

ANALISIS KOMUNIKASI KELOMPOK KOMUNITAS THE POWERBUFF GIRLS DALAM UPAYA Mendukung PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DI JAKARTA

Maylafayza Wiguna (1), Elke Alexandrina (2), Latifa Ramonita (3)

^{1,2,3} LSPR Institute of Communication & Business, Jakarta

Email Korespondensi: elke.a@lspr.edu

Abstrak: Olahraga merupakan kegiatan yang semakin digemari masyarakat, sehingga memunculkan berbagai komunitas. Salah satu komunitas olahraga di Jakarta yang aktif menyuarakan gerakan hidup sehat adalah The Powerbuff Girls (TPG). Dalam konteks masyarakat yang semakin sadar akan pentingnya kesetaraan gender, komunitas olahraga yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perempuan menjadi platform yang sangat berarti dalam membantu perempuan meningkatkan kemampuan dan kesehatan fisik maupun mental, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendapatkan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui komunikasi kelompok yang terjadi dalam TPG, dalam upayanya mendukung pemberdayaan perempuan, dengan menggunakan pendekatan model pemberdayaan dari Huis et al. Rancangan penelitian ini menggunakan metode kualitatif; data dikumpulkan melalui wawancara kepada penggerak dan anggota komunitas TPG, observasi, dan studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin di dalam komunitas olahraga dapat berdampak positif pada perkembangan keterampilan sosial, kesehatan, dan kemampuan aktivitas fisik, kemampuan dalam kepemimpinan, serta adanya sikap saling mendukung di antara perempuan. Selain itu, komunitas olahraga khusus perempuan bisa menjadi wadah untuk bertukar pikiran, berbagi pengalaman, menambah pengetahuan, saling memotivasi, dan membangun jaringan yang mendukung perkembangan perempuan dalam dunia olahraga. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program dan kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung partisipasi dan pemberdayaan wanita dalam kegiatan olahraga serta komunitasnya.

Kata kunci : Komunikasi Kelompok, Komunitas Olahraga, Pemberdayaan Wanita, Studi Gender

Abstract: Sport is an activity that is increasingly popular with society, giving rise to various communities. One of the sports communities in Jakarta that is actively voicing the healthy living movement is The Powerbuff Girls (TPG). In the context of a society that is increasingly aware of the importance of gender equality, a sports community that is safe, comfortable, and conducive for women is a very meaningful platform for helping women improve their physical and mental abilities and health, increase their self-confidence, and gain social support. This research aims to determine the group communication that occurs in TPG in its efforts to support women's empowerment, using the empowerment model approach from Huis et al. This research design uses qualitative methods. Data was collected through interviews with TPG community organizers and members, observation, and document study. The results of the research show that communication within the sports community can have a positive impact on the development of social skills, health and physical activity abilities, leadership abilities, as well as mutual support among women. Apart from that, sports communities specifically for women can be a forum for exchanging ideas, sharing experiences, increasing knowledge, motivating each other, and building networks that support the development of women in the world of sports. These findings can be the basis for developing programs and policies that are more effective in supporting women's participation and empowerment in sports activities and in their communities.

Keywords: Group Communication, Sport Community, Women Empowerment, Gender Studies

Article History :

Received: 02 Mei 2024 Revised: 01 Juni 2024 Accepted: 13 Juni 2024

PENDAHULUAN

Olahraga telah lama dikenal sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengembangkan keterampilan, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Terutama pasca pandemi Covid-19, masyarakat menjadi semakin memperhatikan kondisi kesehatan dirinya dan rancangan penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara kepada penggerak dan anggota komunitas olahraga. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program dan kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung partisipasi dan pemberdayaan wanita dalam kegiatan olahraga, observasi, dan studi dokumen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin di dalam lebih rutin berolahraga. Sayangnya, komunitas olahraga yang digerakkan oleh perempuan dan beranggotakan perempuan masih cukup jarang berkembang. Padahal, sebagian perempuan membutuhkan lingkungan yang aman, lebih nyaman serta kondusif pada saat berolahraga. Selain ingin sehat, berada di dalam komunitas olahraga yang ramah perempuan akan membantu mereka untuk mengembangkan diri dan menyalurkan hobinya. Peran olahraga dalam pemberdayaan perempuan saat ini semakin diakui sebagai kontribusi yang signifikan terhadap pembangunan sosial dan pribadi perempuan.

Salah satu komunitas yang muncul dengan misi memberi kontribusi terhadap upaya pemberdayaan perempuan adalah komunitas olahraga The Powerbuff Girls (TPG). Dprakarsai oleh Citra Melati Kusuma, Amelie Raya Sari, dan Syarlita Wardhani pada 2 Mei 2022, TPG memiliki fokus pada peningkatan kekuatan fisik serta resiliensi mental, karena pada awal terbentuknya, komunitas ini memiliki misi melawan pelecehan seksual yang kerap terjadi, khususnya secara verbal kepada perempuan yang sedang berolahraga di ruang publik. Komunitas ini bertujuan memberikan wadah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perempuan untuk berolahraga dan mengembangkan kemampuan fisik, kepercayaan diri serta pemberdayaan dirinya.

