

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era digital saat ini, media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi platform utama bagi remaja dan dewasa muda untuk mengekspresikan diri serta membangun identitas. Instagram memberikan ruang bagi penggunanya untuk memposting berbagai konten, termasuk gambar dan video yang menampilkan bentuk tubuh ideal. Menurut Tiggemann dan Slater (2014), paparan konten tubuh ideal di media sosial dapat memengaruhi persepsi diri dan motivasi untuk menampilkan citra tubuh tertentu. Fenomena ini sangat terlihat di kalangan perempuan, terutama dalam komunitas kebugaran seperti G Sport Center, yang merupakan tempat gym terlengkap di Kota Padang. Salah satu informan perempuan berinisial M.D berusia 23 tahun yang merupakan anggota aktif komunitas tersebut rutin memposting konten olahraga di Instagram Reels sebanyak dua kali dalam seminggu, dan juga menjalani gaya hidup sehat dengan gym Lima kali dalam seminggu dan mengikuti kelas yoga dua hari dalam seminggu. Aktivitas ini menjadi bagian dari upaya untuk menampilkan gaya hidup sehat kepada publik.

Motivasi utama informan dan anggota lainnya dalam memposting konten olahraga di Instagram adalah untuk melakukan branding diri, membangun citra positif, dan memperkuat identitas sebagai sosok yang aktif dan peduli terhadap kesehatan. Smith et al. (2020) menyatakan bahwa Media sosial menjadi alat strategis yang memungkinkan mereka menjangkau audiens lebih luas dan mendapatkan pengakuan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Proses branding diri ini juga dipengaruhi oleh norma dan nilai yang berkembang dalam komunitas kebugaran, di mana pencapaian fisik dan gaya hidup sehat dianggap sebagai simbol status dan prestise sosial. Dengan demikian, aktivitas memposting konten bukan sekadar dokumentasi

pribadi, tetapi bagian dari konstruksi sosial identitas yang dipengaruhi oleh lingkungan komunitas dan media sosial.

Dalam praktiknya, anggota G Sport Center memanfaatkan fitur Instagram Reels dan Story secara aktif. Reels memungkinkan mereka membuat video pendek yang dinamis dan menjangkau audiens lebih luas, sedangkan Story digunakan untuk berbagi aktivitas harian secara spontan dan interaktif. Kombinasi kedua fitur ini memberikan ruang ekspresi yang fleksibel dan strategis dalam membangun identitas digital. Instagram bukan hanya menjadi tempat berbagi aktivitas, tetapi juga ruang kurasi identitas digital yang memungkinkan individu membangun narasi diri yang dikontrol dan dikurasi dengan cermat. Media sosial memfasilitasi konstruksi identitas yang kolaboratif, di mana interaksi dengan audiens turut membentuk bagaimana seseorang memandang dan menampilkan dirinya. Namun, di balik manfaatnya, tekanan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi standar kecantikan yang ideal dapat menimbulkan tantangan psikologis seperti rasa tidak aman dan kecemasan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial sebagai alat branding diri membutuhkan keseimbangan antara mengekspresikan diri secara autentik dan menjaga kesehatan mental agar dampak positifnya dapat dirasakan secara maksimal.

Fenomena memposting konten bentuk tubuh ideal ini tidak hanya sekadar berbagi hasil latihan, melainkan juga menjadi media untuk mendapatkan pengakuan sosial serta memperkuat identitas diri. Komunitas kebugaran seperti G Sport Center berperan besar dalam membentuk gaya dan motivasi olahraga para anggotanya. Interaksi sosial dan dukungan dari sesama anggota membentuk pola latihan serta pilihan aktivitas olahraga yang dijalani, berfungsi sebagai ruang sosial yang mendorong anggotanya untuk saling memotivasi, berbagi pengalaman, dan memperkuat identitas kebugaran mereka. Iklim sosial yang positif dan inklusif di dalam komunitas ini, dengan lingkungan yang hangat dan penuh dukungan, membantu meningkatkan semangat berolahraga serta memberikan ruang bagi anggota untuk mengekspresikan diri secara autentik melalui media sosial. Dengan demikian,

komunitas ini berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan sosial anggotanya, selain aspek fisik. Namun, di balik manfaat dan dukungan ini, tekanan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi standar kecantikan yang ideal di media sosial dapat menimbulkan tantangan psikologis seperti rasa tidak aman dan kecemasan (Fardouly et al., 2015). Oleh karena itu, penggunaan media sosial sebagai alat branding diri membutuhkan keseimbangan antara mengekspresikan diri secara autentik dan menjaga kesehatan mental agar dampak positifnya dapat dirasakan secara maksimal.

Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji motif perempuan anggota komunitas kebugaran dalam memanfaatkan fitur Instagram seperti Reels dan Story untuk membangun citra tubuh ideal, terutama dalam konteks budaya dan norma sosial di Kota Padang, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, fenomena ini menjadi penting untuk diteliti lebih mendalam guna memahami bagaimana komunitas dan media sosial saling berinteraksi dalam membentuk identitas dan citra diri perempuan muda. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam memperluas wawasan tentang peran media sosial dalam kehidupan sosial dan psikologis generasi muda masa kini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka masalah pada penelitian ini adalah:

Bagaimana motif perempuan pengguna G Sports Center dalam memposting konten bentuk tubuh ideal di instagram ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah serta fokus pada penelitian ini adalah Untuk mengetahui dan menganalisis motif perempuan pengguna G Sport Center dalam memposting konten bentuk tubuh ideal di instagram.

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori komunikasi, khususnya dalam memahami motivasi dan pengaruh media sosial instagram terhadap persepsi diri dan citra tubuh perempuan. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya kajian mengenai bagaimana media sosial membentuk konstruksi identitas dan standar kecantikan pada kalangan perempuan, terutama pengguna aktif instagram.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola media sosial, pelatih kebugaran, dan pihak G Sports Center dalam menyusun program edukasi dan kampanye yang positif terkait citra tubuh ideal.