

**MOTIVASI SELF – DISCLOSURE AKTIVITAS  
PILATES PADA AKUN INSTAGRAM  
@YUYUZHUANG**

**TUGAS AKHIR**

**OLEH:**

**BEBY CERRA AUDINA**  
**2103110041**

**Program Studi Ilmu komunikasi  
Konsentrasi Hubungan Masyarakat**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2025**

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Telah Selesai diberikan bimbingan dalam penulisan tugas akhir sehingga naskah tugas ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian tugas akhir, oleh:

Nama Lengkap : BEBY CERRA AUDINA  
NPM : 2103110041  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS  
PILATES PADA AKUN INSTAGRAM  
@YUYUZHUANG  
Medan, 21 Maret 2025  
Pembimbing

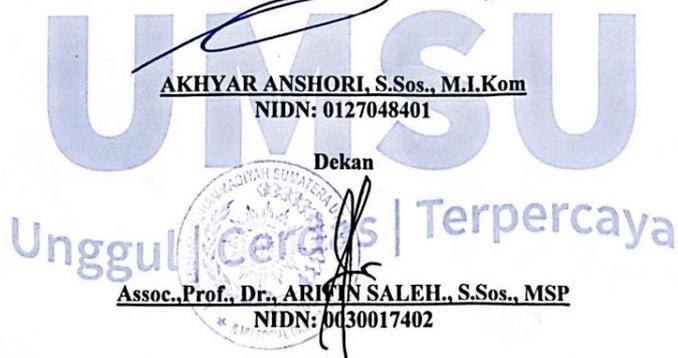
Dr. SIGHT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom  
NIDN: 0112118802

Disetujui Oleh  
Ketua Program Studi

AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom  
NIDN: 0127048401

Dekan

Assoc. Prof. Dr. ARIYIN SALEH, S.Sos., MSP  
NIDN: 0030017402



**BERITA ACARA PENGESAHAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tugas Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara oleh:

Nama Lengkap : **BEBY CERRA AUDINA**  
NPM : 2103110041  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Pada Hari, Tanggal : Kamis, 17 April 2025  
Waktu : Pukul 08.30 s/d Selesai

**TIM PENGUJI**

PENGUJI I : **Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom** (.....)

PENGUJI II : **Assoc.,Prof., Dr., ARIFIN SALEH., S.Sos., MSP** (.....)

PENGUJI III : **Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom** (.....)

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua**

**Sekretaris**

**Assoc.,Prof., Dr., Arifin Saleh., S.Sos., MSP**

**Assoc.,Prof., Dr., Abrar Adhani., S.Sos., M.I.Kom**

## PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **Beby Cerra Audina**, NPM 2103110041, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain, atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Tugas akhir saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian tugas akhir saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar keserjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 29 April 2025

Yang Menyatakan,

  
NPM 2103110041  
METABAI  
JAMPIL  
6C2DAMX279812967  
**Beby Cerra Audina**

Unggul | Cerdas | Terampil

## KATA PENGANTAR



### *Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillahrabbi'l'amin, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun judul Skripsi yang akan dibahas oleh peneliti adalah "Motivasi Self-Disclosure Aktivitas Pilates Pada Akun Instagram @yuyuzhuang. Tugas akhir ini peneliti persembahkan kepada yang teristimewa yaitu kedua orang tua peneliti, Ayahanda Junaidi dan Ibunda Noni Davitri yang sudah memberikan dukungan berupa besarnya perhatian, pengorbanan, bimbingan serta doa yang tulus terhadap peneliti, sehingga peneliti termotivasi dalam menyelesaikan pembuatan skripsi. Peneliti juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh, S.Sos., MSP selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.I.Kom selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Yurisna Tanjung, MAP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

5. Bapak Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom selaku ketua program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.I.Kom selaku sekretaris program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Drs. Zulfahmi, M.I.Kom selaku dosen pembimbing akademik.
8. Bapak Dr. Sigit Hardiyanto, S.Sos., M.I.Kom., selaku Dosen Pembimbing peneliti yang selalu memberikan arahan yang baik, bimbingan, perhatian, pengertian, dan menyisihkan waktunya untuk membantu serta membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti selama menjalani kegiatan perkuliahan.
10. Seluruh pegawai Biro Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
11. Ms.yuyu Zhuang yang sudah bersedia menjadi informan untuk penelitian tugas akhir skripsi peneliti.
12. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada para teman-teman yang turut membantu dalam proses penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam mengerjakan skripsi ini masih banyak mempunyai kekurangan, baik dari segi penulisan hingga pembahasan. Oleh

karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat untuk menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik dimasa yang akan datang

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, Maret 2025

**BEBY CERRA AUDINA**  
**NPM. 2103110041**

# **MOTIVASI SELF – DISCLOSURE AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM @YUYUZHUANG**

**BEBY CERRAUDINA**  
**2103110041**

## **ABSTRAK**

Tren gaya hidup sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap konten yang dibagikan di media sosial. Semakin meningkatnya kesadaran Masyarakat akan Kesehatan, banyak individu dan influencer yang mulai mempromosikan pola hidup sehat seperti yang dilakukan oleh pengguna akun @yuyuzhuang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi self-disclosure yang dilakukan oleh pemilik akun @yuyuzhuang dalam membagikan aktivitas pilates di media sosial Instagram. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan analisis konten dari unggahan di akun Instagram @yuyuzhuang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi utama pemilik akun @yuyuzhuang adalah untuk menginspirasi dan memotivasi audiens dalam menjaga kebugaran tubuh dan mental. Keterbukaan dalam membagikan pengalaman pilates juga memperkuat persepsi pengikut terhadap keahlian dan integritas pemilik akun @yuyuzhuang sebagai pelatih profesional. Dengan menggunakan strategi self-disclosure yang terencana, pemilik akun @yuyuzhuang mampu menciptakan interaksi yang lebih intens dan membangun hubungan emosional dengan audiens.

**Kata Kunci: Motivasi, Self-Disclosure, Psikologi Komunikator, Media Sosial Instagram.**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Batasan Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Sistematika Penulisan .....	5
<b>BAB II URAIAN TEORITIS</b> .....	6
2.1 Motivasi.....	6
2.2 Self – Disclosure.....	7
2.3 Psikologi Komunikator.....	9
2.4 Media Sosial Instagram .....	12
2.5 Anggapan Dasar .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	17
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Kerangka Konsep .....	17
3.3 Definisi Konsep.....	19
3.4 Kategorisasi Penelitian .....	20
3.5 Informan Penelitian .....	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Teknik Analisa Data.....	22
3.8 Lokasi Penelitian .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	25
4.1 Deskripsi Aktivitas Pilates Pada Akun Instagram @yuyuzhuang.....	25
4.1.1 Aktivitas Gerakan Inverted Hanging Pull-Up.....	25
4.1.2 aktivitas Gerakan spinal extension sretch.....	26
4.1.3 Aktivitas Gerakan Backbend Atau Jembatan Terbalik (Bridge Inversion).....	27
4.1.4 Aktivitas Gerakan Variasi Latihan Inversi.....	28
4.1.5 Aktivitas Gerakan Hanging Backbend With Split On.....	29
4.1.6 Aktivitas Gerakan Inverted Split Hold.....	30
4.1.7 Aktivitas Gerakan Inverted Backbend.....	31
4.1.8 Aktivitas Gerakan Front Split On Reformer.....	32
4.2 Deskripsi Informan Penelitian.....	34

4.3	Deksripsi Hasil Penelitian .....	35
4.4	Hasil wawancara terhadap informan penelitian .....	35
4.5	Pembahasan .....	42
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>45</b>
5.1	Simpulan.....	45
5.2	saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Kategorisasi Penelitian .....	20
------------------------------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konsep.....	18
<b>Gambar 4.1</b> Aktivitas Gerakan Inverted Hanging Pull-Up .....	25
<b>Gambar 4.2</b> Aktivitas Gerakan Spinal Extension Stretch.....	26
<b>Gambar 4.3</b> Aktivitas Gerakan Backbend .....	27
<b>Gambar 4.4</b> Aktivitas Gerakan Variasi Latihan Inversi.....	28
<b>Gambar 4.5</b> Aktivitas Gerakan Hanging Backbend With Split On .....	29
<b>Gambar 4.6</b> Aktivitas Gerakan Inverted Split Hold .....	30
<b>Gambar 4.7</b> Aktivitas Gerakan Inverted Backbend.....	31
<b>Gambar 4.8</b> Aktivitas Gerakan Front Split On Reformer.....	32
<b>Gambar 4.8</b> Profil Instagram Informan .....	34

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Hidup di era society 5.0 menuntut Masyarakat Indonesia untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul seiring dengan kemajuan teknologi. Sebagai dampak dari perkembangan tersebut, sistem komunikasi yang dahulu bersifat konvensional kini beralih menjadi digital dan lebih modern. Perubahan ini semakin terlihat dari banyaknya pengguna media digital sebagai alat komunikasi oleh Masyarakat, yang membantu mereka untuk beradaptasi dengan kemajuan teknologi.

Data dari Lembaga *we are social* menjelaskan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia tercatat mencapai angka 191 juta sejak Januari 2022. Tersebar nya pengguna media sosial di Indonesia pasti membuka potensi untuk memaksimalkan peran media sosial menjadi alat komunikasi di berbagai sektor (Harahap et al., 2021).

Kemunculan dunia maya sebagai sarana interaksi telah mengubah cara hidup Masyarakat dalam berkomunikasi sosial. Kehadiran media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara pandang Masyarakat. Melalui platform seperti Instagram, whatsapp, facebook, dan lainnya, orang dapat saling berkomunikasi tanpa harus bertemu langsung. Kemudahan dalam penggunaan media sosial memungkinkan siapa saja untuk memilikinya, menggunakannya, dan menyampaikan informasi.

Penyebaran informasi melalui media sosial yang sering digunakan saat ini, salah satunya adalah Instagram. Instagram, sebagai platform media sosial kedua yang paling banyak digunakan, telah menarik perhatian terkait dampak yang ditimbulkannya. Menurut jurnal *royal society for public health the young health movement* (YHM) penggunaan Instagram dapat memberikan efek perasaan takut tertinggal atau FOMO (fear of missing out) terhadap tren, serta menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, kesepian dan perubahan pandangan mengenai bentuk tubuh dan identitas diri.

Selain itu, Instagram juga berfungsi sebagai platform untuk mengekspresikan diri dengan membagikan pikiran atau perasaan, terutama dengan adanya berbagai fitur menarik dan terbaru. Pengguna dapat memposting foto atau video dengan berbagai filter, serta memberikan feedback pada postingan orang lain (Wardana, 2019).

Salah satu akun yang memanfaatkan media sosial Instagram untuk mengungkapkan diri dengan membagikan aktivitas sehari-hari dalam bentuk foto ataupun video yaitu akun Instagram @yuyuzhuang. Pengguna akun Instagram @yuyuzhuang adalah seorang wanita yang berprofesi sebagai coach di sebuah studio pilates.

Dalam jurnal yang berjudul Instagram reels sebagai media self disclosure, menyebutkan bahwa media sosial digunakan sebagai buku diary online. Dimana salah satu media komunikasi adalah media sosial yang tidak hanya digunakan sebagai informasi, namun juga ekspresi diri, pencitraan diri, serta curahan hati (Meifilina, 2021).