Selain aktif sebagai wadah perempuan berolahraga, TPG bermaksud membantu para anggotanya untuk mengatasi keterbatasan diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mengatasi adanya kekerasan berbasis gender. Selain itu komunitas ini juga bertujuan memberi inspirasi bagi para anggotanya dengan tujuan agar dapat memiliki otoritas terhadap hidupnya. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk dapat memahami bagaimana komunikasi kelompok dalam komunitas olahraga perempuan ini, serta melihat strategi yang dilakukannya dalam upaya berkontribusi terhadap pemberdayaan perempuan.

Di era digital di mana teknologi berperan besar dalam menghubungkan semua manusia, komunikasi kelompok dalam komunitas olahraga perempuan tidak hanya terjadi dalam ruang fisik tetapi juga melalui platform digital. Komunikasi adalah kunci dalam membangun dukungan sosial, dorongan dan transfer pengetahuan dalam konteks olahraga. Fenomena ini memberikan peluang baru untuk memahami bagaimana komunikasi kelompok dalam konteks olahraga khusus bagi perempuan dapat mendukung pemberdayaan perempuan baik secara langsung maupun melalui media sosial.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya pada komunikasi kelompok dalam konteks komunitas olahraga wanita, khususnya komunitas TPG di Jakarta. Beberapa faktor baru yang dapat diidentifikasi dari penelitian ini di antaranya (1) Konteks spesifik: penelitian ini berfokus pada komunikasi kelompok dalam konteks komunitas olahraga khusus wanita. Dengan memilih studi kasus dari komunitas TPG, penelitian ini memberikan wawasan mendalam dan kontekstual mengenai peran komunikasi kelompok dalam mendukung pemberdayaan perempuan di komunitas olahraga ini, (2) Olahraga dan pemberdayaan perempuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana partisipasi olahraga dan dinamika kelompok dapat menjadi faktor kunci dalam mendukung pemberdayaan perempuan dalam komunitas olahraga perempuan, (3) Peran media sosial: Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana komunikasi kelompok tidak hanya terjadi di ruang fisik komunitas tetapi juga melibatkan media sosial. Hal ini mencerminkan pergeseran model komunikasi tim yang semakin terbukamelalui platform digital, yang berkontribusi signifikan terhadap keterlibatan dan dukungan dalam komunitas olahraga, dan (4) Relevansi dengan pemberdayaan perempuan di Indonesia: Kajian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman atas pemberdayaan perempuan di Indonesia, khususnya melalui konteks komunitas olahraga yang dikembangkan oleh perempuan. Melalui kajian ini diharapkan akan terungkap dinamika komunikasi kelompok pada komunitas olah raga dan bagaimana peran komunikasi tersebut secara khusus mendukung pemberdayaan perempuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi olahraga perempuan dalam mendukung pemberdayaan perempuan di Indonesia.

Penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian terdahulu, di antaranya oleh Huis, Otten, Hansen, dan Lensink (2017). Huis dkk. berusaha memahami pemberdayaan perempuan dan bagaimana hal tersebut dapat dipelajari dalam penelitian masa depan. Dari penelitian ini Huis mengusulkan model tiga dimensi kemungkinan pemberdayaan perempuan yaitu: 1) Tingkat mikro, yang merujuk pada keyakinan dan tindakan individu, di mana pemberdayaan personal dapat diamati. 2) Tingkat meso, yang merujuk pada keyakinan dan tindakan terkait dengan orang lain yang relevan, di mana pemberdayaan relasional dapat diamati, dan 3) Tingkat makro, yang merujuk pada hasil dalam konteks masyarakat yang lebih luas di mana pemberdayaan sosial dapat diamati.

Penelitian ini berangkat dari beberapa sudut pandang yang menjadi acuan yaitu definisi pemberdayaan wanita dari beberapa teori, serta pemberdayaan wanita dalam konteks layanan keuangan mikro. Dalam bidang ekonomi pembangunan, pemberdayaan perempuan didefinisikan sebagai proses di mana perempuan memperoleh kemampuan untuk membuat pilihan hidup strategis dalam konteks di mana kemampuan ini sebelumnya ditolak dari mereka (Kabeer, 1999). Kabeer menekankan bahwa kemampuan membuat pilihan pribadi didasarkan pada tiga faktor yang saling bergantung: sumber daya, tindakan, dan prestasi. Ulasan ini kemudian juga menjelaskan beberapa teori terkait faktor sumber daya, tindakan, dan prestasi. Namun, penelitian sebelumnya telah menyoroti bahwa tindakan memilih tidak selalu membawa hasil yang progresif bagi perempuan, karena pilihan individu perempuan dipengaruhi oleh sejarah dan struktur. Selain itu, ketika menentukan pemberdayaan perempuan, faktor kolektif juga dipertimbangkan.

