

Resistensi dan Negosiasi Tubuh: Studi Sosiologi Gender terhadap Prajurit KOWAD Senior (40+ Tahun) dalam Mempertahankan Eksistensi Keolahragaan di Lingkungan Militer

Nur Hidayah*, Farizha Irmawati, Rubbi Kurniawan, Eko Sulistiono, Tri Asih Wahyu Hartati

Program Studi Pendidikan Jasamani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo
Malang, Indonesia

* Correspondence: sulthantsany@gmail.com

Abstract

Military institutions establish uncompromising physical standards as a prerequisite for professionalism. For senior female soldiers of the Army Women's Corps (KOWAD) aged 40 years and above, this demand conflicts with natural biological degradation and pre-menopausal transition. This study aims to explore the lived experiences of senior KOWAD in interpreting physical activities and to analyze their negotiation strategies in maintaining symbolic capital within the military environment. Using a qualitative phenomenological approach, this study involved 17 active soldiers ranging from Senior Non-Commissioned Officers to Junior Officers through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and observations, then analyzed thematically using the theoretical lenses of Bourdieu, Goffman, and Foucault. The findings reveal four negotiation dimensions body and aging the application of pragmatic embodiment as health risk management, professionalism the conversion of fitness into symbolic capital for leadership legitimacy, role negotiation the use of role linkage to balance family burdens (sandwich generation), and resistance the rejection of the domestication of the "behind-the-desk" role through field vitality. It is concluded that sports have transformed from a duty obligation into an existential need and agency to combat ageism. A fit body becomes visual evidence that aligns femininity with military toughness.

Keywords: Military institution; KOWAD; body negotiation; gender; army

Abstrak

Institusi militer menetapkan standar fisik tanpa kompromi sebagai prasyarat profesionalisme. Bagi prajurit Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) senior (40+ tahun), tuntutan ini berbenturan dengan degradasi biologis alami dan transisi pre-menopause. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman hidup KOWAD senior dalam memaknai aktivitas fisik serta menganalisis strategi negosiasi mereka dalam mempertahankan modal simbolik di lingkungan militer. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini melibatkan 17 prajurit aktif berpangkat Bintara Tinggi hingga Perwira Menengah melalui purposive sampling. Data dihimpun via wawancara mendalam dan observasi, lalu dianalisis secara tematik menggunakan lensa teoretis Bourdieu, Goffman, dan Foucault. Temuan mengungkapkan empat dimensi negosiasi tubuh dan penuaan penerapan pragmatic embodiment sebagai manajemen risiko kesehatan, profesionalisme konversi kebugaran menjadi modal simbolik untuk legitimasi kepemimpinan, negosiasi peran penggunaan role linkage untuk menyeimbangkan beban keluarga (sandwich generation), dan resistensi penolakan domestikasi peran "belakang meja" melalui vitalitas lapangan. Disimpulkan bahwa olahraga bertransformasi dari kewajiban dinas menjadi kebutuhan eksistensial dan agensi melawan ageism. Tubuh bugar menjadi bukti visual yang menyelaraskan feminitas dengan ketangguhan militer
Kata Kunci: Institusi militer; KOWAD; negoisasitubuh, gender; angkatan darat

Received: 9 Mei 2026 | Revised: 13, 23, 20 Mei 2026

Accepted: 15 Juni 2026 | Published: 30 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pembinaan latihan fisik jasmani merupakan aspek fundamental dalam mengembangkan kemampuan militer yang tepat, efektif, dan handal. Program latihan fisik terstruktur tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran tetapi juga membentuk karakteristik disiplin serta ketahanan mental dalam berbagai kondisi (Nugroho, 2025). Latihan kekuatan dan resistensi menjadi elemen penting untuk peningkatan kemampuan tubuh dalam mengatasi beban tugas fisik (Beavizaretta, 2024). Namun, terdapat dinamika ketegangan antara kondisi biologis prajurit dengan tuntutan institusional, terutama pada prajurit wanita berusia di atas empat puluh tahun.

Di fase ini, wanita cenderung mengalami transisi biologis seperti pre-menopause yang secara signifikan mempengaruhi kondisi tubuh, terutama kepadatan tulang dan massa otot (Ji & Yu, 2015; Cruz-Jentoft & Sayer, 2019). Pada saat yang sama, institusi militer tetap menetapkan standar fisik ketat dan tanpa kompromi sebagai syarat kenaikan pangkat. Selain dimensi fisik, performa dalam institusi militer berkaitan erat dengan konstruksi otoritas dan senioritas. Bagi Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD), kemampuan menjaga kebugaran di usia empat puluh tahun keatas bukan sekadar pemenuhan regulasi, tetapi juga cara memperoleh "modal simbolik" yang memperkuat kewibawaan sebagai anggota senior di hadapan prajurit junior maupun rekan pria (Jenkins, 2010).

Fisik yang prima menjadi representasi nyata dari profesionalisme dan disiplin yang turut membangun legitimasi kepemimpinan. Namun, tuntutan untuk selalu tampil "muda dan kuat" di tengah proses penuaan biologis meningkatkan tekanan psikologis secara signifikan. Goffman melalui teori dramaturgi menjelaskan bahwa individu selalu berusaha mengendalikan kesan dalam interaksi sosial, terbagi menjadi *front stage* (panggung depan) tempat performa ditampilkan, dan *back stage* (panggung belakang) tempat individu melepaskan topengnya (Lestari et al., 2024). Ketegangan psikologis dan kecemasan performa yang dialami KOWAD senior mencerminkan dinamika ini di panggung depan mereka dituntut tampil prima, sementara di panggung belakang mereka berhadapan dengan realitas penurunan biologis dan kecemasan mendalam (Savitri & Lukito, 2021).

Fenomena "tubuh yang dipaksa" ini merupakan perjuangan nyata yang dialami prajurit KOWAD senior di Kabupaten Bogor. Memasuki usia empat puluh tahun keatas, mereka harus berhadapan dengan alarm biologis tubuh sendiri penurunan massa otot (sarkopenia) sebesar 3% hingga 5% setiap dekade, hingga rapuhnya kepadatan tulang yang melipatgandakan risiko cedera. Ketika tubuh biologis mulai meminta kelonggaran, regulasi institusi justru tetap berdiri tegak tanpa kompromi. SKEP Kesamaptaaan Jasmani untuk syarat ujian kenaikan pangkat tidak pernah memaklumi perubahan hormon wanita. Di rentang usia 40 hingga 45 tahun, mereka tetap dituntut memenuhi target kuota fisik: berlari 12 menit, *chinning*, *sit-up*, *push-up*, hingga *shuttle run*.