Penggunaan media sosial sebagai media untuk mengungkapkan dirinya di media sosial baik itu bersifat pribadi maupun umum. Serupa yang diungkapkan

oleh Derlega dan Grzelak dalam (Meifilina, 2021), media sosial yang digunakan untuk mencurahkan hati merupakan salah satu fungsi dari pengungkapan diri. Freedman dalam (Meifilina, 2021), juga mengatakan tidak jarang seseorang mengungkapkan apa yang sedang dirasakan olehnya untuk “membuang semua itu dari dadanya” pengungkapan diri dalam konteks tersebut dapat memberikan seseorang individu kesempatan mengekspresikan diri.

Pengguna akun Instagram @yuyuzhuang menjadi salah seorang yang sering membagikan beberapa aktivitas kegiatannya sebagai coach pilates dalam bentuk foto ataupun video kepada pengikutnya di Instagram secara rutin. Seperti yang diketahui pilates bukanlah jenis olahraga yang baru, namun telah menjadi salah satu pilihan olahraga yang terus mendapatkan momentum sebagai mode olahraga yang menjadi pilihan banyak orang. Meskipun sudah ada sejak tahun 1920-an tetapi efektivitasnya membuat pilates tetap menjadi tren yang terus berkembang dan tetap menjadi pilihan utama dalam dunia kebugaran (Rachmawati Dinda, 2024).

Tren gaya hidup sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap konten yang dibagikan di media sosial. Semakin meningkatnya kesadaran Masyarakat akan Kesehatan, banyak individu dan influencer yang mulai mempromosikan pola hidup sehat seperti yang dilakukan oleh pengguna akun @yuyuzhuang.

Dengan demikian, fenomena penggunaan media sosial dalam konteks ekspresi diri dan promosi gaya hidup sehat menjadi hal yang penting untuk dipahami, khususnya dalam menghadapi tantangan dan peluang yang ditawarkan oleh era Society 5.0..

## **1.2 Batasan Masalah**

Adapun Batasan masalah pada penelitian ini adalah Penelitian hanya akan memfokuskan pada motivasi *self-disclosure* dari perspektif pemilik akun @yuyuzhuang dan penelitian ini akan membatasi analisis pada konten dan aktivitas yang diposting dalam jangka waktu tertentu yang relevan dan signifikan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana motivasi yang dibangun pada aktivitas pilates pada akun media sosial instagan @yuyuzhuang?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran media sosial Instagram dalam mendorong self-disclosure aktivitas pilates dan mengidentifikasi motivasi utama pengguna Instagram dalam mengungkapkan aktivitas pilates di media sosial.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis. Penelitian Ini Dapat Menambah Literatur Mengenai Peran media sosial dalam mendorong pengungkapan diri dan pembentukan identitas online.
2. Manfaat Akademis. penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang teori self-disclosure serta sebagai bahan refrensi bagi mahasiswa lain.

3. Manfaat Praktis. penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu memanfaatkan platform media sosial.

## **1.6 Sistematika Penulisan**

Sistematika pada penulisan ini dilakukan secara sistematis, konsisten, dan logis untuk memastikan penelitian dapat dikaji secara sistematis dan teratur. Dalam penulisan ini, sistematika dibagi menjadi V bab yaitu sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, pembatasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

### **BAB II URAIAN TEORITIS**

Bab ini menjelaskan uraian teoritis yang berisi motivasi self-disclosure aktivitas pilates pada akun Instagram @yuyuzhuang meliputi motivasi, aktivitas pilates, psikologi komunikator dan media sosial Instagram.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menguraikan tentang metode penelitian yang berupa jenis penelitian, kerangka konsep, definisi konsep, kategorisasi penelitian, narasumber, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, Lokasi dan waktu penelitian.

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini penulis menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh dari penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini penulisan menuliskan penutupan yang berisikan simpulan dan saran.

## BAB II

### URAIAN TEORITIS

#### 2.1 Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan atau menyelesaikan suatu hal. Ketika seseorang termotivasi, semangat yang ada dalam dirinya akan mendorong untuk mencapai tujuan tersebut. Motivasi dapat dipahami sebagai suatu proses yang berasal dari faktor psikologis individu, yang kemudian mendorong dan mengarahkan tindakan seseorang untuk mencapai tujuannya.

Motivasi dapat mendorong individu untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuannya, baik itu tujuan pribadi maupun bersama dalam sebuah organisasi. Dalam hal ini, terdapat faktor-faktor yang mendasari munculnya motivasi, di mana seseorang akan terdorong untuk bekerja apabila terdapat sesuatu yang menjadi kebutuhannya sebagai tujuan akhir dari upaya tersebut.

Motivasi juga bisa dalam bentuk usaha- usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang kehendaknya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.

Menurut Sujono Trimo, motivasi adalah kekuatan yang mendorong perilaku individu yang mempengaruhi arah dan ketahanan (*perintence*) perilaku tersebut. Di dalamnya juga terkandung unsur-unsur emosional dan individu yang bersangkutan.

Sementara itu, menurut Chifford T.Morgan, motivasi berkaitan dengan tiga aspek yang menjadi bagian dari motivasi itu sendiri. Ketiga aspek tersebut meliputi keadaan yang mendorong perilaku (*motivating states*) yang kemudian mempengaruhi perilaku yang muncul akibat keadaan tersebut.

## 2.2 Self – Disclosure

Teori pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah proses berbagi informasi dengan orang lain, yang meliputi pengalaman pribadi, perasaan, rencana masa depan, Impian, dan sebagainya. Dalam melakukan *self-disclosure* atau penyingkapan diri seseorang perlu mempertimbangkan waktu, tempat, dan tingkat kedekatan. Kunci keberhasilan *self-disclosure* atau penyingkapan diri itu sendiri adalah kepercayaan.

Salah satu model inovatif untuk memahami berbagai tingkat pengungkapan diri dalam komunikasi adalah Jendela Johari (Johari Window). Nama “Johari” berasal dari gabungan nama depan dua orang psikolog yang mengembangkan konsep ini, yaitu Joseph Luft dan Harry Ingham. Model ini memberikan cara untuk memahami hubungan interpersonal dan saling ketergantungan antarindividu. Model ini menggambarkan seseorang dalam bentuk jendela yang terdiri dari empat panel. Filsuf Charles Handy menggambarkan konsep Johari sebagai sebuah rumah dengan empat ruangan. Kamar 1 adalah diri kita sendiri yang kita lihat dan yang lain lihat. Kamar 2 adalah aspek yang orang lain lihat tetapi kita tidak sadari. Kamar 4 adalah kamar yang paling misterius secara sadar atau tidak dari kita dilihat oleh orang lain ataupun kita sendiri. Kamar 3 adalah ruang pribadi kita, yang kita ketahui tetapi kita jaga dari orang lain

*Self-disclosure* (pengungkapan diri) merupakan sarana untuk berbagi informasi tentang diri mereka kepada orang lain. Informasi yang dibagikan terkait dengan identitas diri dan perasaan serta keadaan yang dialaminya (Widiyastuti, 2016). (Bazarova & Choi, 2014) menjelaskan bahwa *self-disclosure* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Menurut (Kreiner, 2019) *self-disclosure* adalah perilaku yang bermanfaat dan berdampak positif pada Kesehatan mental dan fisik berupa komunikasi pikiran dan perasaan pribadi.

*Sel-disclosure* merupakan hal yang penting bagi individu terutama mereka yang sedang memasuki tahap dewasa awal atau *emerging adulthood* yang menuntut mereka untuk memantapkan jati diri mereka. *Self-disclosure* memiliki berbagai manfaat bagi banyak orang. Tingkat kedekatan dan intensitas komunikasi antar individu akan meningkat saat melakukan *self-disclosure*. Selain itu *self-disclosure* juga mempermudah pencarian Solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi.

*Self-disclosure* menjadi elemen yang sangat penting dalam komunikasi antarpribadi. Dalam mewujudkan komunikasi interpersonal dapat dijelaskan bahwa komunikasi dalam konteks interpersonal mengandung makna menyampaikan informasi (berupa berita, pesan, pengetahuan, pemikiran dan nilai-nilai) terhadap orang lain dengan tujuan agar orang lain tersebut dapat berpartisipasi dalam mewujudkan komunikasi yang sukses dalam konteks interpersonal di mana informasi berada disampaikan oleh pelaku (Sigit Hardiyanto et al., 2023). *Self-disclosure* akan membangun hubungan baru antara komunikator

dan komunikasi dan hal ini tentunya akan membuat komunikasi menjadi lebih efektif ketika mereka mulai saling bertukar pesan atau informasi.

Menurut (Dr. Silfia Hanani, 2017) *self-disclosure* memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Tanpa *self-disclosure* kehidupan sosial akan terasa sulit dijalani. Beberapa alasan mengapa *self-disclosure* itu penting antara lain adalah : Setiap individu memiliki potensi diri yang mungkin belum mereka ketahui, sehingga *self-disclosure* sangat penting dan berguna untuk dilakukan dengan orang lain untuk mengetahui potensi tersebut.

- a. Adanya keterbatasan yang dimiliki akan menyulitkan di kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan membuka diri kepada orang lain untuk membentuk sebuah hubungan baru.
- b. Menghilangkan rasa tidak percaya diri dan meningkatkan rasa kepercayaan diri menciptakan hubungan yang harmonis
- c. Orang lain untuk membantu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari
- d. Memerlukan validasi yang akan menghasilkan satu pemahaman
- e. Mengontrol suatu tindakan yang akan dilakukan atau yang telah dilakukan
- f. Membangun rasa keyakinan dalam diri .

### **2.3 Psikologi Komunikator**

Konsep dasar karakter komunikator dalam psikologi komunikasi mencakup pembahasan tentang *who says what* dan *who says*. Dalam psikologi komunikator terkadang “siapa” lebih penting dari “apa”. Artinya, lebih

mengartikan seseorang sesuai dengan apa yang mereka tampilkan daripada apa yang mereka sampaikan. Proses komunikasi mencakup berbagai aspek yang saling terkait, mulai dari ekspektasi, persepsi, pilihan, tindakan, hingga bagaimana pesan dimaknai (Thariq et al., 2017).

Psikologi komunikasi adalah proses atau peristiwa psikologis yang terjadi dalam diri individu saat mereka membangun komunikasi dalam lingkungan, baik konteks hubungan interpersonal atau intrapersonal. Psikologi komunikasi berfokus pada analisis seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi, baik itu dalam interaksi antar individu maupun dalam komunikasi diri sendiri.

Dalam konteks hubungan interpersonal psikologi komunikasi berguna untuk memahami karakteristik atau kepribadian individu yang terlibat dalam hubungan tersebut. Dalam hubungan interpersonal, psikologi komunikasi akan menghasilkan pola-pola hubungan yang beragam seperti, hubungan yang egaliter, hubungan yang simetris (di mana pihak yang dominan dan subordinat), hubungan yang berkelanjutan, hubungan yang bersifat terputus-putus dan lain-lainnya. Terdapat beberapa faktor psikologis yang memengaruhi efektivitas komunikator terdiri atas tiga dimensi, yaitu sebagai berikut:

1) Dimensi Ethos

➤ *Kredibilitas*

Kredibilitas merujuk pada kumpulan persepsi komunikasi mengenai sifat-sifat yang dimiliki oleh komunikator. Dari definisi ini terdapat dua hal yang terkandung. Pertama, kredibilitas merupakan persepsi dari komunikasi sehingga tidak secara langsung melekat pada diri

komunikator. Kedua, kredibilitas berhubungan dengan sifat-sifat komunikator yang juga dikenal sebagai komponen-komponen kredibilitas.