Selanjutnya, Stromquist menjelaskan pemberdayaan sebagai konsep multifaset yang mencakup banyak komponen berbeda, mulai dari pemahaman perempuan tentang penyebab penindasan hingga tindakan kolektif sebagai kelompok untuk perubahan sosial. Pekerjaan ini didasarkan pada pemikiran bahwa berpartisipasi dalam kelompok kecil dengan agenda kolektif adalah langkah awal menuju pemberdayaan perempuan. Oleh karena itu, tindakan individu dan kolektif sangat penting untuk mengembangkan pemberdayaan perempuan (Stromquist, 2015).

Kajian tentang pemberdayaan perempuan dalam konteks layanan keuangan mikro, Huis dkk mengamati beberapa perspektif tentang pemberdayaan, khususnya pemberdayaan personal, pemberdayaan relasional, dan pemberdayaan sosial. Berdasarkan ketiga unsur tersebut maka terbentuklah kerangka pemberdayaan perempuan yang terbagi dalam tiga dimensi yaitu individual, relasional, dan sosial seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya.

Dalam pengamatan lain, Huis dkk. Peran dan pengaruh faktor waktu dan budaya terhadap pemberdayaan perempuan. Adapun yang dapat disintesa dari artikel ini menyatakan 4 hal yaitu: Pemberdayaan perempuan sebaiknya dikonseptualisasikan sebagai proses multifaset yang melibatkan kesadaran individu dan kolektif, keyakinan, serta perilaku, yang tersemat dalam struktur sosial konteks budaya tertentu.

Dengan membedakan tiga dimensi pemberdayaan dalam Model Huis, perbandingan dapat ditingkatkan, dan pola temuan yang lebih konsisten dapat muncul. Waktu dan budaya diidentifikasi sebagai dua faktor moderasi yang penting dalam pemberdayaan perempuan. Dengan mempertimbangkan kedua faktor ini dianggap penting untuk memahami lebih baik pemberdayaan perempuan dan perkembangannya. Huis dkk pada penelitian ini mengemukakan adanya dua saran yang diberikan, yaitu: Berdasarkan model tersebut, penelitian selanjutnya sebaiknya membedakan tiga dimensi pemberdayaan perempuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pemberdayaan perempuan dan memfasilitasi perbandingan hasil lintas studi dan budaya. Bagi perancang program, sangat penting untuk menentukan aspek mana dari intervensi pemberdayaan perempuan yang akan distimulasi. Diharapkan model ini akan menginspirasi penelitian longitudinal dan lintas budaya untuk mengkaji evolusi pemberdayaan perempuan dalam dimensi pribadi, relasional, dan sosial.

Komunikasi Kelompok

Komunikasi kelompok didefinisikan juga sebagai sekelompok individu yang saling interaksi satu sama lain agar tujuan bersama tercapai, saling mengenal antara satu dengan lainnya dan menganggap mereka sebagai bagian dari kelompok (Mulyana, 2017). Dinyatakan juga bahwa sebuah kelompok akan terlihat memiliki kekohesifan atau keeratn dapat dilihat dari komunikasi yang terjadi pada anggota kelompoknya sehingga eksistensinya bisa dipertahankan, dimana kohesitas atau keeratn kelompok adalah daya pikat emosional antar anggota kelompok kerja yang di dalamnya terdapat rasa saling membantu, menyukai dan saling memberikan dukungan secara bersama-sama agar tetap bertahan untuk mencapai tujuan bersama dalam kelompok kerja (Salesman, 2018).

Adapun penelitian lain yang terkait dengan komunikasi kelompok dilakukan oleh Sendjaja (2018), yang menjelaskan bahwa fungsi komunikasi kelompok di antaranya 1) Menjalin hubungan sosial, 2) Sarana berbagi pengetahuan, 3) Sarana persuasi, 4) Sarana pemecahan masalah, dan 5) Sarana Terapi.

Kajian lainnya adalah pengklasifikasian komunikasi interpersonal adalah dari Suranto (2011) sebagai berikut: 1) Komunikasi interpersonal dimulai dengan diri sendiri, 2) Komunikasi interpersonal yang bersifat transaksional, 3) Komunikasi interpersonal yang melingkupi berbagai aspek isi person serta hubungan interpersonal, 4) Komunikasi interpersonal yang memiliki sebuah syarat di mana terdapat kedekatan fisik dengan berbagai pihak yang melakukan komunikasi, 5) Komunikasi Interpersonal melibatkan pihak-pihak yang saling bergantung satu sama lainnya dalam proses komunikasi, dan 6) Komunikasi antarpribadi yang tidak dapat dilakukan pengulangan atau perubahan (hal yang telah diucapkan tidak dapat diubah).