Temuan awal di Kabupaten Bogor memperlihatkan bagaimana para KOWAD senior berjuang di luar batas wajar banyak yang secara mandiri menambah porsi latihan berat di luar jam dinas demi tidak masuk daftar merah penilaian. Perjuangan tampil prima di panggung depan ini harus dibayar mahal di balik panggung kehidupan personal, berdampak pada kesejahteraan mental dan memunculkan kecemasan akan penurunan performa (Savitri &

Lukito, 2021). Meskipun kajian gender dalam institusi militer telah banyak dibahas, literatur yang ada masih didominasi tiga fokus utama pertama, studi mengenai prajurit wanita yang cenderung berfokus pada fase rekrutmen dan tantangan adaptasi pelatihan dasar bagi KOWAD muda (Pratama & Sari, 2022); kedua, kajian prajurit senior umumnya masih berfokus pada maskulinitas yang menyoroti kepemimpinan tempur prajurit pria (Hidayat, 2020); ketiga, diskusi gender pada institusi militer masih terjebak pada analisis hambatan struktural secara umum tanpa melihat dimensi fisik secara mendalam (Setyawati, 2021).

Dengan demikian, terdapat celah literatur signifikan pada aspek interseksionalitas antara gender, proses penuaan (*aging*), dan budaya olahraga (*sport culture*) di institusi militer Indonesia, terutama di Kabupaten Bogor. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan narasi tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana tubuh prajurit wanita senior berusia empat puluh tahun keatas bernegosiasi dalam ekosistem yang menuntut kompetensi fisik tinggi. Kebaharuan penelitian terletak pada analisis mendalam mengenai fenomena "tubuh yang dipaksa" untuk tetap kompetitif di tengah keterbatasan biologis. Penelitian ini membedah fenomena kebugaran fisik prajurit wanita senior melalui tiga lensa sosiologis yang saling berkaitan: pertama, konsep *negotiated joy* (kegembiraan yang dinegosiasikan), di mana aktivitas fisik dipahami bukan sebagai kewajiban regulatif semata melainkan ruang produktif dari kejenuhan rutinitas administratif militer (Wearing, 1998); kedua, sudut pandang *disciplined body* (tubuh yang didisiplinkan) yang menjelaskan bagaimana regulasi institusi mengonstruksi cara prajurit memperlakukan fisik mereka melalui internalisasi norma militer (Foucault, 1977; Shilling, 2012); ketiga, aktivitas fisik berkelanjutan berfungsi sebagai bentuk resistensi terhadap stigma gender dan usia, melawan stereotip patriarkel yang sering mengesampingkan peran wanita usia empat puluh tahun keatas hanya pada kegiatan administratif (Suryakusuma, 2011). Ketiga sudut pandang ini bersama-sama mengembangkan pemahaman bagaimana identitas KOWAD senior dibentuk melalui negosiasi antara otoritas, kepatuhan, dan pembuktian eksistensi profesional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif guna memperdalam makna aktivitas fisik yang dilakukan prajurit wanita berusia di atas empat puluh tahun. Penelitian ini adalah penelitian fenomenologi yang secara spesifik berfokus pada pemahaman kehidupan (*lebenswelt*) prajurit KOWAD (Moran, 2000). Pemilihan pendekatan ini didasari kebutuhan menelisik performa fisik tidak hanya secara statistik, melainkan dengan menangkap esensi pengalaman subjektif narasumber saat berolahraga dan beraktivitas (Creswell & Poth, 2018). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipan untuk mengungkap *lived experience* para informan (Moustakas, 1994).

Subjek penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu (Patton, 2015; Sugiyono, 2019) (1) Prajurit KOWAD aktif berusia diatas 40 tahun sebagai representasi fase transisi biologis; (2) Aktif dalam aktivitas olahraga baik sebagai atlet, anggota tim olahraga satuan, maupun intensitas tinggi dalam kesamaptaan jasmani mandiri; (3) Memiliki masa dinas panjang untuk memperoleh perspektif komparatif

pengalaman fisik antara masa muda dan usia matang; (4) Memiliki variasi pangkat mencakup Bintara Tinggi (10 orang) dan Perwira Menengah (7 orang). Penelitian dilaksanakan di Kodim 0621/Kabupaten Bogor, Cibinong, dengan 17 subjek.

Proses perolehan data diawali dengan pengajuan surat izin resmi dari universitas kepada Komando Kewilayahan, dilanjutkan pendekatan persuasif kepada prajurit KOWAD senior untuk menjelaskan tujuan dan sifat kesukarelaan penelitian, yang disahkan melalui penandatanganan *informed consent*. Demi menjaga kerahasiaan dan melindungi posisi informan di lingkungan militer, perlindungan identitas dilakukan dengan sistem pengodean (seperti *Informan K-1*) serta penghapusan data spesifik terkait nama asli, pangkat, jabatan, dan satuan. Peneliti menerapkan triangulasi tiga metode utama. Pertama, wawancara semi-struktural untuk memperdalam eksplorasi narasi tubuh dan tantangan fisik subjektif (Creswell & Poth, 2018).

Kedua, observasi partisipatif pasif untuk mengamati langsung aktivitas fisik subjek saat berolahraga rutin atau pelaksanaan tes kesamaptan, berfokus pada aspek nonverbal seperti bahasa tubuh dan komunikasi dengan rekan junior (Kawulich, 2005). Ketiga, dokumentasi untuk memperoleh data sekunder berupa riwayat keolahragaan, visual kegiatan fisik, dan kebijakan internal satuan (Miles et al., 2014). Analisis data dilakukan dengan Analisis Tematik (Braun & Clarke, 2006). Proses dimulai dengan transkripsi seluruh rekaman menjadi teks narasi, dilanjutkan *coding* dengan mengelompokkan representasi narasi yang memiliki kesamaan, kemudian kategorisasi untuk membentuk tema-tema besar seperti "resistensi terhadap penuaan," dan diakhiri interpretasi dengan menghubungkan tema secara dialektis dengan kerangka teoretis konsep *physical capital* bourdieu untuk melihat tubuh sebagai aset kekuasaan, serta teori *gendered aging* untuk membedah persimpangan usia dan gender dalam struktur militer (Slevin, 2010).

Untuk menjamin validitas dan kredibilitas, peneliti menerapkan triangulasi sumber membandingkan narasi personal KOWAD senior dengan sudut pandang rekan sejawat pria, atasan langsung, dan pelatih jasmani (Patton, 2015) serta triangulasi teknik melalui cek silang antara pengakuan informan dalam wawancara dengan realitas perilaku saat observasi partisipatif, untuk meminimalisir bias dan memperkuat keabsahan temuan (Lincoln & Guba, 1985).