Inti dari kredibilitas adalah persepsi, yang secara sederhana dapat diartikan bahwa pandangan komunikasi bergantung pada pihak yang terlibat (komunikan), yang dapat berubah-ubah.

➤ *Atraksi*

Atraksi merujuk pada daya tarik komunikator yang berasal dari fisik. Seorang komunikator akan memiliki kemampuan untuk mempengaruhi perubahan sikap melalui daya tarik (fisik) tersebut. Komunikator yang menarik secara fisik memiliki daya tarik yang khas, yang dapat memberikan pesona persuasif. Daya tarik ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya kesamaan (*homophily*) atau perbedaan (*heterophily*) antara komunikator dan komunikan. Oleh karena itu, seorang komunikator yang ingin memengaruhi orang lain sebaiknya mulai dengan menonjolkan kesamaan antara dirinya dan komunikan.

➤ *Kekuasaan*

Kekuasaan adalah kemampuan untuk menyebabkan ketundukan. Yang muncul melalui interaksi antara komunikator dan komunikan. Kekuasaan menyebabkan seorang komunikator dapat “memaksakan” kehendaknya kepada orang lain karena ia memiliki sumber daya penting (*critical resources*).

## 2) Dimensi Pathos

Pathos diartikan sebagai “imbauan emosional yang ditunjukkan oleh seorang orator dengan menampilkan gaya dan bahasanya yang membangkitkan kegairahan dengan semangat yang berkobar-kobar pada khalayak.

## 3) Dimensi Logos

Logos dipahami sebagai “imbauan” logis yang disampaikan oleh seorang orator, menunjukkan bahwa argumennya masuk akal dan layak diikuti dan dilaksanakan oleh khalayak sama halnya dengan pathos, logos juga merupakan elemen yang perlu dimiliki oleh seorang orator/rhetor.

## **2.4 Media Sosial Instagram**

Media sosial adalah platform online yang memungkinkan penggunanya untuk dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan konten, seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki adalah bentuk media sosial yang paling sering digunakan oleh Masyarakat di seluruh dunia (Cahyono, 2016).

Media sosial dapat mengalami perubahan seiring berjalannya waktu dan dapat disesuaikan oleh penciptanya, atau dalam beberapa platform tertentu, dapat diubah oleh komunitas pengguna. Selain itu, media sosial juga menciptakan dan membentuk cara-cara baru dalam berkomunikasi. Istilah “media sosial” pertama kali diperkenalkan oleh Professor J.A Barnes pada tahun 1954. Dan hingga sampai saat ini, Masyarakat kini tidak dapat dipisahkan lagi dari istilah media sosial. Perkembangan teknologi informasi yang sangat cepat selalu memunculkan ide,

bentuk, dan gaya baru media sosial yang mampu menarik perhatian masyarakat.

Adapun fungsi media sosial adalah:

1. Dalam hal ini media sosial merupakan media yang di rancang untuk memperluas interaksi sosial antara manusia dengan memanfaatkan internet dan teknologi web.
2. Media sosial berhasil mentransfirmasi praktik komunikasi satu arah dari media siaran, yang menyampaikan informasi dari satu institusi kepada banyak audience (*one to many*) menjadi praktik komunikasi dua arah antara banyak audience (*many to many*).
3. Media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber penghasilan, karena penggunanya dapat menampilkan berbagai macam iklan, menerima sponsor dari pihak lain, menjual produk sendiri, membuat konten kreatif dan berbagai cara lainnya

Beberapa karakteristik yang terdapat pada sosial media adalah antara lain:

- a) Partisipasi, yang mendorong kontribusi dan umpan balik dari setiap individu yang tertarik atau berminat menggunakannya. sehingga dapat mengaburkan batas antara media dan audience.
- b) Keterbukaan, di mana Sebagian besar media sosial memungkinkan umpan balik dan juga partisipasi melalui sarana seperti voting, berbagai, dan komentar.
- c) Perbincangan, yang memungkinkan terjadinya perbincangan atau komunikasi dua arah antara pengguna.

d) Keterhubungan, di mana sebagian besar dari media sosial berkembang pesat karena adanya kemampuan untuk menghubungkan pengguna satu sama lain, melalui fasilitas tautan (link) ke situs web, sumber informasi, dan pengguna lainnya.

Instagram adalah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunanya mengambil foto, merekam video, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai platform jejaring sosial, termasuk Instagram itu sendiri dalam bentuk *feed* dan *story*. Secara etimologis kata “insta” berasal dari kata “instan” yang merujuk pada konsep foto instan seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan “foto instan”. Instagram juga menampilkan foto secara instan, mirip dengan polaroid. Sedangkan untuk kata “gram” berasal dari kata “telegram” yang digunakan untuk mengirimkan informasi dengan cepat kepada orang lain.

Instagram dimulai dari gagasan yang dibawa Kevin Systrom dan Mike Krieger, keduanya merupakan lulusan dari Stanford University, Amerika Serikat. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk mengunggah foto atau video ke dalam feed yang dapat di edit menggunakan berbagai filter dan fitur, serta menambahkan tag dan informasi lokasi. Unggahan tersebut dapat dibagikan secara publik atau fitur *close friends*.

Sebagai salah satu aplikasi di media sosial, Instagram banyak memiliki berbagai manfaat dan kelebihan, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif. Citra diri seseorang dapat terbentuk ketika kita mengunggah sebuah foto

mengenai diri kita di halaman Instagram. Instagram merupakan bagian dari komunikasi visual yang dapat membentuk citra seseorang.

Instagram juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunaannya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena Instagram mempunyai fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih artistik dan menjadi lebih bagus. Instagram memiliki sejumlah fitur yang dapat digunakan antara lain dapat dijelaskan dibawah ini:

- a. *Square cropping*, fitur pada Instagram yang memungkinkan pengguna untuk menyesuaikan bentuk foto yang akan diunggah, baik dalam ukuran penuh atau dengan pemangkasan (crop).
- b. *Gallery*, ruang untuk memposting foto atau video di dalam instagram, di mana pengguna dapat mengunggah foto maupun video ke akun Instagram mereka.
- c. *Like*, pengguna Instagram juga dapat memberikan apresiasi dengan menekan tombol like berbentuk hati atau mengetuk 2x, yang merupakan salah satu cara berinteraksi dengan pemilik akun lain.
- d. *Comment*, pengguna Instagram juga dapat memberikan komentar pada setiap unggahan baik berupa foto maupun video, dan menerima feedback dari pemilik akun
- e. *Home*, halaman utama yang muncul pada saat membuka aplikasi instagran, berisi rangkaian unggahan terbaru dari akun-akun yang diikuti oleh pengguna.
- f. *Direct*, fitur ini memungkinkan pengguna untuk mengirim foto secara pribadi ke akun pengguna lain.

- g. *News bar*, pemberitahuan mengenai interaksi dengan unggahan pengguna lain, seperti yang telah diberi *like*, *comment*, serta informasi terkait *followers* ataupun *mention* dari pengguna lainnya.
- h. *Eksplore*, bar yang menampilkan kumpulan foto maupun video populer yang banyak mendapat *like* ataupun komentar di Instagram.
- i. *Stories*, fitur terbaru yang dimiliki Instagram yang memungkinkan pengguna mengirim foto ataupun video yang akan menghilang setelah 24 jam.
- j. *Search*, fitur pencarian untuk mencari hastag (#), akun, ataupun lokasi foto.
- k. *Switch akun*, fitur untuk login atau masuk ke akun Instagram lainnya, sehingga memungkinkan pengguna Instagram dapat login lebih dari satu akun.
- l. *Direct message (DM)*, fitur untuk mengirim pesan pribadi kepada pengguna Instagram lainnya.
- m. *Saved post/bookmark*, fitur untuk menyimpan unggahan yang ingin diingat dan dapat dilihat lagi dikemudian hari.

## **2.5 Anggapan Dasar**

Dalam penelitian ini peneliti memiliki anggapan dasar bahwa pengguna Instagram, termasuk pemilik akun @yuyuzhuang memiliki motivasi tertentu saat memutuskan untuk membagikan aktivitas pilates di media sosial dan memberikan ruang dan dorongan bagi penggunaannya untuk melakukan self- disclosure di media sosial khususnya Instagram.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

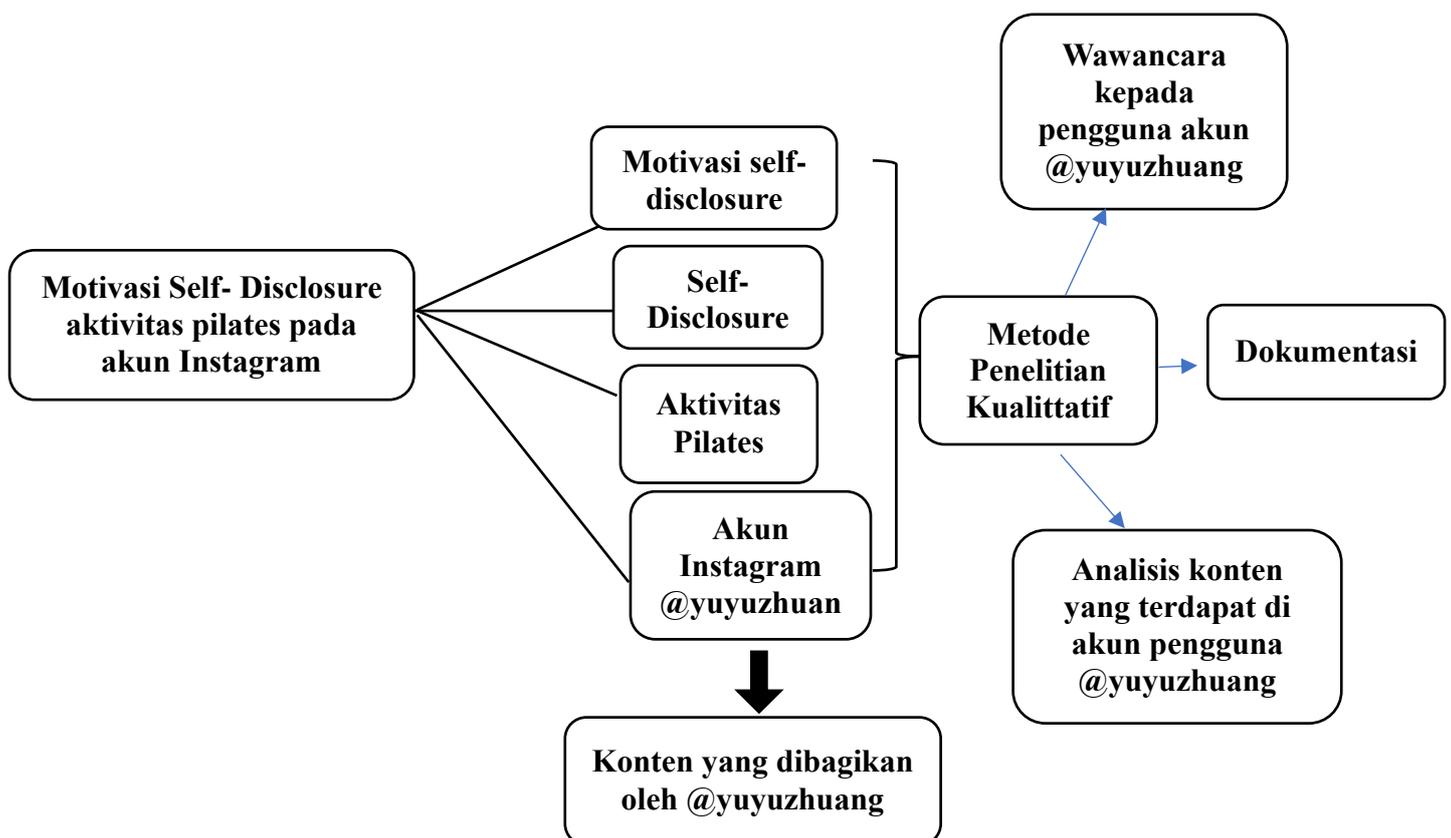
#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menggali pemahaman lebih dalam mengenai fenomena yang kompleks, dengan focus pada konteks dan makna yang diberikan oleh individu atau kelompok yang melibatkan subjek penelitian. Penelitian kualitatif menganalisis teks, video, dan audio untuk memahami ide, pandangan, pemikiran, dan pengalaman. Metode ini dapat mengungkap aspek-aspek kompleks dari sebuah situasi atau merangsang pengembangan ide penelitian baru (Mulyana, 2018).

Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena komunikasi melalui pengumpulan data melalui pengamatan, wawancara, dan analisis teks. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara menyeluruh pengalaman dan interpretasi individu (faustyna, 2023). Penelitian kualitatif Memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, perasaan dan motivasi yang lebih mendalam dari individu yang terlibat dalam aktivitas pilates di Instagram. Penelitian kualitatif memberikan fleksibilitas dalam pengumpulan data, seperti wawancara mendalam, atau analisis konten dari unggahan Instagram.

### 3.2 Kerangka Konsep

Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar dari argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis (Sugiyono, 2013). Kerangka konsep dapat menjelaskan pemikiran sementara terhadap penelitian dan kriteria utama dari penelitian yang akan dilaksanakan yang dapat membuahkan kesimpulan atau hipotesis. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

### 3.3 Definisi Konsep

Definisi konsep merupakan sebuah konsep yang merujuk pada ide yang memiliki makna atau makna tertentu. Konsep – konsep ini membantu dalam merancang, menjelaskan, dan memahami berbagai aspek dalam suatu bidang studi. Berikut definisi konsep yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan internal atau eksternal yang mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan tertentu, dalam hal ini untuk mengungkapkan aktivitas pribadi di media sosial

2) *Self-Disclosure*

*Self-disclosure* merupakan proses di mana individu berbagi informasi pribadi, pengalaman, atau aktivitas dengan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media.

3) Aktivitas Pilates

Aktivitas pilates merupakan sebuah bentuk Latihan fisik yang menekankan pada penguatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran tubuh, yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, postur, dan Kesehatan fisik secara keseluruhan.

4) Instagram

Instagram merupakan sebuah platform media sosial berbasis visual yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto, video, dan cerita, serta berinteraksi melalui komentar, *likes*, dan *direct messages*

### 3.4 Kategorisasi Penelitian

**Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian**

Konsep Teoritis	Kategorisasi
Motivasi self-disclosure aktivitas pilates pada akun instagram @yuyuzhuang (Dr. Silfia Hanani, 2017)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka diri</li> <li>2. Peningkatan rasa kepercayaan diri</li> <li>3. Membantu menyelesaikan permasalahan</li> <li>4. Menghasilkan satu pemahaman</li> <li>5. Mengontrol sebagai tindakan yang akan dilakukan</li> <li>6. Membangun rasa keyakinan</li> </ol>

### 3.5 Informan Penelitian

Informan dalam penelitian adalah individu yang digunakan untuk membantu memberikan data dan informasi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan sesuai dengan konteks dan latar belakang permasalahan yang sedang diteliti. Informan penelitian haruslah orang-orang yang memiliki pengetahuan mendalam mengenai masalah yang sedang diteliti. Hal ini bertujuan agar hasil jawaban penelitian menjadi akurat (Moleong, 2015). Adapun informan dalam penelitian ini adalah pemilik akun Instagram @yuyuzhuang yang secara rutin membagikan konten terkait aktivitas pilates di media sosial Instagram.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1) Wawancara

Wawancara digunakan untuk mendapatkan data dan fakta langsung dari narasumber serta menggali pengetahuan dan pengalaman khusus dari individu atau kelompok. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara terstruktur (*depth interview*). Wawancara mendalam (*in-depth interview*) adalah proses yang bertujuan untuk mengumpulkan keterangan atau informasi melalui sesi tanya jawab secara langsung antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai (Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, 2020). Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada pemilik akun @yuyuzhuang untuk memahami motivasi, pengalaman, dan pandangan tentang pengungkapan diri di media sosial.

### 2) Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan mengenai peristiwa yang telah terjadi. Dalam penelitian, dokumen dapat berupa data yang diperoleh dari Lokasi penelitian seperti, foto atau video dari objek penelitian. Dokumentasi penelitian dilakukan dengan merekam aktivitas wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada narasumber .

### 3) Analisis Konten

Analisis konten merupakan salah satu teknik penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis komunikasi dalam berbagai bentuk, dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan makna yang terkandung dalam konten tersebut.(Berg, B. L., & Lune, 2012). Dalam penelitian ini peneliti akan menganalisis konten-konten yang terdapat di pada akun Instagram @yuyuzhuang.

### 3.7 Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dari berbagai sumber dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang beragam dan dilakukan secara berkelanjutan. Susan Stainback menyatakan bahwa analisis data merupakan aspek yang sangat penting dalam proses penelitian kualitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi (Sugiyono, 2013).

Miles dan Huberman menjelaskan bahwa, ada beberapa langkah dalam analisis data penelitian kualitatif, antara lain:

- 1) Reduksi data mencakup data yang ditemukan di lapangan dalam jumlah cukup banyak. Sehingga, data tersebut perlu diteliti dan dirinci lebih spesifik. Reduksi data dapat dikatakan sebagai proses merangkum, memilih hal-hal yang relevan, memfokuskan pada aspek yang penting, mencari tema yang sesuai dengan penelitian dan membuang pola-pola data yang tidak relevan. Dalam proses ini, data yang telah dikumpulkan dapat dipilih, dikurangi, dan dibatasi tanpa mengubah informasi penting yang terkandung di dalamnya. sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini, reduksi data dilakukan peneliti dengan cara memilih data dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan narasumber yang relevan dengan rumusan masalah yang sedang diteliti.
- 2) Penyajian data dilakukan dengan cara memaparkan informasi dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan bentuk lainnya. Penyajian

data dalam penelitian kualitatif umumnya dalam bentuk teks yang bersifat naratif.

- 3) Verifikasi data meliputi penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan cara membuat kesimpulan sementara yang bisa berubah seiring berjalannya penelitian, jika kesimpulan sudah sesuai dengan hasil penelitian maka data penelitian dapat semakin diperkuat dengan data atau bukti valid. Pada tahap ini, Kesimpulan penelitian diambil dari sumber-sumber yang telah dianalisis dan kemudian diperiksa secara berkala untuk menghasilkan pernyataan yang logis dan valid. Dalam penelitian ini, kesimpulan dapat diperoleh dengan cara menggenarilisasikan seluruh hasil wawancara yang dilakukan peneliti berdasarkan rumusan masalah yang dibuat.
- 4) Verifikasi data meliputi penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan cara membuat kesimpulan sementara yang bisa berubah seiring berjalannya penelitian, jika kesimpulan sudah sesuai dengan hasil penelitian maka data penelitian dapat semakin diperkuat dengan data atau bukti valid. Pada tahap ini, Kesimpulan penelitian diambil dari sumber-sumber yang telah dianalisis dan kemudian diperiksa secara berkala untuk menghasilkan pernyataan yang logis dan valid. Dalam penelitian ini, kesimpulan dapat diperoleh dengan cara menggenarilisasikan seluruh hasil wawancara yang dilakukan peneliti berdasarkan rumusan masalah yang dibuat.

### **3.8 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Studio Pilates Bernama “Asthta Studio” yang berda di Komplek CBD Polonia No 69 Blok DD68, Suka Damai, Kecamatan Medan Polonia. Adapun waktu penelitian ini akan dimulai dari bulan Januari 2025 sampai dengan Maret 2025.

## BAB IV

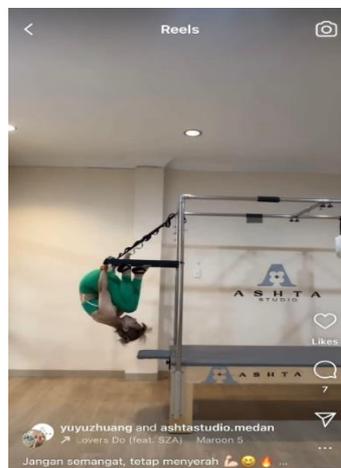
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan temuan penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan analisis konten pada akun Instagram @yuyuzhuang. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran konkrit suatu fenomena yang diamati. Pada bab ini peneliti akan mengklasifikasikan ke dalam beberapa sub bab untuk memudahkan pembaca meliputi deskripsi aktivitas pilates pada akun Instagram @yuyuzhuang, deskripsi informan penelitian, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan.

#### 4.1 Deskripsi Aktivitas Pilates Pada Akun Instagram @yuyuzhuang

##### 4.1.1 Aktivitas Gerakan Inverted Hanging Pull-Up

Gambar 4.1 Aktivitas Gerakan Inverted Hanging Pull-Up



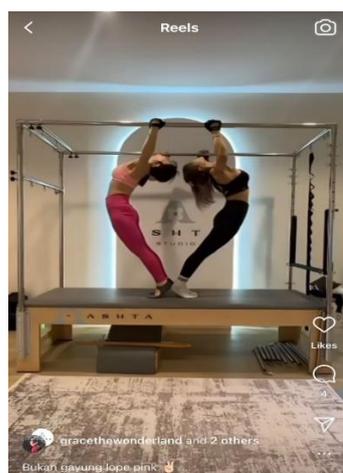
Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Dari konten yang ditampilkan pada unggahan instagram akun @yuyuzhuang, terlihat bahwa informan sedang melakukan latihan pilates menggunakan cadillac atau *trapeze table*, salah satu yang sering digunakan dalam

metode pilates. Videe tersebut menampilkan gerakan tingkat lanjut. Penggunaan alat cadillac menunjukkan latihan yang berfokus pda kontrol tubuh, kekuatan inti (core) dan fleksibilitas. Informan sedang melakukan inverted hanging pull-up. Gerakan ini dilakukan dengan menggantungkan tubuh secara terbalik dengan bantuan tali dan pegangan di alat cadillac. Gerakan ini melibatkan kekuatan otot inti, keseimbangan, serta fleksibilitas otot punggung dan kaki dan ini juga merupakan gerakan tingkat lanjutan yang membutuhkan kontrol napas dan stabilitas yang baik.