Pemberdayaan Perempuan

Model pemberdayaan perempuan pada dasarnya mencakup serangkaian aspek yang bekerja sama untuk meningkatkan status, peran dan kontribusi perempuan dalam berbagai bidang kehidupan. Sebagai kerangka berpikir, model pemberdayaan perempuan yang populer adalah model yang mencakup tiga dimensi utama menurut Huis *et al* (2017) yakni: 1) Dimensi ekonomi, di mana dimensi ini menyangkut kemampuan perempuan dalam mengakses dan mengendalikan sumber daya ekonomi. Hal ini mencakup lapangan kerja dan pendapatan, kepemilikan tanah serta partisipasi dalam pengambilan keputusan ekonomi. Pemberdayaan ekonomi memberi perempuan kesempatan untuk mencapai kemandirian finansial dan meningkatkan taraf hidup mereka, 2) Dimensi Sosial yang menyangkut peran dan hubungan sosial perempuan dalam masyarakat, termasuk akses wanita terhadap pendidikan, kesehatan, dan hak-hak dasar lainnya. Pemberdayaan sosial memungkinkan wanita untuk mengambil peran aktif dalam pengambilan keputusan, baik dalam lingkup keluarga maupun masyarakat luas, dan 3) Dimensi Politik, menyoroti partisipasi dan peran wanita dalam proses pengambilan keputusan politik. Dimensi ini melibatkan hak pilih, keterlibatan dalam pemerintahan, dan dukungan terhadap hak-hak politik wanita. Pemberdayaan politik memberikan wanita platform untuk menyuarakan kepentingan mereka dan berkontribusi pada perubahan kebijakan. Adapun, masing-masing dimensi saling bergantung dan mempengaruhi satu sama lain.

Pemberdayaan perempuan secara global memerlukan perhatian terhadap ketiga aspek ini agar dapat memberikan dampak yang berarti. Pemberdayaan perempuan di satu bidang dapat meningkatkan pemberdayaan perempuan di bidang lain sehingga menimbulkan efek domino yang positif.

Dalam kaitannya dengan model pemberdayaan Huis, peneliti hanya akan mengkaitkan dengan dimensi sosial, di mana pemberdayaan perempuan memungkinkan kaum perempuan untuk mengambil peran aktif dalam pengambilan keputusan, baik dalam lingkup keluarga maupun masyarakat luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang memiliki pengalaman dan pemahaman yang relevan terkait komunikasi kelompok dan pemberdayaan perempuan, serta komunikasi kelompok komunitas olahraga dan peran partisipatifnya dalam mendukung pemberdayaan perempuan serta menganalisis fenomena komunikasi kelompok dalam konteks pemberdayaan wanita di komunitas TPG.

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap pengurus komunitas TPG yang merencanakan dan melaksanakan seluruh kegiatan komunitas. Wawancara juga dilakukan kepada beberapa anggota komunitas TPG yang aktif mengikuti berbagai macam kegiatan olahraga yang diadakan oleh komunitas, serta beberapa narasumber ahli yang menjadi pemerhati/penggiat komunitas olahraga agar dapat memberikan masukan yang obyektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan Komunitas Pada Pemberdayaan Perempuan

Komunikasi dalam komunitas memainkan peran yang penting dalam mendukung pemberdayaan perempuan. Pemberdayaan perempuan merupakan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, keterampilan, dan akses wanita terhadap sumber daya, peluang, serta hak-hak yang sama dalam masyarakat. Dalam konteks ini, komunikasi memiliki peran yang signifikan dalam membangun kesadaran, membangun solidaritas, dan memberdayakan wanita untuk berperan aktif dalam proses pembangunan dan perubahan sosial yang lebih inklusif dan adil.

Komunikasi dalam komunitas memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pemberdayaan perempuan pada beberapa aspek, seperti membangun kesadaran dan pendidikan. Komunikasi dalam komunitas dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu yang mempengaruhi kaum perempuan. Melalui pendidikan dan informasi yang disampaikan secara efektif, perempuan dapat memahami hak-hak mereka, mendapatkan pengetahuan apapun yang mereka perlukan, serta memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Sehingga dapat dilihat bahwa peran komunikasi dalam membangun solidaritas dan kebersamaan antara anggota komunitas adalah sangat penting, karena ini hal utama untuk menjalin hubungan antar seluruh individu. Komunikasi yang dilakukan harus selalu transparan dan faktual. Selain itu komunikasi juga dapat bersifat personal, karena setiap individu memiliki tujuan pribadi dalam berolahraga dan bisa saja ada yang memiliki trauma yang sangat personal.

Di beberapa aktivitas TPG, komunikasi diperlukan untuk mengetahui kondisi para anggota, juga diperlukan saat anggota mengalami kesulitan, tantangan atau hambatan. Selain itu komunikasi diperlukan untuk memberi dukungan moral, memberi dorongan motivasi saat berlatih, dan juga memberikan *acknowledgement* dari kemajuan atau berbagai hal yang dilewati oleh para anggota, karena berolahraga dengan disiplin bukanlah hal yang mudah. Pendiri komunitas ini selalu berusaha memonitor dan mengamati para anggotanya, sekaligus melakukan pendekatan secara personal, seperti menanyakan progress latihan, dan memberikan arahan, dan bersikap selalu terbuka untuk diskusi. Komunikasi juga dipakai dalam menjalin dan menjaga koneksi pada anggota yang sedang tidak aktif berlatih, atau bahkan sudah tidak mengikuti komunitas TPG. Bahkan, jika anggota telah mengikuti komunitas olahraga lain, atau mengikuti gym tertentu, para coach TPG tetap memberikan *acknowledgement* atas berbagai kegiatan olahraga yang dilakukan ex anggotanya. Selanjutnya, komunikasi juga diperlukan untuk membangun pertemanan, baik antar coach maupun antar anggota. Adanya pertemanan adalah hal yang penting dalam elemen komunitas dan juga membangun pemberdayaan antar anggota, untuk saling mensupport satu dengan yang lain, bukan hanya support oleh para coach.

