

**FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN
CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA HARAPAN 3 DI MEDAN
MELALUI MEDIA SOSIAL**

TUGAS AKHIR

Oleh:

**NAURAH BALQIS HALIM
2203110223**

**Program Studi Ilmu Komunikasi
Konsentrasi: Hubungan Masyarakat**



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

BERITA ACARA PENGESAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

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

Nama : Naurah Balqis Halim
NPM : 2203110223
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Pada Hari, Tanggal : Kamis, 12 Maret 2026
Waktu : Pukul 09.00 s/d selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.I.Kom (.....)
PENGUJI II : Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, M.I.Kom (.....)
PENGUJI III : Dr. Akhyar Anshori, S.Sos, M.I.Kom (.....)

PANITIA PENGUJI

Ketua

Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh., MSP

Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani., M.I.Kom

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

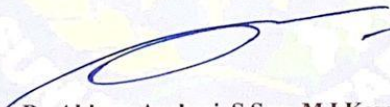
Bismillahirrahmanirrahim

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

Nama : Naurah Balqis Halim
NPM : 2203110223
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir : Fenomena Body Positivity dalam Membangun Citra Gaya Hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan melalui Media Sosial

Medan, 26 Februari 2026

Pembimbing


Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom
NIDN: 0127048401

Disetujui Oleh
Ketua Program Studi


Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom
NIDN: 0127048401

Dekan

Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh., MSP
NIDN: 0030017402

PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya, **Naurah Balqis Halim**, NPM 2203110223, 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 sesuat imbalan atau memplagiat 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 kesarjanaan 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 kesarjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijasah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 2 April 2026

Yang menyatakan



Naurah Balqis Halim

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Fenomena Body Positivity Dalam Membangun Citra Gaya Hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan Melalui Media Sosial” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana ilmu komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Proses penyusunan skripsi ini skripsi ini salah satu bentuk proses panjang yang memberikan banyak pengalaman, pembelajaran, serta pemahaman baru bagi penulis, baik secara akademik maupun secara pribadi.

Dengan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam setiap langkah penulis. Terutama kepada orang tua penulis ayahanda tercinta Abdul Halim dan ibunda tercinta Erna Kumala Devi terima kasih selalu menjadi sumber kekuatan utama dalam setiap langkah perjalanan akademik ini. Terimakasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan moral maupun materi serta Terima kasih atas kesabaran, nasihat, dan cinta yang selalu menguatkan penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada abang-bang tercinta, M. Hafiz Azhari dan M. Fiqri Fauzan serta adik-adik tercinta M. Dzaky Irham dan M.

Aidil Arrasyid yang selalu mendukung dan kehadiran kalian menjadi motivasi tersendiri bagi penulis untuk terus berusaha memberikan yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof., Dr., Agussani, M.A.P selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc., Prof., Dr., Arifin Shaleh, 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 Deakan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu Assoc., Prof., Dr., Dra. Hj. Yurisna Tanjung., M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Dr., Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom selaku Ketua Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Dr., Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.I.Kom selaku Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan Ilmu kepada penulis.
8. Seluruh jajaran Bapak/ibu guru, dan adik-adik yang mengizinkan dan meluangkan waktu membantu penulis untuk penelitian di SMA Harapan 3 Medan.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi menyempurnakan karya ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembacanya dan Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan segala Rahmat dan keberkahan kepada kita semua.

Aamiin ya Rabbal'alamiin...

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, Februari 2026

Penulis

Naurah Balqis Halim

FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA HARAPAN 3 DI MEDAN MELALUI MEDIA SOSIAL

**NAURAH BALQIS HALIM
NPM: 2203110223**

ABSTRAK

Fenomena body positivity berkembang pesat di media sosial dan memiliki peran penting dalam cara remaja memandang tubuh serta citra diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena body positivity dalam membangun citra gaya hidup siswa SMA di media sosial serta bagaimana remaja memaknai penerimaan diri di tengah standar kecantikan digital yang tidak selalu realistis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian merupakan siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan konten body positivity membantu remaja memahami pentingnya self-love dan penghargaan terhadap keberagaman bentuk tubuh. Namun, penerimaan diri yang dimiliki masih bersifat berubah dan dipengaruhi oleh komentar sosial serta kecenderungan perbandingan diri di media sosial. Dalam menampilkan citra diri, siswa cenderung menampilkan citra yang natural, tetapi belum sepenuhnya berani menantang standar kecantikan ideal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa body positivity membantu sebagai bentuk dalam membangun citra diri positif, meskipun pengaruh standar kecantikan digital masih menjadi tantangan bagi remaja.

Kata Kunci: body positivity, citra tubuh, penerimaan diri, remaja, media sosial

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan dan Manfaat	4
1.4. Sistematika Penulisan.....	5
BAB II URAIAN TEORITIS.....	7
2.1. Media Sosial	7
2.1.1. Pengertian Media Sosial.....	7
2.1.2. Media Sosial dalam kehidupan remaja.....	8
2.2. Citra diri dan gaya hidup remaja di media sosial	9
2.2.1. Konsep Citra Diri	9
2.2.2. Pembentukan Identitas Remaja di Media Sosial	10
2.2.3. Gaya Hidup Digital Remaja	10
2.2.4. Respresentasi diri di media sosial	11
2.3. Konsep Body Positivity.....	12
2.4. Nilai Nilai dalam body positivity	13
2.5. Fenomena Body Positivity di media sosial	14
2.6. Teori Perbandingan sosial	17
2.7. Teori Perbandingan sosial	17
2.8. Penelitian Terdahulu	17
2.9. Anggapan Dasar	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Jenis Peneltian	20
3.2. Kerangka Konsep	20

3.3. Defenisi Konsep	21
3.4. Kategorisasi Penelitian	22
3.5. Narasumber Penelitian	22
3.6. Teknik Pengumpulan data	23
3.7. Teknik Analisis data	24
3.8. Waktu dan lokasi penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	26
4.2. Identitas Narasumber	27
4.3. Hasil Penelitian	28
4.4. Pembahasan	33
4.4.1. Persepsi Siswa terhadap citra tubuh	33
4.4.2. Peran media sosial	34
4.4.3. Representasi citra gaya hidup siswa	35
4.4.4. Sikap siswa terhadap standart kecantikan di media ..	36
BAB V PENUTUP	38
5.1. Simpulan	38
5.2. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kategorisasi Penelitian.....	22
Tabel 4.1. Data Narasumber.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep	20
Gambar 4.1. SMA Harapan 3 Medan.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berkembangnya teknologi komunikasi digital yang semakin maju dan membuat perubahan besar dalam kehidupan manusia, khususnya pola komunikasi dan interaksi sosial. Salah satu bukti dari kemajuan ini adalah media sosial, yang kini menjadi bagian penting dalam keseharian masyarakat, terutama remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, hingga YouTube tidak hanya berguna sebagai tempat hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun identitas diri, mengekspresikan pendapat, serta membentuk citra diri di hadapan publik.

Media sosial hadir sebagai ciri khas era digital menampilkan beragam fitur di dalamnya mampu mempermudah aktivitas masyarakat (Lubis, 2023). Keberadaan media sosial turut mempengaruhi dalam perkembangan sosial, karena memungkinkan penggunanya berkomunikasi dan berinteraksi melalui pesan, foto, maupun video dengan lebih praktis. Penggunaan media sosial juga mempengaruhi bagaimana seseorang membangun citra tubuhnya (Firdawiyanti et al., 2023). Melalui platform tersebut, individu dapat menampilkan gaya hidup, fashion, hingga nilai-nilai yang ingin mereka tunjukkan kepada publik.

Media sosial dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan kepercayaan diri melalui pengakuan dan validasi sosial, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan perbandingan sosial yang tidak realistis akibat konten yang telah diedit serta respons dari lingkungan sosial digital. Salah satu fenomena

sosial yang berkembang di dunia digital, gerakan *body positivity* menjadi salah satu yang paling menonjol belakangan ini. *Body positivity* merupakan pola pikir yang menekankan penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh sendiri tanpa harus mengikuti standar kecantikan yang sempit atau ideal tertentu yang berlaku di masyarakat (Milatishofa et al., 2024).

Di era digital, media sosial bukan hanya menjadi ruang untuk menerima diri, tetapi juga menjadi arena pembentukan citra (*self-presentation*). Remaja secara sadar memilih foto, pose, caption, serta jenis aktivitas yang ditampilkan untuk membangun kesan tertentu di hadapan audiensnya. Citra gaya hidup yang ditampilkan sering kali mencerminkan persepsi diri yang ingin dibangun di publik. Fenomena *body positivity* ini awalnya muncul di negara-negara Barat sebagai bentuk penolakan terhadap diskriminasi terhadap penampilan fisik.

Gerakan ini mengajak individu mencintai dan menerima tubuh apa adanya, tidak melihat dari ukuran, bentuk, warna kulit, maupun kekurangan fisik lainnya guna untuk mendorong Perempuan agar tidak memperdulikan kritik atau pandangan buruk Masyarakat terhadap standar kecantikan dan penampilannya (Malika et al., 2023). Seiring meningkatnya penggunaan media sosial, nilai-nilai *body positivity* semakin mudah tersebar dan direspons secara global. Banyak influencer serta konten kreator mempromosikan *self-love* serta mendorong kepercayaan diri di tengah tekanan sosial yang menekankan penampilan fisik sebagai tolok ukur utama.