#### 4.1.2 Aktivitas Gerakan Spinal Extension Stretch

Gambar 4.2 Aktivitas Gerakan Spinal Extension Stretch



Sumber : Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Dalam video tersebut, terlihat dua orang sedang melakukan gerakan pilates bersama. Keduanya sedang melakukan latihan secara berpasangan dengan menggantungkan tangan di palang atas cadillac sambil menekuk tubuh kebelakang hingga kepala mereka saling bersentuhan. Gerakan ini dikategorikan sebagai latihan peregangan tulang belakang (*spinal extension stretch*) dan latihan penguatan otot punggung serta inti tubuh. Gerakan ini menekankan pada

kekuatan otot punggung (*erector spinae*), otot perut (*core muscles*), dan fleksibilitas tulang belakang. Unggahan tersebut menunjukkan latihan pilates yang dilakukan secara berpasangan, yang dapat menarik perhatian audiens yang tertarik pada latihan berbasis kerja sama (*partner workout*). Gerakan yang ditampilkan memiliki kesan elegan, kuat, dan artistik, mencerminkan pilates sebagai olahraga yang tidak hanya berfokus pada kebugaran tetapi juga estetika gerakan.

#### 4.1.3 Aktivitas Gerakan Backbend, Atau Jembatan Terbalik (Bridge Inversion)

Gambar 4.3 Aktivitas Gerakan Backbend, Atau Jembatan Terbalik (Bridge Inversion)



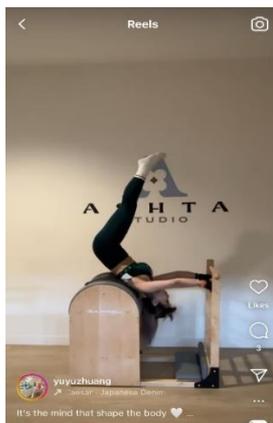
Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Di dalam unggahan tersebut terlihat dua orang sedang melakukan gerakan akrobatik dengan saling menopang satu sama lain. Mereka melakukan gerakan *backbend*, atau jembatan terbalik (*bridge inversion*), di mana tubuhnya melengkung ke belakang dengan pegangan pada palang atas. Gerakan ini memerlukan fleksibilitas tulang belakang, kekuatan bahu, serta keseimbangan

yang baik agar tetap stabil di udara. Dengan kombinasi gerakan *backbend* dan inversi kaki, latihan ini menantang namun juga sangat bermanfaat bagi pengembangan kekuatan tubuh secara menyeluruh.

#### 4.1.4 Aktivitas Gerakan Variasi Latihan Inversi

Gambar 4.4 Aktivitas Gerakan Variasi Latihan Inversi



Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Dalam unggahan video menampilkan informan yuyu sedang melakukan latihan pilates menggunakan alat pilates barrel. Gerakan yang dilakukan memerlukan kekuatan inti, fleksibilitas, serta kontrol tubuh yang baik. Gerakan ini merupakan variasi latihan inversi yang memanfaatkan pilates barrel untuk mendukung kelengkungan tulang belakang serta memperpanjang otot tubuh. Gerakan ini juga dapat membantu memperbaiki mobilitas tulang belakang dan mencegah kekakuan. Konten ini dapat menginspirasi para pengikutnya untuk mengeksplorasi pilates sebagai latihan yang tidak hanya membentuk tubuh tetapi juga memperkuat mental.

#### 4.1.5 Aktivitas Gerakan Hanging Backbend With Split On

Gambar 4.5 Aktivitas Gerakan Hanging Backbend With Split On



Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Pada unggahan ini, terlihat bahwa informan yuyu sedang melakukan pilates tingkat lanjut menggunakan cadillac reformer. Gerakan ini membutuhkan kombinasi kekuatan inti, fleksibilitas, serta keseimbangan yang baik. Gerakan yang dilakukan merupakan variasi latihan inversi yang menggunakan fuzzy strap sebagai alat bantu untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tulang belakang. Gerakan hanging backbend with split on cadillac reformer sangat bermanfaat bagi mobilitas tulang belakang dan penguatan otot.

#### 4.1.6 Aktivitas Gerakan Inverted Split Hold

Gambar 4.6 Aktivitas Gerakan Inverted Split Hold

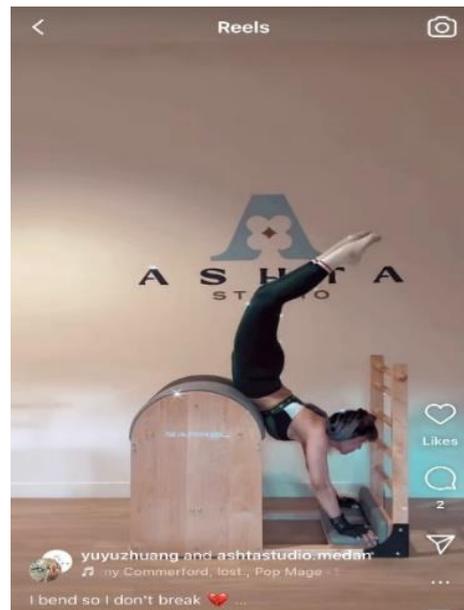


Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Di dalam unggahan ini menampilkan informan yuyu sedang melakukan latihan pilates tingkat lanjut. Gerakan yang ditampilkan adalah inverted split hold, yang membutuhkan kombinasi fleksibilitas, kekuatan inti, serta kontrol tubuh yang sangat baik. Gerakan ini juga termasuk dalam kategori pilates inversion exercises, yang berfokus pada penguatan inti, fleksibilitas, dan kontrol tubuh dalam kondisi terbalik. Gerakan ini juga salah satu latihan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan mobilitas tubuh dan kontrol otot.

#### 4.1.7 Aktivitas Gerakan Inverted Backbend

Gambar 4.7 Aktivitas Gerakan Inverted Backbend

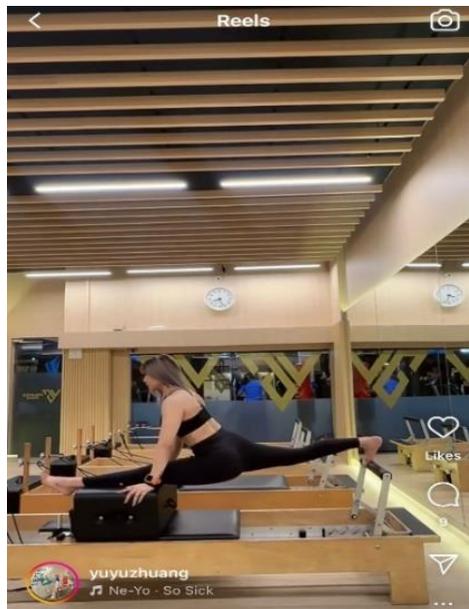


Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Gerakan yang terlihat di dalam unggahan merupakan salah satu gerakan pilates yang menggunakan pilates barrel. Posisi tubuh menunjukkan inverted backbend dimana tubuh melengkung ke belakang dengan bantuan barrel. Konten ini adalah bagian dari latihan pilates yang menampilkan kelenturan tubuh. Unggahan ini juga memiliki unsur story telling melalui caption yang menunjukkan hubungan antara fleksibilitas dan ketahanan mental/emosi.

#### 4.1.8 Aktivitas Gerakan Front Split On Reformer

Gambar 4.8 Aktivitas Gerakan Front Split on Reformer



Sumber: Dokumentasi Instagram @yuyuzhuang

Dalam unggahan tersebut gerakan yang dilakukan adalah front split on reformer yang merupakan salah satu latihan pilates tingkat lanjut yang meningkatkan fleksibilitas, kekuatan inti, serta kontrol tubuh. Video ini juga memiliki unsur ekspresi emosional. Secara keseluruhan konten ini menunjukkan dedikasi terhadap pilates dan dapat menginspirasi audiens yang tertarik pada latihan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh.

Dari analisis beberapa konten di akun instagram @yuyuzhuang, terlihat bahwa akun instagram @yuyuzhuang membagikan unggahan yang berkaitan dengan aktivitas pilates, dengan berfokus pada gerakan tingkat lanjut menggunakan peralatan seperti cadillac, barrel, dan reformer. Pemilik akun @yuyuzhuang secara konsisten membagikan dokumentasi latihan pilates dalam

bentuk foto dan video, yang dapat dikaitkan dengan konsep keterbukaan diri (*self-disclosure*).

Pemilik akun @yuyuzhuang membangun branding sebagai instruktur pilates yang edukatif, inspiratif, dan interaktif. Kontennya juga beragam, mulai dari video latihan, teknik pernapasan, hingga apresiasi terhadap klien, yang menunjukkan pendekatan holistik terhadap kebugaran. Setiap konten memiliki tujuan yang jelas, baik untuk memberikan informasi teknis mengenai pilates, memotivasi pengikutnya agar tetap konsisten dalam latihan maupun membangun komunitas yang saling mendukung.

Secara visual, video tersebut memiliki pencahayaan yang baik dan kualitas gambar yang jelas, membuat setiap gerakan mudah diikuti oleh penonton. Penggunaan caption yang informatif dan personal, serta pemanfaatan hastag yang relevan, membantu memperluas jangkauan dan meningkatkan engagement dengan audiens. Interaksi yang cukup aktif di kolom komentar juga menunjukkan bahwa yuyu berhasil menciptakan hubungan yang erat dengan pengikutnya, dengan memberikan tanggapan atas pertanyaan maupun dukungan kepada mereka yang mengikuti latihannya.

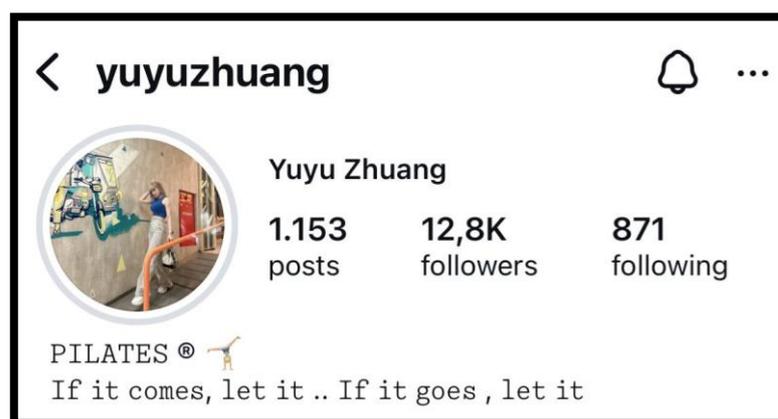
Secara keseluruhan, strategi kontennya efektif dalam menyampaikan nilai pilates sebagai gaya hidup sehat sekaligus memperkuat komunitas yang mendukung perjalanan kebugaran bersama dan *self disclosure* yang dilakukan oleh pemilik akun @yuyuzhuang melalui unggahan aktivitas pilates di instagram tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi pribadi, tetapi juga memiliki dampak

lebih luas dalam membangun komunitas, memberikan motivasi bagi orang lain, serta membuka peluang dalam dunia kebugaran.

#### 4.2 Deskripsi Informan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kualitatif dan data diperoleh melalui wawancara secara langsung dengan narasumber seorang perempuan bernama lengkap Yuyu Zhuang berusia 40 tahun yang juga merupakan pemilik akun media sosial instagram @yuyuzhuang. Ia juga merupakan seorang instruktur pilates di salah satu studio pilates yang bernama ashta studio medan. akun @yuyuzhuang memiliki 12,8 ribu pengikut di instagram. Ia cukup aktif dalam membagikan aktivitas nya terkait kegiatan pilates ke dalam media sosial instagram miliknya. Beberapa kegiatan yang sering ia bagikan seperti gerakan -gerakan pilates ataupun beberapa tips terkait aktivitas kebugaran tubuh.