Pada komunitas TPG, beberapa program atau kegiatan yang dilakukan oleh komunitas ini untuk memberdayakan wanita dalam bidang olahraga ada beberapa jenis, misalnya program yang terkait dengan olahraga seperti strength fundamental training dan Boot Camp. Selain itu TPG juga melakukan kegiatan donasi untuk para disabilitas, animal shelter, serta yayasan lansia.

Selanjutnya, TPG juga memberikan edukasi mengenai berbagai topik melalui program kolaborasi dengan komunitas sejenis, seperti ISBC, Better Shape, Caiden. Tujuan TPG dalam melakukan aktivitas dengan komunitas lain adalah selain untuk menambah *network*, juga bertukar ilmu. Selain itu, ada juga program kolaborasi dengan komunitas lain yang sifatnya heterogen, sehingga juga dapat menyebarkan dan menyampaikan visi komunitas Power Buff Girls yang terkait *anti-sexual harassment*, begitupun secara tidak langsung menyampaikan dan membuktikan kekuatan wanita baik secara mental dan fisik.

Dalam kaitannya dengan pemberdayaan perempuan di TPG menurut salah satu anggotanya, pemberdayaan yang dilakukan antara lain seperti memberi dukungan mental saat teman-teman perempuan sedang berolahraga bersama. Ada anggota yang masih merasa malas berolahraga, belum bisa konsisten atau belum bisa rutin olahraga, atau memberikan semangat kepada anggota yang masih takut salah dalam melakukan gerakan. Selain itu, pemberdayaan terjadi saat bertemu dengan individu-individu yang memiliki sikap positif, dan individu yang sama-sama berusaha untuk meningkatkan kualitas diri dan hidupnya. Hal tersebut dapat membantu memberi motivasi atas perubahan pola pikir dan kepercayaan diri. Dengan demikian, seseorang yang tadinya tidak percaya diri, dapat pelan-pelan timbul kepercayaannya. Selanjutnya, salah satu narasumber menyatakan bahwa pemberdayaan perempuan yang dilakukan di dalam kelompok meliputi aksi seperti memberi dukungan dengan menciptakan tempat dan lingkungan latihan yang aman untuk perempuan berolahraga. Pada intinya, paraanggota perempuan dalam komunitas ini dapat merasa nyaman dan aman saat berolahraga, serta dapat menjadi diri sendiri.

Komunitas TPG juga melakukan komunikasi intensif terkait kondisi fisik dan kesehatan dari para anggotanya dengan menyediakan Google Form di setiap sesi, di mana di dalamnya ditanyakan masalah cedera yang pernah dialami maupun tujuan dari olahraga. Komunikasi juga menjadi elemen sangat penting saat latihan berjalan, sehingga coach juga menanyakan kondisi pada saat olahraga/latihan berlangsung. Begitupun para anggota juga akan menyampaikan kesulitan yang dihadapi saat berlatih. Karena setiap anggota berbeda kondisi kebugarannya, bukan hanya kondisi fisik, namun juga intensitas, frekuensi dalam berolahraga. Jadi adanya saling merespon pada saat latihan berlangsung merupakan hal yang penting. Di sisi ini, karena semua anggota perempuan, menjadi merasa lebih nyaman pada saat berkomunikasi, karena bisa saja terkait kondisi tubuh atau bagian tubuh tertentu.

Selain itu salah satu bentuk pemberdayaan perempuan dalam komunitas TPG adalah dengan membuat menu latihan yang dapat dibaca oleh setiap anggota pada saat sesi latihan, di mana menu tersebut dipakai oleh para anggota saat mereka berlatih sendiri, misalnya saat mereka berlatih sendiri di gym. Hal ini membantu mereka untuk membangun kemampuannya secara fisik serta meningkatkan motivasi mereka dalam melakukan aktivitas lainnya. Hal lain yang juga dibina dalam komunitas ini adalah kepekaan coach untuk dapat memahami level kebugaraan dan kemampuan anggotanya yang berbeda-beda, sehingga opsi gerakan atau intensitas juga dapat disesuaikan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik anggota. Pada awalnya, para anggota tidak saling support, namun karena founder/coach memberi support maka mereka juga terpengaruh untuk memberi support kepada yang lain. Dengan demikian akhirnya berbagai tantangan dan hambatan dari setiap anggota dapat dihadapi bersama.