Hasil

Penelitian ini melibatkan 17 prajurit Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) aktif dengan rentang usia 40-52 tahun, yang terdiri dari 9 orang Bintara Tinggi (Bati) dengan rentang usia 42-47 tahun dan masa dinas rata-rata 20 tahun, serta 8 orang Perwira Menengah (Pamen) dengan rentang usia 45-52 tahun dan masa dinas rata-rata 25 tahun. Seluruh subjek telah aktif dalam aktivitas olahraga minimal 3 kali per minggu dengan durasi minimal 30 menit, serta pernah mengikuti kejuaraan olahraga tingkat satuan atau Kodam. Dari 17 narasumber, 15 orang (88,2%) berstatus menikah dengan jumlah anak bervariasi antara 1 hingga 4 anak, mencerminkan fenomena generasi sandwich yang menjadi tantangan tersendiri dalam keseimbangan peran profesional dan domestik.

Hasil penelitian mengungkapkan empat dimensi utama yang saling berkelindan dalam dinamika resistensi dan negosiasi tubuh prajurit KOWAD senior. Dimensi pertama adalah Tubuh dan Penuaan, yang mengungkapkan bahwa seluruh narasumber menunjukkan kesadaran mendalam tentang penurunan kekuatan fisik dibandingkan masa awal pendidikan militer pada usia 18 tahun. Penurunan ini tidak hanya bersifat numerik tetapi juga termanifestasi dalam tanda-tanda klinis seperti penurunan massa otot, penurunan stamina, dan keluhan patologis berkelanjutan. Narasumber KOWAD-03 (Bati, 43 tahun, 20 tahun dinas) mengungkapkan, "Pastinya berbeda, ketika masih baru umur masih 18 tahun... masih kuat mengejar nilai 100... namun di kala mau menginjak 40 tahun ini karena sudah jarang latihan maka kekuatan pun menurun." Narasumber KOWAD-04 (Bati, 44 tahun, 22 tahun dinas) menambahkan, "Perbedaannya sangat jauh, dikarenakan adanya keluhan nyeri lutut, nyeri sendi yang penyebabnya dikarenakan saat muda terlalu memforsir tenaga." Berdasarkan data kuantitatif sederhana, 14 dari 17 narasumber (82,4%) mengaku mengalami nyeri sendi terutama pada lutut dan punggung bawah, sedangkan 12 dari 17 (70,6%) mengakui adanya penurunan stamina yang signifikan dalam 5 tahun terakhir.

Meskipun menghadapi risiko cedera medis, para prajurit senior tidak menunjukkan apatis. Sebaliknya, terjadi pergeseran paradigma olahraga dari orientasi prestasi absolut menjadi strategi manajemen risiko dan pemeliharaan fungsi tubuh. Narasumber KOWAD-05 (Bati, 42 tahun, 19 tahun dinas) menyatakan, "Iya ada [kekhawatiran], karena dengan kondisi fisik yang kurang terbina terlatih maka risiko cedera pun semakin tinggi [siasatnya] sebelum kegiatan mengadakan pemanasan dulu." Narasumber KOWAD-13 (Pamen, 49 tahun, 27 tahun dinas) menegaskan pentingnya "melaksanakan olahraga sesuai dengan kategori usia... tidak [khawatir] yang penting jangan dipaksa dan rutin cek kesehatan." Mayoritas narasumber (15 dari 17 atau 88,2%) menerapkan modifikasi latihan dengan mengurangi intensitas dan menambahkan pemanasan yang lebih panjang. Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun, 29 tahun dinas) menjelaskan bahwa "kondisi tubuh sehingga harus lebih memilih olahraga yang safety untuk dilakukan... membiasakan diri untuk tiap hari berolahraga." Strategi ini merupakan bentuk resiliensi sosiologis di mana subjek bernegosiasi dengan standar institusi dengan mengubah porsi latihan, melakukan apa yang disebut sebagai pragmatic embodiment—menyesuaikan tuntutan peran dengan kondisi fisik mereka untuk menjaga keberlanjutan karier tanpa mengalami kerusakan fisik yang lebih besar.

Temuan menarik lainnya adalah standar gender yang kuat dalam aktivitas fisik militer. Prajurit KOWAD senior berpendapat bahwa berolahraga tidak berarti menanggalkan identitas feminitas mereka. Narasumber KOWAD-03 (Bati, 43 tahun) mengungkapkan, "Ada [standar], kalau cantik relatif tapi kerapian harus, sebagai wanita apalagi KOWAD harus memperhatikan penampilan saat di lapangan maupun di kantor." Narasumber KOWAD-04 dan 08 (Bati, 44 dan 45 tahun) menekankan bahwa penting untuk "tidak sampai bau badan dan muka belepotan dengan make-up yang luntur akibat keringat." Narasumber KOWAD-12 dan 15 (Pamen, 48 dan 50 tahun) menambahkan, "Ya saya tetap menjaga supaya KOWAD tetap berwibawa... penting bagi saya untuk tetap berpenampilan yang bersih dan rapi." Sebanyak 13 dari 17 narasumber (76,5%) menyatakan bahwa kerapian dan kebersihan saat berolahraga merupakan bagian dari kewibawaan profesional.

Berdasarkan observasi partisipatif pada pelaksanaan tes kesamaptaaan tanggal 15 Februari 2024, terlihat bahwa KOWAD senior cenderung melakukan pemanasan lebih lama (15-20 menit) dibandingkan prajurit junior (5-10 menit). Mereka juga lebih sering melakukan peregangan di sela-sela latihan dan menunjukkan komunikasi nonverbal berupa ekspresi kelelahan namun tetap berusaha menyelesaikan seluruh rangkaian tes. Dalam interaksi dengan junior, mereka tetap menunjukkan semangat dan memberikan motivasi meskipun secara fisik terlihat lebih lambat. Dimensi kedua adalah Profesionalisme dan Otoritas, yang mengungkapkan bahwa kekuatan fisik bukan sekadar masalah kebugaran, tetapi alat simbolik yang memberikan legitimasi kepemimpinan. Narasumber KOWAD-09 (Pamen, 47 tahun, 25 tahun dinas) menyatakan, "Tetap harus percaya diri agar menambah motivasi para junior." Narasumber KOWAD-10 (Pamen, 46 tahun, 24 tahun dinas) menambahkan bahwa "ada semangat rasa muda yang timbul walau umur sudah 40+." Reaksi rekan prajurit pria dan atasan cenderung positif, dengan sikap menghargai hingga rasa "salut." Narasumber KOWAD-03 (Bati, 43 tahun) mengungkapkan bahwa "mereka lebih menghormati dan menghargai akan kemampuan kita."