Gambar 4.1 Profil Instagram Informan



Sumber : Instagram @yuyuzhuang

### 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti akan mulai menyajikan hasil penelitian menggunakan Teknik pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan secara langsung dengan informan pada tanggal 06 Maret 2025 dengan waktu yang sudah di tentukan

### 4.4 Hasil Wawancara Terhadap Informan Penelitian

Pada bagian ini, peneliti akan menjabarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada informan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengajukan 10 pertanyaan yang telah disesuaikan dengan permasalahan yang terdapat dalam penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana motivasi yang dibangun pada aktivitas pilates pada akun media sosial instagram @yuyuzhuang. Peneliti mulai melakukan wawancara dengan bertanya kepada informan tentang “bagaimana cara anda memilih untuk secara terbuka membagikan pengalaman dan perkembangan latihan pilates di media sosial”? kemudian informan Yuyu memberikan jawaban

*“saya memilih untuk membagikan pengalaman pilates secara terbuka di instagram dengan cara memposting kegiatan latihan beberapa member saya dan latihan yang saya lakukan sendiri, karena saya ingin menginspirasi orang lain untuk lebih peduli lagi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mental, dan menurut saya dengan menunjukkan progres yang saya jalani ke pengikut instagram saya, mereka bisa lihat bahwa setiap orang, termasuk saya sendiri memiliki perjalanan yang penuh usaha. Saya ingin menjadi contoh bahwa latihan pilates bisa dilakukan oleh siapa saja asalkan ada kemauan dan kerja keras”.*

Informan menjelaskan bahwa ia memilih untuk membagikan pengalaman seputar latihan pilates secara terbuka melalui platform instagram. Dengan berbagi

pengalaman pribadinya, informan ingin memberikan gambaran bahwa latihan pilates bukanlah sesuatu yang eksklusif atau sulit dijangkau, melainkan dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki kemauan dan komitmen untuk berusaha. Selanjutnya ketika peneliti menanyakan mengenai “sejauh mana Anda bersikap terbuka dalam membagikan informasi pribadi seputar aktivitas pilates, seperti kesulitan, keberhasilan, atau tips latihan pada akun instagram Anda”? informan menjelaskan bahwa ia bersikap cukup terbuka dalam membagikan pengalaman tersebut. Salah satu bentuk keterbukaan yang dilakukan adalah memposting berbagai latihan pilates yang dijalani nya, disertai dengan tips atau solusi praktis yang dapat membantu pengikutnya dan informan pun menjawab

*“dalam membagikan postingan di instagram saya terbuka, misalnya dengan saya memposting latihan pilates, saya selalu sertakan tips atau solusi contohnya seperti melakukan latihan otot perut tips yang saya berikan biasanya saya selalu mengatakan ‘you need to squeeze your abs and pelvic muscle’ ke audiens saya ataupun ke para member untuk membantu mereka agar bisa belajar juga dan saya rasa itu juga membantu saya lebih merasa terhubung dengan mereka.*

Menurut informan membagikan tips dan solusi di instagram tidak hanya bermanfaat bagi audiens, tetapi juga memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri. Informan merasa bahwa instruksi sederhana yang dibagikan dapat membantu para pengikut dan memberi memahami teknik yang benar serta meningkatkan efektivitas latihan yang mereka lakukan. Ketika peneliti bertanya mengenai “tantangan dan kekhawatiran apa saja yang anda hadapi terkait dengan berbagi informasi pribadi tentang aktivitas pilates di instagram? Lalu informan menjawab

*“kalau untuk tantangan saya sebisa mungkin dalam membagikan sebuah postingan harus bermanfaat bagi audiens saya. Kalau bicara kekhawatiran sih tidak ada karena menurut saya selagi tidak ada yang salah di postingan saya kenapa harus khawatir karena memang tujuan saya memposting itu untuk lebih memotivasi diri.*

Informan mengungkapkan bahwa dalam membagikan sebuah postingan di media sosial, ia selalu berusaha memastikan bahwa konten yang dibagikannya memiliki manfaat bagi audiens dan terkait dengan kekhawatiran dalam membagikan postingan, informan menyatakan bahwa ia tidak memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Baginya selama isi postingan sesuai dengan niat baik dan tidak melanggar norma atau aturan, maka tidak ada alasan untuk merasa cemas atau khawatir. peneliti juga menanyakan pendapat menurut informan “apa manfaat utama dari *self-disclosure* terkait aktivitas pilates bagi diri anda pribadi maupun audiens” dan informan pun menjawab

*“bagi diri saya manfaat self-disclosure memberikan rasa percaya diri yang lebih besar, dengan membagikan pengalaman pribadi terkait pilates saya merasa lebih terhubung dengan pengikut saya di instagram. Kalau manfaat bagi audiens, harapan saya mereka bisa merasa lebih termotivasi dan tidak merasa sendirian untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat.*

Menurut informan *self-disclosure* dalam membagikan pengalaman pribadi, khususnya yang berkaitan dengan pilates, memberikan berbagai manfaat bagi dirinya maupun audiens di media sosial. Informan juga menyadari bahwa banyak orang mungkin merasa ragu atau tidak percaya diri untuk memulai perubahan dalam hidup mereka. Oleh karena itu, dengan membagikan pengalamannya secara jujur, ia ingin memberikan dorongan moral dan motivasi bagi audiens agar berani memulai langkah kecil menuju hidup yang lebih sehat. Peneliti juga bertanya

tentang “bagaimana cara anda menggambarkan motivasi pribadi, strategi self-disclosure dan dampak interaksi dengan pengikut dalam aktivitas pilates di akun instagram anda? Kemudian informan menjawab

*“motivasi saya dalam memposting sebuah video latihan di instagram untuk menunjukkan bahwa latihan pilates itu menyenangkan loh, dan banyak memberikan dampak yang positif bagi tubuh dan mental kita. Kalau berbicara tentang strategi saya menggunakan strategi self-disclosure dengan berbagi kisah nyata baik itu tentang keberhasilan ataupun kegagalan dalam pilates dan kalau untuk dampak interaksi dengan pengikut sangat berpengaruh, karena saya juga sering mendapat pertanyaan atau komentar yang memicu saya untuk terus membuat konten yang bisa membantu mereka.*

Informan menjelaskan bahwa motivasi utama dalam memposting video latihan pilates di instagram adalah untuk menunjukkan kepada audiens bahwa latihan pilates merupakan aktivitas yang menyenangkan dan dapat memberikan banyak dampak positif bagi tubuh maupun kesehatan mental. Terkait dengan strategi yang digunakan informan menyebutkan bahwa ia menerapkan strategi *self-disclosure*. Dari beberapa pertanyaan yang sudah diajukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa informan memilih untuk membagikan pengalaman dan perkembangan latihan pilates secara terbuka di Instagram dengan tujuan untuk menginspirasi orang lain dalam menjaga kebugaran tubuh dan mental. Melalui postingan tentang latihan pribadi maupun member, informan ingin menunjukkan bahwa setiap orang, termasuk dirinya, memiliki perjalanan yang penuh usaha dan dedikasi dan informan cukup terbuka dalam membagikan informasi pribadi, termasuk tips dan solusi latihan, yang dapat membantu audines merasa lebih terhubung dengannya.

Meskipun ada tantangan untuk memastikan setiap postingannya bermanfaat, informan tidak merasa khawatir selama tujuannya untuk memotivasi tercapai. Bagi informan *self-disclosure* juga memberikan manfaat lebih dalam kepercayaan diri, maupun bagi audiens yang merasa termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat. Interaksi dengan pengikut juga memberikan dampak positif yang mendorongnya untuk terus membuat konten. Informan juga memandang berbagi pengalaman pilates adalah cara untuk membangun koneksi yang lebih kuat dengan audiens dan juga memperkuat keyakinan diri. Selanjutnya peneliti bertanya tentang “bagaimana anda menentukan jenis konten atau momen apa saja yang akan anda bagikan terkait aktivitas pilates? Lalu informan menjawab

*“kalau untuk jenis konten saya biasanya menyesuaikan dengan latihan dan pose pilates yang biasa saya lakukan, atau misalnya saya akan membagikan latihan pilates yang saya anggap bermanfaat untuk pemula.*

Informan juga menjelaskan bahwa dalam membuat dan membagikan konten di instagram, ia biasanya menyesuaikan jenis konten dengan latihan dan pose pilates yang rutin ia lakukan, selain membagikan latihan yang ia jalani secara rutin informan juga mempertimbangkan kebutuhan audiens, khususnya mereka yang baru memulai latihan pilates. kemudian ketika peneliti bertanya ” dalam konteks *self-disclosure*, apakah anda merasa bahwa membagikan pengalaman dan pencapaian pilates di instagram membantu memperkuat keyakinan diri anda?

Informan menjawab

*“tentu saja, setiap kali saya memposting sebuah video yang memotivasi terkait pilates saya merasa semakin percaya diri apalagi melihat respon yang positif dari pengikut instagram saya. Itu juga memperkuat keyakinan*

*diri saya sebagai seorang instruktur pilates yang bisa menginspirasi orang lain.*

Informan mengungkapkan bahwa setiap kali ia memposting video yang bersifat memotivasi terkait dengan latihan pilates di instagram, ia merasakan peningkatan rasa percaya diri. Menurutnya interaksi positif dari pengikut tidak hanya meningkatkan rasa percaya dirinya., tetapi juga memperkuat keyakinannya terhadap peran yang ia jalani sebagai instruktur pilates. Kemudian peneliti juga bertanya kepada informan “menurut anda, adakah kriteria khusus yang digunakan untuk memutuskan kapan dan bagaimana anda membagikan pengalaman pribadi dalam aktivitas pilates? Informan memberikan jawaban

*“saya biasanya memutuskan membagikan pengalaman pribadi saya ketika saya merasa bahwa postingan saya itu bisa memberikan manfaat bagi orang lain. Misal, jika saya memiliki tips yang bermanfaat untuk audiens, saya akan membagikannya.*

Informan memutuskan untuk membagikan pengalamannya di media sosial, khususnya di instagram, berdasarkan pertimbangan apakah postingan tersebut dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Melalui keterbukaan ini, informan ingin menunjukkan bahwa di balik setiap keberhasilan atau progres dalam latihan pilates, ada proses yang membutuhkan usaha dan dedikasi. Peneliti juga menanyakan pendapat kepada informan mengenai “apakah anda merasa bahwa keterbukaan diri yang diekspos dapat mempengaruhi persepsi pengikut terhadap keahlian dan integritas anda sebagai pelatih pilates? Lalu informan menjawab

*“menurut saya iya, karena rasa keterbukaan diri saya mempengaruhi persepsi pengikut terhadap keahlian dan integritas saya. Apalagi ketika saya membagikan video latihan , saya merasa pengikut bisa melihat bahwa saya bukan hanya pelatih yang mengajarkan teknik tapi juga seorang yang belajar dan berkembang bersama mereka. Itu menunjukkan bahwa saya juga manusia, dengan tantangan yang sama seperti orang lain, dan itu meningkatkan kepercayaan mereka terhadap saya sebagai pelatih”.*

Informan menyampaikan pandangannya bahwa keterbukaan diri yang ia tunjukkan di media sosial, terutama melalui unggahan video latihan pilates, memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana pengikut memandang keahlian dan integritasnya sebagai seorang pelatih. Informan juga menyadari bahwa keterbukaan ini berperan penting dalam membangun rasa percaya di antara para pengikutnya. Ia meyakini bahwa dengan menunjukkan sisi manusiawi dan proses pembelajaran yang terus – menerus dapat membangun hubungan yang lebih kuat dengan audiens. Dan untuk mengakhiri sesi wawancara peneliti memberikan pertanyaan terakhir kepada informan mengenai pendapat informan “apakah *self-disclosure* membantu lebih dalam mengenai kekuatan dan kelemahan diri”? dan informan menjawab

*“ Menurut saya iya, karena dengan berbagi pengalaman dan pencapaian terkait pilates, saya dapat lebih mengenal diri saya sendiri. Self disclosure ini memberi saya kesempatan untuk terus memperbaiki diri dan lebih sadar akan kekuatan yang saya miliki, serta kemampuan yang masih bisa ditingkatkan”.*

Berdasarkan pertanyaan yang diajukan peneliti menyimpulkan bahwa informan membagikan konten pilates yang bermanfaat, terutama untuk pemula, dan merasa semakin percaya diri melalui respon positif dari pengikut. Self-

disclosure juga membantu informan meningkatkan kepercayaan pengikut terhadap keahlian dan integritas sebagai instruktur, serta memberikan kesempatan untuk mengenal kekuatan dan kelemahan diri. Pembagian pengalaman pribadi dilakukan ketika dirasa bermanfaat bagi orang lain dan mendukung perkembangan diri.