Komunikasi Kelompok Dapat Mendorong Partisipasi Dan Keterlibatan Anggota

Komunikasi yang terbuka dan inklusif mendorong partisipasi aktif wanita dalam berbagai kegiatan komunitas. Hal ini tidak hanya memberdayakan wanita secara pribadi, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berperan dalam pengambilan keputusan, pembangunan program-program pemberdayaan, dan perubahan positif dalam lingkungan sekitar.

Komunikasi di dalam komunitas ini mempengaruhi motivasi dan semangat anggota dalam berpartisipasi aktif dalam artian bahwa dengan mengetahui bahwa olahraga adalah hal yang melelahkan (namun juga bisa menjadi menyenangkan), maka komunikasi antar anggota dan coach bersifat terbuka terhadap berbagai pengalaman yang pernah dijalani, maupun permasalahan yang ada. Komunikasi juga tidak pernah mendiskriminasikan kemampuan anggota dan juga memberikan apresiasi. Sebagai contoh, pada saat latihan walaupun perlu mendorong anggota untuk bisa memberi tantangan agar terjadi kemajuan namun coach juga menyampaikan kalimat seperti, jika pada pengamatan latihan anggota terlihat sangat kesulitan. Ada saatnya berbagai ekspresi lepas, teriakan, hal yang sifatnya berkelakar, meningkatkan suasana menyenangkan, dan membuat anggota tidak terintimidasi.

Selain itu, para *coach* juga melakukan observasi karakter pada tiap anggota yang beda-beda. Misalnya anggota yang dipanggil dengan Bebe, lebih suka berteriak dan menari-nari di tengah latihan, begitu pun beberapa anggota lainnya, terkadang terkesan mengganggu teman-teman lainnya. Padahal tujuan mereka adalah agar latihan tidak terasa terlalu serius dan melelahkan. Sehingga ada cara memberi motivasi berbeda-beda, antar para coach PBG. Setiap anggota berbeda kedekatan dan kenyamanan dengan masing-masing coach, berbeda kecocokan, namun saling menerima dan apresiatif.

Hal signifikan yang terlihat dalam komunitas ini adalah bahwa peran komunikasi kelompok terlihat dalam mendorong kemandirian dan kepercayaan diri anggota, terutama dalam konteks pemberdayaan wanita. Sebagai ilustrasi, untuk anggota baru, pada awal pendaftaran akan ditanyakan kebiasaan berolahraganya, termasuk kondisi kesehatan dan kebugarannya secara umum. Kemudian, saat olahraga, para *coach* akan memberi masukan dan koreksi untuk memberi semangat dan dorongan motivasi agar semua yang berolahraga menggerakkan tubuhnya sesuai instruksi. Selain motivasi di saat berolahraga, komunitas ini juga memiliki Whatsapp Group (WAG) yang biasa digunakan untuk memonitor kondisi tubuh anggota pada keesokan hari setelah latihan. Pada situasi ini, komunikasi dilakukan melalui WAG juga, misalnya untuk anggota lama menyambut anggota baru, memperkenalkan diri, dan memberi support dan semangat kepada sesama anggota. Dengan demikian anggota baru juga merasa lebih didukung dan mau berlatih kembali, walaupun mungkin pada awalnya tidak yakin dengan kemampuan tubuhnya. Jika ada anggota yang merasa masih sulit pada saat menjalani latihan, pada akhir sesi, diberi umpan balik yang positif, diberikan arahan untuk melakukan latihan di rumah.

Selanjutnya, anggota juga diberikan dorongan berupa menu latihan yang diberikan PBG bisa dilakukan di manapun. Pada kelas fundamental strength, coach akan memberikan edukasi terkait alat-alat dan cara pemakaiannya serta otot yang aktif dipakai saat melatih alat tertentu. Ada program menu latihan PBG yang akhirnya dipakai oleh para anggotanya saat mereka berlatih sendiri. Sehingga pada akhirnya mereka mempunyai independensi dan percaya diri saat berlatih di gym. Pada situasi di beberapa anggota, adanya independensi dan percaya diri bertambah karena hal tersebut di atas dapat menimbulkan perubahan pada ketahanan/ketangguhan mental dari anggota di berbagai situasi dan kondisi. Dengan demikian, komunikasi yang baik dan efektif dalam komunitas dapat menjadi alat yang kuat dalam mendukung pemberdayaan wanita. Hal ini melibatkan partisipasi aktif, advokasi, pembelajaran bersama, dan membangun lingkungan yang mendukung bagi wanita untuk tumbuh, berkembang, dan berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

Komunikasi Dalam Membangun Solidaritas Dan Kebersamaan Antaranggota

Komunikasi yang efektif memungkinkan wanita untuk saling mendukung dan membangun solidaritas di dalam komunitas. Ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti diskusi kelompok, pertemuan komunitas, forum online, atau kampanye kesadaran yang melibatkan partisipasi aktif dari wanita dalam komunitas. Dalam komunitas TPG, cara membangun solidaritas ini dimulai dari antar para coach, yang harus memiliki energi level di atas para anggota, karena para coach inilah yang memimpin dan mengarahkan para anggota, sehingga latihan dapat maksimal dengan suasana yang hidup. Para *coach* adalah individu-individu yang aktif berolahraga, memiliki *circle* antarkomunitas olahraga, dan juga memiliki pengalaman dan perjalanannya sendiri dalam berolahraga. Dengan demikian terdapat adanya pertukaran informasi, inspirasi dengan para anggota terkait berbagai tantangan dan hambatan pada saat berolahraga. Dari aspek ini, komunikasi kelompok menciptakan ruang aman di mana anggota dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan keberhasilan mereka.

Komunikasi kelompok dapat memfasilitasi anggota dengan merencanakan dan melaksanakan berbagai inisiatif yang bertujuan untuk memperkuat citra positif wanita dalam olahraga. Sebagai contoh, untuk *body positivity*; anggota TPG tidak pernah membahas bentuk badan yang bagus/ideal agar tidak mengarah kepada *stereotype* badan tertentu. Sehingga kaitannya dengan citra positif adalah lebih kepada kemampuannya dalam membangun kebiasaan sehat dalam berolahraga, maupun juga progresnya dalam berolahraga.

Selain itu, kemampuan untuk memberikan pengertian, jika ada anggota yang merasa malu dengan dirinya, dijelaskan bahwa ada proses yang memang semua orang hadapi, menggarisbawahi bahwa dalam proses kita perlu menikmati proses tersebut, dan juga untuk berani anggota diberikan *acknowledgement*, bahwa mereka sudah berolahraga dan bangun subuh pada saat akhir pekan, atau menyediakan waktu dan tenaga untuk berolahraga setelah kantor dan hal ini merupakan sesuatu yang membutuhkan komitmen yang sangat tinggi sehingga terbangun apresiasi diri yang positif dari anggota terhadap diri masing-masing.

Komunikasi kelompok dalam implementasinya di TPG, para anggota dapat mempromosikan citra positif tentang wanita dalam olahraga kepada masyarakat luas. Anggota dapat menggunakan media sosial, acara komunitas, atau kolaborasi dengan lembaga atau organisasi lain untuk menyebarkan pesan-pesan yang menginspirasi dan memotivasi wanita untuk terlibat dalam kegiatan olahraga.

Pemberdayaan Perempuan TPG Dikaitkan Dengan Model Pemberdayaan Huis

Dalam konteks pemberdayaan perempuan, komunikasi kelompok dalam TPG sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri anggota. Komunikasi kelompok sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan memungkinkan anggota kelompok bertukar informasi dan pengalaman. Dukungan emosional dari anggota lain dapat membantu memperkuat kepercayaan diri dan meningkatkan kemandirian anggota. Melalui komunikasi kelompok yang dilakukan di TPG, anggota dapat memberikan dan menerima umpan balik konstruktif tentang ide, gagasan, dan tindakan mereka. Umpan balik positif dan konstruktif membantu mengembangkan keterampilan dan meningkatkan kepercayaan diri anggota.

Selain itu, komunikasi kelompok yang terjalin di TPG mendorong kolaborasi dan pertukaran ide di antara anggota. Dengan berkolaborasi dalam menciptakan solusi, anggota dapat merasakan kontribusi dan nilai yang mereka bawa ke kelompok, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian. Anggota kelompok yang mempunyai dan mendemonstrasikan kemandirian dan kepercayaan diri yang tinggi dapat menjadi model peran yang positif bagi anggota lainnya. Anggota dapat saling mengobservasi, melihat dan mengikuti acuan dari anggota yang percaya diri, sehingga anggota lain merasa termotivasi mengembangkan kemandirian mereka sendiri, akhirnya dapat mereka terapkan tidak hanya di aspek olahraga saja tapi juga dalam kehidupan mereka.

Dalam kaitannya dengan Model Pemberdayaan Huis et al., tergambar proses pemberdayaan perempuan dalam tiga tingkatan: mikro, meso, dan makro. Ketika diterapkan dalam konteks komunitas olahraga TPG, model ini membantu untuk memahami bagaimana pemberdayaan perempuan dapat terjadi pada berbagai tingkatan struktur sosial.

Tingkat Mikro:

- Individu: Pada tingkat mikro, pemberdayaan perempuan dalam TPG dimulai dengan memberdayakan individu perempuan secara langsung. Ini melibatkan meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan perempuan dalam olahraga, serta memberikan mereka kontrol atas keputusan yang memengaruhi partisipasi dan pengalaman mereka.
- Interaksi Sosial: Pemberdayaan juga terjadi melalui interaksi sosial di antara individu dalam komunitas TPG. Ini meliputi dukungan dari teman sebaya, mentor, pelatih, dan anggota komunitas lainnya yang memperkuat peran dan kontribusi perempuan dalam olahraga.

Tingkat Meso:

- Struktur Organisasi: Pada tingkat meso, pemberdayaan perempuan dalam komunitas olahraga TPG melibatkan transformasi struktur organisasi. Ini termasuk kebijakan, program, dan praktik yang mendukung partisipasi, pengembangan, dan keterlibatan perempuan dalam berbagai aspek olahraga, mulai dari level lokal hingga nasional.
- Jaringan dan Hubungan: Pemberdayaan juga terjadi melalui pembentukan jaringan dan hubungan antara berbagai aktor dalam komunitas olahraga TPG, termasuk pemimpin, pelatih, sponsor, dan lembaga penunjang. Jaringan ini memfasilitasi kolaborasi dan dukungan saling antara perempuan dalam mencapai tujuan mereka dalam olahraga.

Tingkat Makro:

- Struktur Sosial dan Kultural: Pada tingkat makro, pemberdayaan perempuan dalam komunitas olahraga TPG mencakup transformasi struktur sosial dan kultural yang lebih luas. Ini melibatkan perubahan dalam norma, nilai, dan stereotip gender yang mungkin membatasi partisipasi dan kemajuan perempuan dalam olahraga.
- Kebijakan Publik: Pemberdayaan juga bisa diupayakan terjadi melalui advokasi dan gerakan perubahan kebijakan publik yang mendukung kesetaraan gender dalam olahraga, seperti kebijakan pendanaan, aksesibilitas fasilitas, dan program pemberdayaan perempuan. Untuk bagian ini, TPG mungkin belum banyak terlibat, namun dapat menjadi sebuah rencana yang bisa dilakukan dalam jangka panjang.

Dengan memperhatikan ketiga tingkatan ini, pemberdayaan perempuan dalam komunitas olahraga TPG bisa dilakukan secara lebih holistik dan komprehensif, mencakup perubahan pada tingkat individu, struktur organisasi, dan struktur sosial yang lebih luas.

KESIMPULAN

Komunikasi kelompok yang terjalin di dalam komunitas olahraga TPG memberi hal positif pada perkembangan keterampilan sosial, kesehatan, dan kemampuan aktivitas fisik para anggotanya, juga mendorong kemampuan dalam kepemimpinan, serta adanya sikap saling mendukung di antara perempuan. Selain itu, komunitas olahraga TPG dapat menjadi wadah untuk bertukar pikiran, berbagi pengalaman, menambah pengetahuan, saling memotivasi, dan membangun jaringan yang mendukung perkembangan perempuan dalam dunia olahraga.

Untuk memberdayakan kaum perempuan dalam komunitas olahraga TPG, beberapa saran yang dapat diberikan di antaranya pemberdayaan melalui peran, berupa pemberian kesempatan kepada perempuan untuk mengambil peran kepemimpinan dalam komunitas, seperti menjadi pelatih, mentor, atau pengurus organisasi. Hal ini akan memungkinkan perempuan untuk merasa lebih terlibat dan memiliki kontrol atas keputusan yang memengaruhi mereka. Selanjutnya TPG dapat makin mendorong partisipasi perempuan dalam kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Selain itu, TPG juga dapat memperkuat jaringan dan komunitas yang mendukung antara perempuan dalam komunitas olahraga, meliputi sesi diskusi, acara sosial, atau grup dukungan yang memungkinkan perempuan saling memberi dukungan, berbagi pengalaman, dan memotivasi satu sama lain. TPG juga dapat melakukan identifikasi dan upaya menghapus hambatan-hambatan yang menghalangi partisipasi perempuan dalam olahraga, seperti biaya yang tinggi, kurangnya akses terhadap fasilitas, atau stereotip gender yang membatasi pilihan olahraga perempuan, juga menginisiasi kampanye kesetaraan gender melalui kampanye pendidikan, advokasi, dan kebijakan yang mendukung partisipasi dan kesempatan yang adil bagi perempuan dalam olahraga.

REFERENSI

- Gonsalkorale, K. (2015). Group communication and the development of sports community. *International Journal of Sport Communication*, 8(1), 46-64.
- Huis, M. A., Hansen, N., Otten, S., & Lensink, R. (2017). A Three Dimensional Model of Women' Empowerment: Implications in the Field of Microfinance and Future Direction. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-14.
- Kabeer, N. (2005). Gender equality and women's empowerment: A critical analysis of the Third Millennium Development Goal 1. *Gender & Development*, 13(1), 13-24.
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2008). *Theories of human communication*. Waveland Press, Inc.
- Lumsden, G., Lumsden, D., & Wiethoff, C. (1991). *Communicating in groups and teams: Sharing leadership*. Wadsworth Pub Co.
- Mulyana, Deddy. (2017). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sen, A. (2001). The many faces of gender inequality. *New Republic*, 226(9), 35-39.
- Sendjaja, S. D. (2018). *Teori Komunikasi*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Suranto, S. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stromquist, N. P. (2007). *The Gender Socialization Process in Schools: A Cross-National Comparison*. UNESCO. ED/EFA/MRT/PI/71, 2007.
- Wood, J. T. (2009). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Cengage Learning.
- Zusrony, E. (2021). *Komunikasi Kelompok dan Jaringan Komunikasi*. Bandung, 155-166.