Narasumber KOWAD-14 (Pamen, 48 tahun, 26 tahun dinas) menegaskan adanya rasa "salut masih semangat walaupun sudah senior dan berumur," sementara Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun) menambahkan bahwa "reaksi mereka positif dan sangat senang dengan wanita yang energik, sportif dan bisa bekerja sama." Secara sosiologis, para informan mengakui bahwa tubuh bugar memiliki "aura positif" dan dampak lebih kuat dalam kepemimpinan. Narasumber KOWAD-07 (Bati, 44 tahun, 21 tahun dinas) menjelaskan bahwa senior yang bugar "bisa menjadi panutan untuk yang muda-muda agar tetap berlatih... karena kalau kita rajin olahraga badan makin sehat, muka awet muda dan bentuk tubuh juga ideal." Narasumber KOWAD-10 (Pamen, 46 tahun) menyatakan bahwa "kemampuan fisik yang baik di usia senior tentunya dapat membawa aura yang positif bagi junior." Data menunjukkan bahwa 16 dari 17 narasumber (94,1%) meyakini kebugaran fisik mempengaruhi tingkat penghormatan dari junior, meskipun secara formal junior sudah wajib menghormati senior. Hal ini terkait dengan konsep Impression Management yang digambarkan oleh Erving Goffman, di mana senior melakukan pengaturan kesan melalui penampilan fisik yang prima untuk memastikan bahwa otoritas mereka tidak hanya didasarkan pada pangkat tetapi juga pada performa nyata yang layak dihormati secara sukarela oleh junior.

Dimensi ketiga adalah Negosiasi Peran, yang menunjukkan bahwa prajurit KOWAD senior berada pada titik kritis beban tanggung jawab keluarga sebagai generasi sandwich. Mereka memanfaatkan strategi integrasi dan "celah waktu" daripada meninggalkan salah satu peran. Narasumber KOWAD-06 (Bati, 42 tahun, 18 tahun dinas) menjelaskan bahwa "latihan fisik atau olahraga bisa dilakukan pada saat jam kerja, sehingga tidak mengganggu aktivitas rumah tangga." Narasumber KOWAD-09 (Pamen, 47 tahun) menyatakan bahwa ia "selalu menyempatkan untuk berlatih dengan melibatkan atau mengajak keluarga." Narasumber KOWAD-12 (Pamen, 48 tahun) menekankan pentingnya "disiplin waktu dari bangun tidur sampai tidur lagi, dan merencanakan setiap kegiatan." Narasumber KOWAD-10 (Pamen, 46 tahun) menjelaskan bahwa ia "membaginya dengan cara mendahulukan urusan keluarga terlebih dahulu, setelah selesai baru bisa kita melakukan olahraga dengan efektif." Sebanyak

12 dari 17 narasumber (70,6%) melaporkan melibatkan keluarga dalam aktivitas olahraga sebagai strategi waktu berkualitas.

Prajurit wanita senior menghadapi kelelahan ganda, namun menunjukkan resiliensi mental tinggi. Beberapa menggunakan olahraga sebagai cara menghilangkan kelelahan mental. Narasumber KOWAD-07 (Bati, 44 tahun) mengungkapkan, "Pernah... tapi tingkatkan olahraga biar lelahnya bisa hilang." Narasumber KOWAD-09 (Pamen, 47 tahun) menyatakan bahwa ia "pernah, mencari tempat atau suasana yang berbeda dari yang biasanya." Narasumber KOWAD-11 (Bati, 45 tahun, 23 tahun dinas) menjelaskan bahwa ia mengatasi kelelahan "dengan cara menikmati semua kegiatan dan menjalankannya dengan nyaman tanpa tekanan." Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun) menegaskan bahwa ia "tidak merasa lelah karena dilaksanakan dengan tanggung jawab dan sadar akan tugas serta ikhlas dalam menjalaninya." Dukungan keluarga muncul sebagai pendukung kondisional, dengan sebagian besar keluarga mendukung aktivitas fisik karena manfaat kesehatan jangka panjang. Narasumber KOWAD-03 (Bati, 43 tahun) menyatakan bahwa "keluarga selalu mendukung karena keluarga sudah mengerti akan tugas dan tanggung jawab kita sebagai seorang KOWAD." Narasumber KOWAD-08 (Bati, 45 tahun, 22 tahun dinas) menambahkan bahwa keluarga "sangat mendukung karena aktivitas fisik juga sangat berhubungan dengan kesehatan di masa tua." Namun, Narasumber KOWAD-10 (Pamen, 46 tahun) mengungkapkan bahwa keluarga "sangat mendukung... namun juga menyarankan jangan terlalu berlebihan yang dapat membuat stamina menurun," sementara Narasumber KOWAD-13 (Pamen, 49 tahun) menyatakan bahwa "suami ada timbul rasa kasihan." Sebanyak 14 dari 17 narasumber (82,4%) mendapat dukungan penuh dari keluarga, namun 9 dari 17 (52,9%) melaporkan adanya kekhawatiran keluarga terkait risiko cedera akibat aktivitas fisik berlebihan.

Dimensi keempat adalah Resistensi dan Eksistensi, yang menunjukkan bahwa mayoritas informan menolak anggapan bahwa prajurit wanita senior hanya cocok untuk pekerjaan administratif. Narasumber KOWAD-11 (Bati, 45 tahun) menyatakan, "Anggapan itu anggapan yang sudah kuno... dihadapkan era sekarang wanita pun bisa tampil di depan atau di lapangan selama kita mempunyai kemampuan yang mumpuni." Narasumber KOWAD-10 (Pamen, 46 tahun) menegaskan, "Saya tidak sependapat... duduk di belakang meja membuat tubuh tidak sehat dan pemikiran yang selalu terpaku dengan pekerjaan. Ada kalanya diimbangi dengan berolahraga." Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun) menyatakan bahwa "kerja administrasi melulu akan muncul rasa jenuh, harus diselingi giat lapangan, olahraga dan lainnya." Narasumber KOWAD-15 (Pamen, 50 tahun, 28 tahun dinas) menambahkan, "Tidak setuju karena sebagai prajurit TNI kita juga terkadang harus terjun ke lapangan untuk melakukan kegiatan agar terbinanya prajurit yang cakap dan cekatan." Sebanyak 15 dari 17 narasumber (88,2%) menyatakan tidak setuju dengan pembatasan peran administratif bagi KOWAD senior.

Motivasi berolahraga memiliki dua sisi: kesehatan pribadi dan pembuktian eksistensi profesional. Narasumber KOWAD-03 (Bati, 43 tahun) menyatakan, "Iya, karena orang menilai kita KOWAD itu kuat, tangguh dan enerjik... menjaga stamina tubuh agar tetap sehat, kuat dan tangguh." Narasumber KOWAD-08 (Bati, 45 tahun) menambahkan, "Iya karena kita sebagai wanita militer harus selalu bisa tampil prima di depan masyarakat dan sosial."

Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun) menjelaskan bahwa olahraga merupakan cara "membuktikan kalau kita aktif, tidak mudah menyerah dan tidak ingin sakit." Narasumber KOWAD-17 (Pamen, 52 tahun, 30 tahun dinas) menyatakan, "Iya karena kita banyak terjun di lapangan berhubungan dengan masyarakat sehingga kita harus selalu tampil prima dan semangat." Terjadi redefinisi total makna olahraga pada usia senior, dari kewajiban dinas menjadi kebutuhan hidup dan "tabungan" masa depan. Narasumber KOWAD-01 (Bati, 41 tahun, 17 tahun dinas) menyatakan bahwa "olahraga adalah sebuah kebutuhan bukan kewajiban dinas atau tebar pesona." Narasumber KOWAD-02 (Bati, 40 tahun, 16 tahun dinas) menyebutnya sebagai "tabungan untuk kesehatan di hari tua." Narasumber KOWAD-16 (Pamen, 51 tahun) menjelaskan bahwa olahraga adalah "cara untuk membuat kita tetap sehat dan bugar untuk kelangsungan hidup berkeluarga, dalam dinas, sosial... kebahagiaan dimulai dari tubuh yang sehat." Narasumber KOWAD-11 (Bati, 45 tahun) menegaskan bahwa "olahraga tidak mengenal umur selama kita masih hidup... membutuhkan jasmani yang sehat dan prima," sementara Narasumber KOWAD-15 (Pamen, 50 tahun) menyebutkan bahwa olahraga "membantu meningkatkan massa otot yang hilang... mengurangi risiko penyakit dan merangsang fungsi kognitif." Seluruh narasumber (100%) menyatakan bahwa olahraga kini dimaknai sebagai kebutuhan eksistensial, bukan sekadar kewajiban dinas.

Pembahasan terhadap temuan ini menunjukkan bahwa tubuh prajurit KOWAD senior menyimpan memori kedisiplinan militer yang ketat sekaligus degradasi biologis. Pengakuan kolektif tentang penurunan kekuatan fisik mengonfirmasi teori *The Aging Body*, di mana tubuh tentara senior mengalami konsekuensi dari pendisiplinan ekstrem yang melampaui kapasitas biologis mereka sebelumnya (Chase, 2014). Kesadaran informan terhadap nyeri dan kelelahan mencerminkan praktik refleksi tubuh, yaitu proses di mana tubuh mulai "berbicara" melalui sinyal nyeri, memaksa prajurit untuk merenungkan kembali kebutuhan fisik mereka (Connell, 2005). Namun berbeda dengan temuan di militer AS yang cenderung menunjukkan tingkat cedera lebih tinggi karena pemaksaan standar seragam tanpa mempertimbangkan usia (Smith et al., 2019), prajurit KOWAD senior di Indonesia justru melakukan apa yang disebut sebagai *pragmatic embodiment* strategi negosiasi dengan menyesuaikan tuntutan peran dengan realitas fisik untuk menjaga keberlanjutan karier tanpa merusak integritas tubuh lebih lanjut (Tulle, 2015).

Temuan ini memperluas konsep (Foucault, 1977) tentang disiplin tubuh. Berbeda dengan pandangan Foucault yang menekankan disiplin sebagai kekuatan represif, penelitian ini menunjukkan bahwa disiplin juga dapat menjadi sumber agensi dan pemberdayaan. Para prajurit KOWAD senior menginternalisasi disiplin militer menjadi nilai pribadi yang melampaui tuntutan formal organisasi mereka tidak lagi hanya menjadi objek disiplin tetapi menjadi subjek yang secara sadar mengelola tubuhnya. Temuan tentang ekspektasi gender yang kuat memperkaya konsep presentasi diri (Goffman, 1959), di mana untuk melawan stigma bahwa aktivitas fisik berat atau penuaan akan meluruhkan sisi estetik wanita, para prajurit melakukan manajemen kesan melalui tubuh yang tetap "pantas", wangi, dan rapi. Hal ini sejalan dengan temuan (Haltinner & Sarathchandra, 2021) tentang *body image* pada wanita di profesi maskulin, namun penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks militer Indonesia, feminitas dan profesionalisme militer tidak saling meniadakan tetapi justru saling memperkuat untuk menciptakan citra prajurit wanita yang tangguh dan cantik.

Temuan tentang transformasi kebugaran menjadi otoritas moral mengonfirmasi konsep Capital Symbolic Pierre Bourdieu dalam (Jenkins, 2010), di mana kekuatan fisik diubah menjadi modal simbolik berupa "ketangguhan senior" yang bersinar karena kombinasi pengalaman dan disiplin fisik yang konsisten. Hal ini sejalan dengan temuan (Dharma, 2019) bahwa dalam struktur militer, otoritas tidak hanya diwariskan melalui pangkat formal tetapi juga harus direplikasi melalui tindakan fisik. Berbeda dengan temuan di militer Turki yang menunjukkan marginalisasi prajurit wanita senior (Aydin, 2020), penelitian ini menunjukkan bahwa di Indonesia, prajurit KOWAD senior justru mendapatkan pengakuan karena kemampuan fisik mereka, bukan karena rasa kasihan. Temuan tentang "aura positif" dari tubuh bugar memperkaya literatur tentang kepemimpinan militer, terkait erat dengan Impression Management Goffman, di mana pemimpin melakukan pengaturan kesan melalui penampilan fisik untuk memastikan bahwa otoritas mereka tidak hanya bersandar pada pangkat tetapi juga pada kekaguman profesional bawahan.

Fenomena role linkage yang ditemukan dalam penelitian ini memperkaya teori konflik peran (Greenhaus & Beutell, 1985), di mana para informan melakukan negosiasi dinamis di ruang dan waktu daripada menganggap peran sebagai tugas terpisah strategi yang oleh (Suprihantini, 2020) disebut sebagai harmonisasi identitas. Temuan ini berbeda dengan studi tentang wanita karier di sektor korporasi yang cenderung menunjukkan role strain lebih tinggi (Indrastuti, & Herawati, 2023), karena prajurit KOWAD senior justru mengintegrasikan peran melalui aktivitas fisik yang melibatkan keluarga. Pemanfaatan olahraga sebagai alat manajemen emosi (*emotional labor*) menunjukkan pergeseran peran aktivitas fisik dari kewajiban militer menjadi sarana pelepasan stres di tengah beban ganda (*double burden*), sejalan dengan temuan (Grandey & Melloy, 2017) tentang regulasi emosi di tempat kerja.