#### **4.5 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yang menggunakan teknik analisis konten Instagram @yuyuzhuang dan wawancara secara langsung dengan informan menunjukkan bahwa pengguna akun @yuyuzhuang secara konsisten membangun citra sebagai seorang instruktur pilates yang tidak hanya mengajarkan teknik, tetapi juga mengedukasi dan memotivasi pengikutnya. Keberagaman konten yang diunggah, seperti video latihan, tips pilates, serta apresiasi terhadap klien yang telah mengikuti program latihan bersama informan menunjukkan pendekatan holistik terhadap kebugaran. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga memberikan perhatian terhadap Kesehatan mental, yang sangat relevan di dunia modern yang penuh kekhawatiran.

Pencahayaan video yang baik dan kualitas gambar yang jelas memudahkan penonton untuk mengikuti setiap gerakan dengan lebih mudah. Selain itu, penggunaan caption yang informatif dan personal, serta pemanfaatan hastag yang relevan, memperjelas pesan yang ingin disampaikan, memperluas jangkauan, dan meningkatkan engagement dengan audiens. Hal ini menunjukkan pemahaman informan terhadap pentingnya interaksi dan keterlibatan dengan pengikutnya

dalam membangun komunitas online yang saling mendukung. Informan berhasil menciptakan hubungan yang erat dengan pengikutnya, tanggapannya terhadap pertanyaan atau dukungan yang diberikan kepada mereka yang mengikuti latihannya menunjukkan bahwa ia tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun hubungan yang lebih personal dengan audiensnya.

Salah satu elemen penting yang digunakan oleh informan untuk memperkuat hubungan dengan pengikutnya adalah *self-disclosure* atau keterbukaan diri. Dari hasil wawancara diketahui bahwa informan memilih untuk membagikan pengalaman pribadi terkait pilates secara terbuka di Instagram, dengan tujuan untuk menginspirasi orang lain agar lebih peduli dengan kebugaran tubuh dan mental mereka. Informan berharap bahwa dengan berbagi pengalaman dan pencapaian pribadi, pengikutnya dapat melihat bahwa Latihan pilates adalah perjalanan yang penuh usaha, bukan hanya hasil instan. Informan memberikan pesan bahwa pilates dapat dilakukan oleh siapa saja asalkan ada kemauan dan dedikasi.

Bagi informan, manfaat *self-disclosure* tidak hanya memberikan rasa percaya diri yang lebih besar, tetapi juga memperkuat hubungan dengan pengikutnya. Setiap informan membagikan pengalaman pribadi, baik itu mengenai keberhasilan ataupun kegagalan, ia merasa semakin terhubung dengan audiensnya. Selain itu, *self-disclosure* juga memberinya kesempatan untuk lebih mengenal kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Secara keseluruhan, strategi konten yang dilakukan oleh informan di Instagram terbukti efektif dalam membangun branding sebagai instruktur pilates yang edukatif, inspiratif, dan

interaktif. *Self- disclosure* mebantu informan memperkenalkan dirinya lebih dalam kepada audins, memperkuat integritasnya, dan memberikan kesempatan untuk mengenal kekuatan dan kelemahan diri.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang motivasi *self disclosure* aktivitas pilates pada akun Instagram @yuyuzhuang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Melalui *self-disclosure*, informan merasa lebih percaya diri, terutama ketika mendapatkan tanggapan positif dari pengikutnya. Keterbukaan ini juga memperkuat integritasnya sebagai instruktur pilates, karena pengikutnya melihatnya sebagai sosok yang autentik dan terus berkembang
2. Motivasi utama informan dalam melakukan *self-disclosure* adalah untuk menginspirasi orang lain dalam menjaga kebugaran tubuh dan mental mereka. Dengan membagikan pengalamannya baik itu berupa keberhasilan maupun tantangan dalam aktivitas pilates.
3. *Self-disclosure* yang dilakukan informan juga sebagai alat untuk memotivasi dan mendorong audiens untuk mulai menjalani gaya hidup sehat karena melihat informan sebagai contoh yang menginspirasi mereka untuk berusaha lebih keras.
4. *Self-disclosure* bukan hanya untuk berbagi pengalaman, tetapi juga memberikan informasi yang berguna bagi audiens dengan cara informan membagikan konten yang dianggapnya bermanfaat untuk audiens.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran/ rekomendasi pada penelitian ini antara lain:

1. Meskipun *self-disclosure* memiliki banyak manfaat, tetapi penting untuk informan menjaga keseimbangan antara berbagi pengalaman dan menjaga privasi pribadi.
2. Informan dapat memperhatikan audiens dengan berbagai Tingkat kemampuan pilates, dengan menyediakan konten yang lebih spesifik, misalnya tutorial atau tips untuk pemula, menengah, dan Tingkat lanjutan.
3. Untuk memastikan konten yang dibagikan tetap bermanfaat, informan dapat melakukan evaluasi rutin terhadap jenis konten yang paling banyak mendapatkan respon positif dan interaksi dari pengikutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). *Self-Disclosure in Social Media : Extending the Functional Approach to Disclosure*. 1–23. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Berg, B. L., & Lune, H. (2012). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Pearson.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. 140–157.
- Dr. Silfia Hanani, M. S. (2017). *Komunikasi Antarpribadi : Teori & Praktik*. AR-Ruzz.
- Faustyna. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori dan Praktek) (Assoc. Prof. Dr. Rudianto S.Sos. M.Si, Assoc. Prof. Dr. Puji Santoso, & Dr. Siti Hajar S.Sos. MSP, Eds.)*. UMSU PRESS.
- Harahap, M., Ahmad, R., Padang, U. N., Barat, S., & Ahmad, R. (2021). *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Penggunaan Social Media dan Perubahan Sosial Budaya Masyarakat*. 3(1), 135–143.
- Kreiner, H. (2019). *Self-Disclosure Here and Now : Combining Retrospective Perceived Assessment With Dynamic Behavioral Measures*. 10(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00558>
- Meifilina, A. (2021). *INSTAGRAM REELS SEBAGAI MEDIA SELF DISCLOSURE MAHASISWA ( Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Balitar Blitar )*. 43–57.
- Moleong, L. J. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2018). *metodologi penelitian kualitatif (paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya)*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Rachmawati Dinda. (2024). *Masyarakat Lebih Semangat Jalani Gaya Hidup Sehat di 2024, Intip Tren Kebugaran yang Bakal Diminati Tahun Ini*. suara.com. <https://www.suara.com/health/2024/01/14/124103/masyarakat-lebih-semangat-jalani-gaya-hidup-sehat-di-2024-intip-tren-kebugaran-yang-bakal-diminati-tahun-ini>

- Sigit Hardiyanto, Lubis, F. H., & Hidayat, F. P. (2023). *Parents ' Interpersonal Communication in Improving Children ' s Learning Motivation*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-07-7>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Thariq, M., Anshori, A., Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2017). *Komunikasi adaptasi mahasiswa indkos*. 156–173.
- Wardana. (2019). *Suka Curhat? Ketahui 3 Tempat Curhat Online Paling Enak!*  
<https://story.riliv.co/suka-curhat-ketahui-3-tempat-curhat-online-paling-enak/>
- Widiyastuti, A. (2016). *Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada pengguna facebook*. 004, 1–11.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R n D)*. ayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.

## DOKUMENTASI



Lampiran: Foto Bersama Informan Yaitu Pemilik Akun @yuyuzhuang



Lampiran: Pemilik Akun @yuyuzhuang Berlatih Bersama Para Member



Lampiran: Pemilik akun@yuyuzhuang Sedang Melakukan Aktivitas Pilates



UMSU  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MAJLIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PEMERINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 131/SK/DAN/PT/AK/KP/10/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Bai No. 3 Medan 20210 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

Website: www.umcu.ac.id Email: info@umcu.ac.id | jmsumedan | umsamedan | umsamedan | umsamedan

SK-I

PERMCHONAN PERSETUJUAN  
JUDUL SKRIPSI

Kepada Yth. Bapak/Ibu  
Program Studi .....  
FISIP UMSU  
di  
Medan.

Medan, ..... 20.....

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU:

Nama Lengkap : Bebby Ceria Audina  
NPM : 2103100041  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
SKS diperoleh : 19,0 SKS, IP Kumulatif : 3,70

Mengajukan permohonan persetujuan judul skripsi :

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Strategi Komunikasi Pemasaran berbasis non-digital untuk mengembangkan penjualan pada pabrik roti "Ratu Ratu Bakery"	
2	Mohvaji Self-Disclosure Aktivitas Dilatca pada Akun Instagram @Yuyuhuang	 8 Jan 2025
3	Optimalisasi Komunikasi Internal untuk pengelolaan inventaris di PT. Alfa Cera Abadi	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjaian;
2. Daftar Kemajuan Akademik/Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksaan dan persetujuan Bapak/Ibu, Saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Rekomendasi Ketua Program Studi  
Diteruskan kepada Dekan untuk  
Penetapan Judul dan Pembimbing.

085-21-311

Pemohon,

Bebby Ceria Audina

Dosen Pembimbing yang ditunjuk

Program Studi.....

Medan tanggal 8 Januari 2025

Ketua

Program Studi.....

NIDN:

Dr. Sigit Hardiyanto  
NIDN: 0112118002





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/01/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://falsp.umsu.ac.id> [falsp@umsu.ac.id](mailto:falsp@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-2

**SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING**  
**TUGAS AKHIR MAHASISWA**  
**(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**  
**Nomor : 83/SK/IL3.AU/UMSU-03/F/2025**

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor: 1964/SK/IL3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Djumadil Awwal 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : 08 Januari 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : **BEBY CERRA AUDINA**  
N P M : 2103110041  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025  
Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS**  
(Skripsi dan Jurnal Ilmiah) : **PILATES PADA AKUN INSTAGRAM**  
**@YUYUZHUANG**

Pembimbing : **Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.**

Dengan demikian telah diizinkan menulis Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) FISIP UMSU Tahun 2024.
2. Penetapan judul dan pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) sesuai dengan nomor yang terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 085.21.311 tahun 2025.
3. Penetapan judul, pembimbing dan naskah Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

**Masa Kadaluarsa tanggal: 08 Juli 2025.**

Ditetapkan di Medan,  
Pada Tanggal, 10 Rajab 1446 H  
10 Januari 2025 M



**Tembusan :**

1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan;
2. Pembimbing ybs. di Medan;
3. Peringgal.





