetahuan tersebut pada akhirnya diterima sebagai suatu kebenaran oleh pihak lainnya '(Kelly, n.d.)

Misalnya adekku ini, adekku inikan kenaikan berat badannya luar biasa dalam setahun naik 10kg terus bb aku naik terus, yaudah kau ikut gymlah, memberi saran. - Informan pertama (E, 2022)

Disisi lain, apabila wacana kebugaran dikaitkan dengan kesehatan, hal tersebut tidak akan terlepas

dari keseluruhan makna sehat. Apabila mengacu pada wacana sehat yang dikemukakan oleh WHO, sehat mencakup keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Oleh sebab itu, keadaan sehat sebenarnya mengacu kepada banyak hal sehingga tidak dapat dipersempit maknanya hanya dengan kebugaran tubuh. Informan ketiga dengan latar belakang pendidikan yang ada menyatakan tubuh tidak dapat terlepas dari olahraga, makanan dan istirahat sehingga tubuh menjadi optimal.

Peneliti juga mengamati keunikan dalam penelitian ini dengan mengamati unggahan-unggahan pada media sosial oleh pengguna media sosial tidak dapat diartikan sebagai suatu realita. Dalam wawancara yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa unggahan-unggahan yang dilakukan oleh individu tidak serta merta menyatakan realitas yang terjadi. Meminjam konsep Baudrillard mengenai simulasi dan hiperrealitas, unggahan-unggahan pada sosial media tidak lagi dapat diterima begitu saja melainkan hanya merupakan sebuah "tanda". Unggahan mengenai kegiatan di pusat kebugaran tubuh, lari dengan pakaian yang lengkap, unggahan sepeda permainan golf ternyata tidak serta merta menampilkan perilaku olahraga yang konsisten pada individu. Pernyataan salah satu informan memberikan gambaran terhadap bagian ini (Baudrillard, 1994).

Dikelasku itu banyak yang ini, olahraga sambil merekam dirinya sendiri terus sebelum mulai kelas foto dulu padahal harus peregangan otot, 5 menit pertama lari, 30 menit makan- Informan pertama (E, 2022)

Peneliti melihat bagaimana unggahan-unggahan yang disimulasikan tidak menampilkan kisah asli dari pengguna media sosial melainkan hanya sebuah "tanda" atau "simbol" yang merepresentasikan citra individu. Dalam kasus ini, menurut pemikiran Baudrillard tindakan tersebut masuk kepada bentuk level representasi yang ketiga yaitu representasi yang menyembunyikan bahwa pada kenyataannya memang tidak ada realitas (Baudrillard, 1994). Hal yang tidak nyata ini ternyata memberikan dampak pengawasan pada tubuh bagi orang lain yang menganggap bahwa hal tersebut sebagai suatu realitas. Pemikiran Baudrillard menekankan bagaimana individu mengkonsumsi tanda yang dimanipulasi bahkan memberikan perasaan bersalah bagi individu yang mengamatinya. Informan ketiga mengakui bagaimana ia melakukan unggahan terhadap kegiatan olahraga yang dilakukannya tidak pada waktu dan hari yang sama dimana ia melakukan kegiatan olahraga tersebut. Bahkan ia menambahkan bagaimana ia melakukan unggahan lebih dari satu kali terhadap kegiatan olahraga yang hanya dilakukan satu kali. Dengan kata lain, informan tersebut menunjukkan ia sedang melakukan suatu kegiatan olahraga padahal ia tidak melakukannya. Hal ini sejalan dengan temuan Fitriani "(2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Media Simulacra in the Postmodern Era," di mana ia menemukan bahwa individu yang mengamati berbagai unggahan di media sosial menganggap unggahan tersebut sebagai kenyataan atau situasi aktual. Ini, pada akhirnya, mengarahkan orang-orang ini untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang serupa dengan yang digambarkan dalam unggahan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian yang didasarkan pada pemikiran Foucault, peneliti menemukan bahwa unggahan-unggahan individu pada media sosial pribadinya mengenai wacana kebugaran merupakan suatu bentuk pengawasan bagi pengguna media sosial lainnya. Berangkat dari penerimaan individu terhadap wacana dominan, menggerakkan individu dalam melakukan praktik-praktik olahraga yang mereka minati dan nilai sebagai suatu kebenaran. Praktik-praktik tersebut kemudian melalui media sosial menjadi pengawasan bagi individu yang mengamatinya. Dalam kaitannya dengan komunikasi, peneliti mengamati bagaimana panoptisme menjadi sarana bagi kelompok dominan untuk mempromosikan produk-produk mereka. Adapun produk-produk kelompok dominan diantaranya pakaian olahraga, fasilitas olahraga dan alat-alat olahraga lainnya.

Menarik kemudian peneliti mendapati bagaimana unggahan-unggahan tersebut ternyata tidak serta merta merupakan suatu hal yang nyata, dalam beberapa unggahan hanya menggambarkan sebuah simulasi. Diperlukan penelitian lanjutan mengenai penerapan hal ini dikaitkan dengan simulasi dan hiperrealitas. Selain itu, peneliti juga mengamati celah untuk dapat diteliti lebih lanjut sebagaimana pemikiran Adorno, bagaimana wacana kebugaran tubuh terus menerus dipertahankan dan dikomodifikasi menjadi praktik-praktik olahraga tertentu demi keuntungan kelompok dominan.

Daftar Pustaka

- Aanesen, S. M., Notøy, R. R. G., & Berg, H. (2020). The Re-shaping of Bodies: A Discourse Analysis of *Feminine Athleticism*. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01751>
- Agustin, S. M. (2019). Panopticism of Normal Body Discourse in Advertisement. *Communicare : Journal of Communication Studies*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.37535/101005120185>
- Allain, K. A., & Marshall, B. (2017). Foucault retires to the gym: Understanding embodied aging in the third age. *Canadian Journal on Aging*, 36(3), 402–414. <https://doi.org/10.1017/S0714980817000216>
- Baudrillard, J. (1994). Simulacra and Simulation. In *University of Michigan Press*.
- Couch, D. L., Robinson, P., & Komesaroff, P. A. (2020). COVID-19—Extending Surveillance and the Panopticon. *Journal of Bioethical Inquiry*, 17(4), 809–814. <https://doi.org/10.1007/s11673-020-10036-5>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design* (3rd ed). SAGE Publications, Inc.
- Faleatua, R. (2018). Insta brand me: playing with notions of authenticity. *Continuum*, 32(6), 721–732. <https://doi.org/10.1080/10304312.2018.1525921>
- Fitrianti, R. (2021). Simulacrum Media Di Era Postmodern. *Bureaucracy Journal : Indonesia Journal of*

- Law and Social-Political Governance*, 1(2), 92–117. <https://doi.org/10.53363/bureau.v1i2.29>
- Foucault, M. (1977). *Discipline & Punish The Birth of the Prison*. In NY : *Random House* 195-228.
- Galič, M., Timan, T., & Koops, B. J. (2017). Bentham, Deleuze and Beyond: An Overview of Surveillance Theories from the Panopticon to Participation. *Philosophy and Technology*, 30(1), 9–37. <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0219-1>
- George, A., Stumpf, T., & Terry, C. M. (2008). *CooperHealth*.
- Gray, S., Hooper, O., Hardley, S., Sandford, R., Aldous, D., Stirrup, J., Carse, N., & Bryant, A. S. (2022). A health(y) subject? Examining discourses of health in physical education curricula across the UK. *British Educational Research Journal*, 48(6), 1161–1182. <https://doi.org/10.1002/berj.3820>
- Jong, S. T., & Drummond, M. J. N. (2020). Exploring online fitness culture and young females. *Re-Thinking Leisure in a Digital Age*. <https://doi.org/10.4324/9780429450402-4>
- Kelly, M. G. E. (n.d.). Foucault ' s Apophasis : The Mystery Beyond Modernity. *A Journal of Intellectual Freedom*, 3, 282–297.
- LeBlanc, S. S. (2020). “Surveilling the maternal body”: A critical examination through Foucault’s panopticon. *Qualitative Report*, 25(11), 3885–3901. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4307>
- Markula, P., & Pringle, R. (2006). Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self. In *Foucault, Sport and Exercise: Power, Knowledge and Transforming the Self* (Issue March). <https://doi.org/10.4324/9780203006504>
- Michael, D. (2023). *Panopticon*. 2023.
- Mills, S. (2005). Michel Foucault. In U. Robert Eaglestone, Royal Holloway & O. London (Eds.), *Taylor & Francis e-Library*. Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.35305/sa.vi11.79>
- O’Farrell, C. (2005). Michael Foucault. In 2005. SAGE Publications Ltd.
- Pirkko Markula-Denison, R. P. (2006). *Foucault , Sport and Exercise* (1st Editio). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203006504>
- Russell-Mayhew, S., Estefan, A., Moules, N. J., Lefebvre, D., Morhun, J. M., Saunders, J. F., Wong, K., & Myre, M. (2022). The optics of weight: expert perspectives from the panopticon and synopticon. *Psychology and Health*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2117810>
- Snoussi, T. (2020). Social Media and self-identity: Virtual panopticon VS virtual schizophrenia Thouraya Snoussi. *Opcion (Scopus)*, 36(26), 2574–2594.
- Souza, B. J., & Ebbeck, V. (2018). Perspectives on Increasing Positive Attitudes Toward Larger Members in Fitness Centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(1), 96–118. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1337822>
- Walseth, K., & Tidslevold, T. (2020). Young women’s constructions of valued bodies: Healthy, athletic, beautiful and dieting bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(6), 703–725. <https://doi.org/10.1177/1012690218822997>