Penolakan terhadap domestikasi peran "belakang meja" menunjukkan resistensi terhadap marginalisasi institusional, memperkaya literatur tentang agency dalam konteks militer (Woodward & Duncanson, 2017) dengan menunjukkan bahwa prajurit KOWAD senior menentang upaya institusi untuk mengurung posisi mereka di wilayah administratif. Konsep "tubuh sebagai bukti" (*body as evidence*) yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan kontribusi teoretis penting, di mana tubuh yang sehat dan bugar di usia tua menjadi bukti visual dari kesetiaan dan kapasitas profesional yang belum "habis." Redefinisi olahraga dari "kewajiban dinas" menjadi "kebutuhan eksistensial" mencerminkan konsep *biopolitics of the self* (Tulle, 2015), di mana seseorang secara mandiri mengelola tubuhnya untuk menjalani kehidupan yang baik, mengonfirmasi temuan (Shields et al., 2017) bahwa resistensi terhadap narasi penurunan fungsi tubuh akibat penuaan dapat dilakukan melalui praktik tubuh yang berkelanjutan.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkap bahwa tubuh prajurit KOWAD senior bukan sekadar entitas biologis pasif, melainkan arena negosiasi identitas yang dinamis di persimpangan antara tuntutan profesionalisme militer, proses penuaan alamiah, dan ekspektasi sosial gender. Temuan memperlihatkan bahwa para prajurit wanita ini melakukan "perjuangan sunyi" melalui praktik refleksi tubuh (*body-reflexive practice*) untuk memaknai ulang kekuatan

mereka di tengah dominasi maskulinitas militer (Gezentsvey & Tanat-Magin, 2018). Empat dimensi utama yang saling berkelindan menjadi fokus pembahasan berikut. Seluruh informan mengakui penurunan kekuatan fisik yang signifikan dibandingkan masa awal pendidikan militer, ditandai dengan nyeri sendi, penurunan massa otot, dan berkurangnya stamina.

Pengakuan Narasumber 4 tentang "keluhan nyeri lutut dan sendi akibat masa muda yang terlalu memforsir tenaga" serta Narasumber 3 yang menyatakan mengejar "nilai 100" kini hampir mustahil, menegaskan teori *the aging body* di mana tubuh tentara senior mengalami konsekuensi pendisiplinan ekstrim yang melampaui kapasitas biologis (Chase, 2014). Respons informan terhadap keterbatasan ini justru menunjukkan agensi yang kuat. Terjadi pergeseran paradigma olahraga dari pencapaian prestasi absolut menuju manajemen risiko dan resiliensi. Narasumber 13 menyatakan olahraga dilakukan "sesuai kategori usia dan tidak dipaksa," sementara Narasumber 16 memilih olahraga yang "*safety*" untuk mempertahankan karier.

Pendekatan *pragmatic embodiment* ini merepresentasikan upaya menyesuaikan tuntutan peran dengan realitas fisik demi keberlanjutan karir tanpa merusak integritas tubuh (Tulle, 2015). Menariknya, ekspektasi gender tetap kuat tertanam. Keharusan menjaga estetika tetap rapi, wangi, dan "pantas" di tengah aktivitas lapangan menunjukkan bahwa ketangguhan dan feminitas dipertahankan secara simultan (Duncanson & Woodward, 2016). Fenomena ini selaras dengan konsep presentasi diri Goffman, di mana manajemen kesan digunakan untuk melawan stigma bahwa penuaan atau aktivitas fisik berat akan meluruhkan sisi estetis wanita. Tubuh yang tetap terawat menjadi modal simbolik untuk menjaga martabat institusi, membuktikan bahwa feminitas dan profesionalisme militer tidak saling meniadakan (Shields et al., 2017).

Kebugaran fisik bertransformasi menjadi alat simbolik yang memberikan legitimasi kepemimpinan di mata junior dan rekan sejawat. Meskipun perbedaan fisik dengan prajurit junior cukup signifikan, upaya tetap tampil prima mencerminkan pergeseran dari performa fisik ke otoritas moral. Narasumber 9 menekankan pentingnya "percaya diri agar menambah motivasi junior," sementara Narasumber 10 merasakan "semangat rasa muda" yang kembali. Fenomena ini merefleksikan konsep modal *simbolik bourdieu*, di mana kekuatan fisik dikonversi menjadi modal berupa "ketangguhan senior" melalui kombinasi pengalaman dan disiplin fisik yang konsisten. Kebugaran pada usia matang menunjukkan kebiasaan militer yang kuat, memberikan nilai tambah dalam hierarki sosial militer (Sudarsono & Hidayat, 2019).

Validasi lingkungan terutama dari kolega pria dan atasan memperkuat posisi tawar KOWAD senior. Pengakuan seperti rasa "salut" dan tanggapan positif terhadap sosok "enerjik" menunjukkan integrasi sosial yang kuat. Keaktifan fisik menghilangkan stigma usia dan gender, menampilkan prajurit yang "tuntas" dalam menjalankan tugas. Hal ini terkait erat dengan *impression management* Goffman, di mana pemimpin melakukan pengaturan kesan melalui penampilan fisik prima untuk memastikan otoritas tidak hanya bersandar pada pangkat, tetapi juga pada kekaguman profesional bawahan (Haryanto & Permatasari, 2022). Prajurit KOWAD senior berada pada titik kritis beban tanggung jawab sebagai *generasi sandwich*. Temuan menunjukkan subjek melakukan strategi integrasi dengan memanfaatkan "celah waktu" secara cermat.

Narasumber 6 memanfaatkan jam kerja untuk berolahraga guna menghemat waktu di rumah, sementara Narasumber 9 melibatkan keluarga dalam aktivitas fisik sebagai waktu berkualitas. Strategi ini mencerminkan konsep *role-linkage*, di mana atribut "Prajurit" dan "Ibu" digabungkan dalam satu aktivitas untuk mengurangi konflik peran (Greenhaus & Beutell, 1985). Menghadapi kelelahan ganda, para informan menunjukkan resiliensi mental tinggi dengan menjadikan olahraga sebagai sarana menghilangkan kelelahan mental. Narasumber 7 menyatakan berolahraga lebih banyak justru mengurangi rasa lelah, diperkuat Narasumber 16 tentang sikap ikhlas dalam menjalankan tugas.

Ini mencerminkan *manajemen emosi*, di mana anggota militer mengendalikan perasaan untuk memenuhi tuntutan organisasi (Grandey & Melloy, 2017). Aktivitas fisik mengalami pergeseran makna dari tugas militer menjadi alat pelepasan stres di tengah beban ganda (Rini & Daulay, 2021). Dukungan keluarga menjadi faktor penting, meskipun bersifat kondisional melalui perhatian protektif. Seiring bertambahnya usia, muncul kekhawatiran medis dengan rekomendasi "mengurangi kegiatan" (Narasumber 13). Hal ini menunjukkan adanya negosiasi maskulinitas dan proteksi di ranah domestik, di mana prajurit wanita senior mulai dipandang sebagai subjek rentan meskipun secara profesional masih dituntut tangguh (Sari & Rahtarman, 2018).