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/IAK.KPI/PT/XI/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
 Website: <https://falsp.umsu.ac.id> Email: [info@umsu.ac.id](mailto:info@umsu.ac.id) Instagram: @umsu\_medan Facebook: umsumedan Twitter: umsumedan YouTube: umsumedan

Sk-3

**PERMOHONAN**  
**SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR MAHASISWA**  
**(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**

Kepada Yth.  
 Bapak Dekan FISIP UMSU  
 di  
 Medan.

Medan, 10 FEBRUARI 2025

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : BEBY CERRA AUDINA  
 NPM : 2103110041  
 Program Studi : ILMU KOMUNIKASI

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 83 /SK/IL3-AU/UMSU-03/F/20.25 tanggal 0 JANUARI 2025 dengan judul sebagai berikut :

MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM  
@YUYUZHUAN6

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Surat Permohonan Persetujuan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kuning Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukkan ke dalam MAP berwarna BIRU;
9. Proposal Tugas Akhir Mahasiswa yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3).

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. *Wassalam*

Diketahui oleh Ketua  
 Program Studi

Menyetujui

Pembimbing

Pemohon,

(ARKHYA ANSHORI, S.Sos., M.P., Kom)

NIDN: 0127048401

(Dr. Ligit Handayani, M. I. Kom) BEBY CERRA AUDINA

NIDN: 0112118002





**UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR  
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**  
Nomor : 458/UND/II.3.AU/UMSU-G3/F/2025



Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Hari, Tanggal : Selasa, 18 Februari 2025  
Waktu : 08.45 WIB s.d. selesai  
Tempat : AULA FISIP UMSU LL 2  
Pemimpin Seminar : AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
1	ADRIANSYAH UTAMA	2103110065	FAIZAL HAMZAH LUGIS, S.Sos., M.I.Kom.	CORRY NOVICA AP SINAGA, S.Sos., MA.	ANALISIS PERASAAN CEMAS DAN PASA TAKUT PADA FILM THE CONJURING STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP EFFECT AUDIO VISUAL
2	APRILIA SHERLY ANIL SEBIRING	2103110076	AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S., M.SP.	ANALISIS KONTEN EDUKASI PADA AKUN TIKTOK @ANANZA-PRII DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI DI KALANGAN SISWI SMAN 4 MEDAN
3	BEBY CERRA LUDINA	2103110041	Assoc. Prof. Dr. LEYLA KHARANI, M.Si.	Dr. SICIT HARDYANTO, S.Sos., H.I.Kom.	MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM @YJYLZHU'ANG
4	WINDI PUTRI HURFRIZA	2103110021	Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S., M.SP.	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI PEMASARAN DALAM MENINGKATKAN INOVASI PLATINUM EXPERIENCE DI ERA DIGITAL PADA PT. INDO SAT OOREDO
5	NONY ANGRAINY	2103110024	ELVITA YENNI, SS., M.Hum.	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI PENGELOMPOKAN KEARIFAN LOKAL MELALUI EVENT "SABANG MARCHE" PADA BADAN PENGUSAHAAN KAWASAN SABANG

Medan, 16 Syaban 1446 h  
17 Februari 2025 M  
  
(Assoc. Prof. Dr. ARIEF SALEH, M.SP.)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/AN-PT/AK.KP/PT/XU/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtyar Beati No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
 https://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id @umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Sk-5

**BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR MAHASISWA**

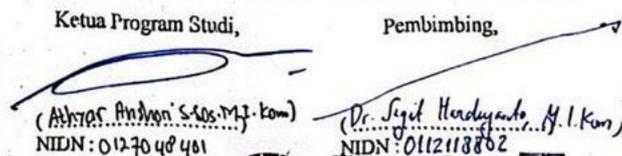
Nama lengkap : Beby Cerra Audina  
 NPM : 21.03.11.0041  
 Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) : Motivasi self - Disclosure Aktivitas Pinites Pada Akun Instagram @ Yuzhuang

No.	Tanggal	Kejadian Advis/Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	08/01/2025	Meminta paraf serta memberitahu tentang bimbingan proposal skripsi.	
2.	15/01/2025	Bimbingan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.	
3.	17/01/2025	Bimbingan uraian teoritis, kerangka konsep, kategorisasi penelitian.	
4.	10/02/2025	Bimbingan finalisasi proposal dan acc untuk diseminarkan.	
5.	21/02/2025	Bimbingan mengubah draft proposal ke dalam bentuk skripsi.	
6.	22/02/2025	Menyusun draft pedoman wawancara berdasarkan kategorisasi penelitian	
7.	17/03/2025	Menyusun isi bab 4 meliputi deskripsi gambaran umum, deskripsi identitas informan, hasil penelitian dan pembahasan	
8.	18/03/2025	Menyusun simpulan hasil penelitian yang disesuaikan.	
9.	19/03/2025	Acc skripsi tugas akhir untuk disidangkan.	

Medan, ..... 20.....

  
 Ketua Program Studi,  
 (Astaf Andoni S. Sos. M. I. Kom)  
 NIDN: 0030017402

  
 Pembimbing,  
 (Dr. Sigil Hardiyanto H. I. Kom)  
 NIDN: 0112118802





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Sk-10



UNDANGAN/PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR  
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 681/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi  
Hari, Tanggal : Kamis, 17 April 2025  
Waktu : 08.15 WIB s.d. Selesai  
Tempat : Aula FISIP UMSU LL 2

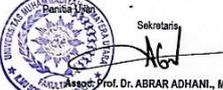
No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	TIM PENGUJI			Judul Skripsi
			PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
16	BEBY CERRA AUDINA	2103110041	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., MM., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM @YUYUZHUANG
17	CITRA SEPTIANA	2103110015	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., MM., M.I.Kom.	STRATEGI DIGITAL MARKETING DALAM MENARIK MINAT MASYARAKAT KOTA MEDAN UNTUK BERUMROH DAN HAJI DI PT. ANNAJWA ISLAMIC TOUR
18	CHALISA AUDIA LUBIS	2103110208	Dr. IRWAN SYARI TANJUNG, S.Sos., MAP	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	NURHASANAH NASUTION, S.Sos., M.I.Kom.	STRUKTUR NARATIF IKLAN GERAKAN KEBAIKAN MELAMPAUI BATAS PADA YOUTUBE PERTAMINA
19	REHANA SALSABILA DALMUNTHE	2103110207	CORRY NOVICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	NURHASANAH NASUTION, S.Sos., M.I.Kom.	ANALISIS GAYA KOMUNIKASI PRESENTER DALAM PENYAMPAIAN BERITA PADA PROGRAM PATROLI FILES DI AKUN TIKTOK @PATROLINDOSIAR
20	ADELA IKA PUTRI	2103110112	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	FAIZAL HANZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. IRWAN SYARI TANJUNG, S.Sos., MAP	ANALISIS STRATEGI KOMUNIKASI PARWISATA TAMAN SEDULUR DIRGANTARA KECAMATAN PANTAL LABU DALAM MENINGKATKAN JUMLAH PENGUNJUNG

Notulis Sidang:

Medan, 16 Syawal 1446 H  
15 April 2025 M

1.   
Rektor I  
Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.

Ketua  
  
Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.

  
Sekretaris  
Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/IAK.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> [fisip@umsu.ac.id](mailto:fisip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya  
Bila menjahib aurat ini agar dibuktikan nomor dan langgananya

Nomor : 517/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2025  
Lampiran : --  
Hal : **Mohon Diberikan izin  
Penelitian Mahasiswa**

Medan, 22 Sya'ban 1446 H  
21 Februari 2025 M

Kepada Yth : Owner Astha Studio Pilates  
di-  
Tempat.

Bissmillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan.

Untuk memperoleh data dalam penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi), kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di Astha Studio Pilates, atas nama :

Nama mahasiswa : **BEBY CERRA AUDINA**  
N P M : 2103110041  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025  
Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **MOTIVASI SELF-DISCLOSURE AKTIVITAS  
PILATES PADA AKUN INSTAGRAM  
@YUYUZHUANG**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.



Cc : File.

Dekan,  
  
**Dr. AKIFIN SALEH, S.Sos., MSP.**  
NIDN/30017402



Acc draft wawancara  
21/2 2025

Sigit Handiyanto

## DRAFT PENDOMAN WAWANCARA TERSTRUKTUR

### TUGAS AKHIR "MOTIVASI SELF-DISCLOSURE

### AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM

@YUYUZHUANG"

#### A. Identitas Narasumber

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :
4. Profesi :
5. Agama :
6. Alamat :

#### B. Pertanyaan Penelitian

No	PERTANYAAN
1	Bagaimana cara anda memilih untuk secara terbuka membagikan pengalaman dan perkembangan latihan pilates di media sosial?
2	Sejauh mana anda bersikap terbuka dalam membagikan informasi pribadi seputar aktivitas pilates, seperti kesulitan, keberhasilan, atau tips Latihan pada akun Instagram @yuyuzhuang?
3	Tantangan atau kekhawatiran apa saja yang anda hadapi terkait dengan berbagi informasi pribadi tentang aktivitas pilates di Instagram?
4	Menurut anda, apa manfaat utama dari self-disclosure terkait aktivitas pilates bagi diri anda pribadi maupun bagi audiens?
5	Bagaimana cara anda menggambarkan motivasi pribadi, strategi self-disclosure dan dampak interaksi dengan pengikut dalam aktivitas pilates di akun Instagram anda?
6	Bagaimana anda menentukan jenis konten atau momen apa saja yang akan anda bagikan terkait aktivitas pilates?
7	Dalam konteks self-disclosure, apakah anda merasa bahwa membagikan pengalaman dan pencapaian pilates di Instagram membantu memperkuat keyakinan diri anda?

8	Menurut anda, adakah kriteria khusus yang digunakan untuk memutuskan kapan dan bagaimana anda membagikan pengalaman pribadi dalam aktivitas pilates?
9	Menurut anda, apakah anda merasa bahwa keterbukaan diri yang diekspos dapat mempengaruhi persepsi pengikut terhadap keahlian dan integritas anda sebagai pelatih pilates?
10	Menurut anda, apakah self-disclosure membantu lebih dalam mengenal kekuatan dan kelemahan diri?

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Data Pribadi

Nama : Beby Cerra Audina  
Tempat / Tanggal Lahir : Medan, 27 Juni 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Jl. Letda Sujono Gg. Pribadi No. 2-A  
Email : [bebycerra78@gmail.com](mailto:bebycerra78@gmail.com)

### Data Orang Tua

Nama Ayah : Junaidi  
Nama Ibu : Noni Davitri Lubis  
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta  
Pekerjaan Ibu : Karyawan Swasta  
Alamat : Jl. Letda Sujono Gg. Pribadi No. 2-A

### Pendidikan Formal

2008-2014 : SDN 101778 Medan Estate  
2013-2017 : SMP Negeri 27 Medan  
2017-2020 : SMAN 11 Medan  
2021-2025 : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara