

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji secara mendalam motif perempuan anggota G Sport Center di Kota Padang dalam memposting konten bentuk tubuh ideal di Instagram dengan menggunakan pendekatan Teori Uses and Gratifications (U&G). Para perempuan tersebut secara sadar memanfaatkan Instagram sebagai media strategis untuk memenuhi kebutuhan psikologis, sosial, dan identitas diri, dengan fokus utama pada ekspresi diri untuk menunjukkan dedikasi dan kerja keras dalam berolahraga, dokumentasi progres kebugaran sebagai bukti transformasi fisik, serta pembangunan citra diri positif dan personal branding yang inspiratif. Mereka mencari dukungan dan pengakuan sosial dari komunitas digital kebugaran guna memperkuat rasa percaya diri dan menjaga konsistensi gaya hidup sehat. Fitur Reels dan Stories digunakan sebagai sarana ekspresi diri yang autentik dan dinamis, mempererat hubungan dengan pengikut dan komunitas, serta memperluas jejaring sosial yang suportif. Selain itu, aktivitas memposting konten ini berfungsi sebagai media multifungsi yang menggabungkan ekspresi diri, penguatan citra dan kepercayaan diri, serta interaksi sosial sebagai dukungan berkelanjutan bagi perjalanan kebugaran para perempuan ini.

Kesimpulannya, para perempuan anggota G Sport Center secara aktif menggunakan Instagram untuk membangun dan memperkuat identitas digital serta citra diri sehat melalui ekspresi, dokumentasi, dan personal branding yang didukung oleh komunitas digital. Interaksi positif dari pengikut dan jejaring sosial memperkuat motivasi dan ketahanan mental mereka dalam menjalani gaya hidup sehat. Media sosial berperan sebagai alat pemenuhan kebutuhan psikologis dan sosial sekaligus ruang negosiasi identitas dalam konteks budaya lokal yang dinamis, tanpa memasukkan aspek khusus mengenai perempuan berhijab karena fokus penelitian ini tidak mencakup kelompok tersebut.

5.2 Saran

1. Saran untuk Manajemen G Sport Center

Disarankan agar G Sport Center semakin mengembangkan lingkungan yang inklusif, khususnya dengan menyediakan fasilitas dan program yang mendukung semua pengunjung untuk lebih bebas mengekspresikan diri terkait kebugaran tanpa tekanan sosial atau kekhawatiran akan penilaian negatif. Hal ini bisa dilakukan dengan menyediakan ruang olahraga privat, pilihan busana olahraga yang sesuai kebutuhan, serta literasi media sosial untuk membantu mengelola tekanan yang muncul dari interaksi digital.

2. Saran untuk Anggota Komunitas Kebugaran

Anggota disarankan untuk memanfaatkan media sosial secara positif sebagai sarana dokumentasi progres diri dan membangun jaringan dukungan sosial yang sehat. Penting untuk tetap menjaga autentisitas dan tidak terlalu tertekan oleh standar kecantikan ideal di media sosial, serta mendukung satu sama lain agar tercipta komunitas yang suportif dan saling menguatkan motivasi internal.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya sebaiknya memperluas fokus pada berbagai platform media sosial lain seperti TikTok atau YouTube dan melibatkan komunitas fitness dari berbagai wilayah demi validitas dan generalisasi hasil penelitian. Sebaiknya juga memperdalam isu perbedaan latar belakang personal dan budaya secara kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang motif, tekanan sosial, dan strategi coping yang digunakan.

4. Saran untuk Pengembangan Literasi Media Sosial

Penting bagi institusi kebugaran maupun komunitas olahraga untuk mengadakan pelatihan ataupun seminar mengenai literasi media sosial yang sehat, seperti pengelolaan citra diri, cara menghadapi tekanan sosial, dan bagaimana memanfaatkan media sosial sebagai motivator bukan sumber tekanan, sehingga anggota dapat memperoleh manfaat optimal dari partisipasi digital.