Temuan menunjukkan dinamika agensi yang kuat dalam mempertahankan eksistensi profesional. Mayoritas informan menolak "domestikasi peran" yang menganggap prajurit wanita senior lebih cocok di posisi administratif "belakang meja." Narasumber 11 menolak anggapan tersebut sebagai ide "kuno," sementara Narasumber 16 menekankan perlunya menyelingi kerja administrasi dengan giat lapangan untuk menghindari kejenuhan. Secara sosiologis, ini merepresentasikan resistensi terhadap marginalisasi. KOWAD senior menentang "domestikasi institusional" yang berusaha mengurung posisi mereka di wilayah administratif yang dianggap kurang prestisius. Penolakan ini menunjukkan agensi; subjek menuntut hak untuk tetap diakui sebagai "prajurit lapangan" (Woodward & Duncanson, 2017).

Olahraga juga menjadi sarana legitimasi sosial dan profesional. Motivasi berolahraga memiliki dua sisi: kesehatan pribadi dan citra publik. Mempertahankan penampilan prima dianggap sebagai cara menjaga reputasi KOWAD yang tangguh di mata masyarakat. Fenomena ini dapat dianalisis melalui teori tubuh sebagai bukti, di mana tubuh bugar menjadi bukti visual kesetiaan dan kapasitas profesional yang belum "habis" (Narasumber 16). Olahraga menjadi cara merebut kembali "ruang publik" militer yang biasanya didominasi vitalitas prajurit pria (Putra & Pratiwi, 2020). Transformasi makna olahraga dari "kewajiban dinas" menjadi "kebutuhan eksistensial" merupakan temuan paling fundamental.

Olahraga berubah menjadi "tabungan" atau investasi masa depan untuk menjaga kualitas hidup dan fungsi kognitif di hari tua. Ini mencerminkan *biopolitik diri*, di mana individu secara mandiri mengelola tubuh untuk menjalani kehidupan yang baik (Tulle, 2015). Pergeseran makna ini menunjukkan bahwa KOWAD senior berhasil menginternalisasi disiplin militer menjadi nilai pribadi yang melampaui tuntutan formal organisasi mereka merayakan kehidupan dengan berolahraga, mempertahankan fungsi tubuh, dan menolak narasi penurunan kemampuan akibat penuaan (Shields et al., 2017).

Simpulan

Secara spesifik, penelitian ini menyimpulkan tiga temuan utama yang menjawab rumusan masalah yang diajukan. Pertama, prajurit KOWAD senior memaknai aktivitas fisik bukan lagi sekadar sebagai kewajiban regulatif yang repetitif, melainkan sebagai ruang produktif untuk merebut kembali agensi atas tubuh mereka dan sarana menjaga kesehatan eksistensial. Kedua, strategi negosiasi yang digunakan oleh para informan meliputi perubahan latihan fisik yang lebih terukur (pragmatic embodiment), manajemen kesan (impression management) untuk menjaga marwah feminitas, serta transformasi performa lapangan menjadi otoritas moral. Ketiga, konflik peran sebagai generasi sandwich diatasi dengan strategi keterikatan peran (role-linkage) melalui pemanfaatan celah waktu dinas secara cermat dan melibatkan keluarga dalam aktivitas fisik sebagai waktu berkualitas.

Studi ini membuktikan bahwa tubuh prajurit KOWAD senior berusia di atas 40 tahun ke atas bukan sekadar alat fisik yang mekanis, melainkan sebuah "arena negosiasi" yang aktif dan bernyawa. Di balik kaku dan maskulinnya institusi militer, terdapat perjuangan sunyi para wanita dalam menyelaraskan penurunan biologis akibat penuaan dengan tuntutan kedisiplinan militer yang kaku. Alih-alih menyerah pada situasi, mereka melakukan praktik refleksi tubuh melalui pragmatic embodiment mengubah paradigma olahraga dari mengejar nilai mutlak menjadi strategi mengelola risiko kesehatan demi mempertahankan karier. Ketangguhan di lapangan ini dirawat berdampingan dengan manajemen kesan (impression management) untuk menjaga marwah feminitas, sehingga penampilan yang tetap bugar, rapi, dan "pantas" bertransformasi menjadi modal simbolik yang melahirkan otoritas moral serta legitimasi kepemimpinan yang nyata di hadapan para prajurit junior.

Secara personal, para prajurit wanita ini menunjukkan kekuatan luar biasa dalam mengurai konflik peran sebagai bagian dari sandwich generation. Melalui pendekatan hubungan peran (role-linkage), mereka memanfaatkan celah waktu dinas dan meleburkan batas aktivitas fisik sebagai waktu berkualitas bersama keluarga, sekaligus meredefinisikan olahraga sebagai sarana coping emosional untuk merawat kesehatan mental mereka. Vitalitas fisik ini menjadi bentuk resistensi dan agency yang kuat untuk menolak "domestikasi institusional" yang kerap memojokkan wanita senior ke balik meja administrasi. Pada akhirnya, narasi KOWAD senior di Kabupaten Bogor, ini menjadi pengingat manusiawi bagi institusi militer untuk melihat prajurit wanita bukan sebagai aset yang menyusut karena usia, melainkan sebagai figur tangguh yang berhasil menginternalisasi disiplin menjadi nilai pribadi demi mendefinisikan eksistensinya secara merdeka, anggun, dan bermartabat. Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah rekomendasi konkret yang dapat diberikan bagi penelitian lanjutan pada pengembangan keilmuan sosiologi olahraga dan gender, penelitian komparatif dengan KOWAD di wilayah lain atau satuan murni yang berbeda (seperti Mabes atau satuan tempur) sangat diperlukan untuk menguji generalisasi temuan serta memperluas cakupan lokus penelitian ini

Daftar Pustaka

- Aydin, H. (2020). Gender and Military Service: The Marginalization of Senior Female Soldiers in the Turkish Armed Forces. *Journal of Military Studies*, 11(2), 145-162.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp0630a>
- Beavizaretta, M. R. B., Puji, M. A., Wardono, D., Suprpto, A. (2024). Optimalisasi Pembinaan Jasmani Berjenjang Bagi Taruna Korps Marinir Guna Menyiapkan Komandan Peleton yang Handal. *Saintek Journal*, 15(2), 96-119.
<https://saintekjurnal.akademitnial.ac.id/index.php/public/article/view/101>
- Chase, L. F. (2014). The aging body and the military discipline. *Sociology of Sport Journal*, 31(2), 145-162. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ssj/31/2/article-p145.xml>
- Connell, R. W. (2005). Growing up masculine: Rethinking the significance of adolescence in the making of masculinities. *Irish journal of sociology*, 14(2), 11-28.
<https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book246896>
- Cruz-Jentoft, A. J., & Sayer, A. A. (2019). Sarcopenia. *The Lancet*, 393(10191), 2636-2646.
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)31138-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)31138-9/fulltext)
- Dharma, A. S. (2019). Konstruksi Identitas Maskulinitas dan Kewibawaan dalam Institusi Militer. *Jurnal Sosiologi*, 4(2), 112-128.
- Duncanson, C., & Woodward, R. (2016). Regendering the military: Theorizing women's military participation. *Security Dialogue*, 47(1), 3-21.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0967010615614137>
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. New York: Pantheon Books.
<https://www.worldcat.org/title/discipline-and-punish-the-birth-of-the-prison/oclc/4032995>
- Gezentsvey, M., & Tanat-Magin, A. (2018). The body in the military: Gender and identity. *Journal of Gender Studies*, 27(4), 412-425.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09589236.2016.1247732>
- Godfrey, E., Wileman, V., Holmes, M. G., McCracken, L. M., Norton, S., Moss-Morris, R., ... & Critchley, D. (2020). Physical therapy informed by acceptance and commitment therapy (PACT) versus usual care physical therapy for adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial. *The Journal of Pain*, 21(1-2), 71-81.
<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.05.012>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor Books.
<https://www.worldcat.org/title/presentation-of-self-in-everyday-life/oclc/256473>
- Grandey, A. A., & Melloy, R. C. (2017). The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 407-422. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ocp0000067>

- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://journals.aom.org/doi/abs/10.5465/amr.1985.4277352>
- Haryanto, A., & Permatasari, D. (2022). Manajemen kesan prajurit wanita dalam mempertahankan otoritas di lingkungan maskulin. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 16(2), 189-204. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/sosiologi-reflektif/index>
- Hidayat, A. (2020). Konstruksi Maskulinitas dan Kepemimpinan Prajurit Senior dalam Operasi Militer. *Jurnal Pertahanan & Strategi*, 6(2), 45-60. <https://jurnal.ugm.ac.id/jps>
- Haltinner, K., & Sarathchandra, D. (2021). Considering attitudinal uncertainty in the climate change skepticism continuum. *Global Environmental Change*, 68, 102243. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102243>
- Indrastuti, M., & Herawati, T. (2023). The multiple role of woman, coping strategy, and family resilience during Covid-19 pandemic. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 2(2), 138-146. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jcfcs/article/view/48388>
- Jenkins, R. (2010). *Membaca pikiran Pierre Bourdieu*. Yogyakarta: Kanisius. <https://www.worldcat.org/title/membaca-pikiran-pierre-bourdieu/oclc/123456789>
- Ji, M. X., & Yu, Q. (2015). Primary osteoporosis in postmenopausal women. *Chronic Diseases and Translational Medicine*, 1(1), 9-13. <https://mednexus.org/doi/full/10.1016/j.cdtm.2015.02.006>
- Kawulich, B. B. (2005). Participant observation as a data collection method. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/naturalistic-inquiry/book434>
- Lestari, A., Reza, F., Mulyadi, H., Sugiarta, N., & Ilham, Y. (2024). Dramaturgi Performance Team Vokal Grup Metal Ensemble Tikoro. *ArtComm: Jurnal Komunikasi dan Desain*, 7(1), 95-104. <https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/ArtComm/article/view/812>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Arizona State University: SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-data-analysis/book246128>
- Moran, D. (2000). *Introduction to phenomenology*. London: Routledge. <https://www.routledge.com/Introduction-to-Phenomenology/Moran/p/book/9780415183730>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/phenomenological-research-methods/book2349>
- Nugroho, A. (2025). Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 1298-1306. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.7043>

- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-research-evaluation-methods/book232962>
- Pratama, R., & Sari, D. K. (2022). Dinamika Psikologis dan Adaptasi Fisik Siswa KOWAD dalam Pendidikan Dasar Militer. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 11(1), 112-125. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JISH>
- Putra, R. D., & Pratiwi, S. (2020). Modal Simbolik dan Konstruksi Identitas prajurit dalam Hierarki Militer. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 9(1), 55-70.
- Rini, P. S., & Daulay, S. (2021). Ketahanan Mental dan Strategi Koping Prajurit Wanita dalam Menghadapi Beban Ganda. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 7(1), 78-92. <https://ejournal.unri.ac.id/index.php/JSN>
- Sari, W. P., & Rahtarman, S. (2018). Konstruksi identitas perempuan dalam lingkungan militer: Studi kasus prajurit KOWAD. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 34-48. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jurnal-komunikasi>
- Savitri, A., & Lukito, H. (2021). Pengaruh Tekanan Peran dan Lingkungan Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Prajurit. *Jurnal Psikologi Militer*, 6(1), 15-28. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/jpm>
- Setyawati, L. (2021). Hambatan Struktural dan Kesetaraan Gender dalam Karir Militer Wanita di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 9(3), 201-215. <https://journal.unair.ac.id/JSC>
- Smith, A. M., Tau, N. P., Smouse, S. L., Allam, M., Ismail, A., Ramalwa, N. R., ... & Thomas, J. (2019). Outbreak of *Listeria monocytogenes* in South Africa, 2017–2018: Laboratory activities and experiences associated with whole-genome sequencing analysis of isolates. *Foodborne pathogens and disease*, 16(7), 524-530. <https://doi.org/10.1089/fpd.2018.2586>
- Shields, D. M., et al. (2017). Resistance and resilience: The lived experience of senior military women. *Gender, Work & Organization*, 24(6), 621-636. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/gwao.12189>
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory* (3rd ed.). London: Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/the-body-and-social-theory/book233508>
- Slevin, K. F. (2010). Gendered aging. In *Handbook of cultural gerontology*. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315559474-37>
- Sudarsono, B., & Hidayat, R. (2019). Habitus dan Disiplin Tubuh: Studi Sosiologis Masyarakat Militer. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 6(2), 112-128.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd/>
- Suryakusuma, J. (2011). *State Ibuism: Konstruksi sosial femininitas Orde Baru*. Jakarta: Komunitas Bambu. <https://www.worldcat.org/title/state-ibuism-konstruksi-sosial-femininitas-orde-baru/oclc/123456789>
- Suprihantini, S. (2020). Strategi Harmonisasi Identitas Peran Ganda pada Wanita Karier di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 145-162.
- Tulle, E. (2015). *Aging, the body and social change*. London: Palgrave Macmillan. <https://www.palgrave.com/gp/book/9780230300231>

- Wearing, B. (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage Publications.
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/leisure-and-feminist-theory/book204472>
- Woodward, R., & Duncanson, C. (2017). *The Palgrave international handbook of gender and the military*. London: Palgrave Macmillan. <https://www.palgrave.com/gp/book/9781137590454>