Dalam hal penggunaan media sosial untuk komunikasi dan pembentukan identitas. Remaja terutama pelajar menengah menunjukkan yang paling aktif

keterlibatan tertinggi dibandingkan kelompok lain. Pada titik perkembangan ini, kebutuhan akan penerimaan sosial sangat meningkat, mendorong remaja berupaya menampilkan citra diri yang positif dan menarik.

Citra diri merupakan bagian penting dari identitas individu yang mencakup persepsi terhadap penampilan fisik maupun gaya hidup (Khairi & Lubis, 2025). Namun demikian, paparan terus menerus terhadap konten media sosial yang sering menampilkan standar tubuh yang di idealkan seperti tubuh langsing atau berotot berpotensi menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis dan memicu perbandingan sosial di kalangan remaja. Tekanan sosial yang muncul melalui media sosial dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri serta menentukan bagaimana mereka menampilkan identitas di ruang digital.

Perbandingan sosial yang berlangsung secara berulang dapat menurunkan kepuasan terhadap penampilan fisik dan membentuk citra tubuh negatif. Dalam kondisi tersebut, *body positivity* diharapkan menjadi wadah penguatan yang membantu remaja mengembangkan persepsi diri yang lebih sehat dan terbuka terhadap tubuh serta gaya hidup mereka. Namun demikian, gerakan *body positivity* di media sosial tidak selalu merepresentasikan makna aslinya. Sebagian remaja memanfaatkan konsep *body positivity* sebagai strategi *personal branding* digital, di mana konten *self-love* yang ditampilkan tetap mengikuti norma estetika dominan yang berlaku di media sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan *body positivity* dari gerakan penerimaan diri menjadi tren validasi di media sosial (Anisa & Winduwati, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana siswa SMA Harapan 3 Medan memaknai fenomena *body positivity* dalam membangun citra gaya hidup melalui media sosial. Mayoritas siswa di sekolah ini merupakan pengguna aktif di media sosial dan memanfaatkan media sosial untuk mengekspresikan diri. Penelitian ini berada dalam kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi digital, karena menelaah bagaimana media sosial digunakan sebagai ruang komunikasi untuk mengekspresikan diri, membangun citra diri, dan mempresentasikan gaya hidup remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana siswa SMA Harapan 3 Medan memaknai fenomena *body positivity* dalam membangun citra gaya hidup melalui media sosial?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

A) Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan memahami fenomena *body positivity* pada siswa SMA Harapan 3 Medan dalam membangun citra gaya hidup melalui media sosial.

B) Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam aspek teoritis maupun praktis, bagi berbagai pihak yang terkait.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi digital yang berkaitan dengan peran media sosial dalam pembentukan citra diri dan gaya

hidup remaja, serta memperkaya kajian mengenai fenomena *body positivity* di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

A) Memberi wawasan kepada remaja, terutama siswa SMA, tentang pentingnya penerimaan diri serta penggunaan media sosial secara sehat dan bijak.

B) Menjadi bahan pertimbangan bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam memberikan edukasi literasi digital dan pembentukan citra diri positif

1.4 Sistematika Penulisan

BAB I : Bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

BAB II : Bab ini berisikan menguraikan teori dan konsep penelitian mengenai media sosial, citra diri, pembentukan identitas remaja di media sosial, gaya hidup digital remaja, representasi diri di media sosial, konsep *body positivity*, nilai-nilai *body positivity*, serta fenomena *body positivity* di media sosial.

BAB III : Bab ini berisikan Jenis Penelitian, Kerangka Konsep, Defenisi Konsep, Kategorisasi Penelitian, Informan/ Narasumber, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Lokasi dan Waktu Penelitian,

BAB IV : Bab ini berisikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudiam dianalisis serta dibahas berdasarkan teori dan konsep yang digunakan dalam penelitian untuk menjawab rumusan masalah.

BAB V : Bab ini berisikan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian dan saran.

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1 Media Sosial

2.1.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial, berasal dari istilah Latin “*medius*,” yang diterjemahkan menjadi “tengah” atau perantara, merupakan platform digital yang memfasilitasi penyebaran pesan antara pihak-pihak yang berbeda. Platform ini memungkinkan pengguna untuk menyebarkan informasi, terlibat dalam interaksi, dan menumbuhkan koneksi sosial dengan kemudahan dan kemanfaatan yang luar biasa melalui modalitas komunikasi elektronik, yang mencakup pertukaran pesan, diskusi, dan berbagi konten dalam format tekstual, visual, dan audiovisual di seluruh jaringan virtual, tidak dibatasi oleh keterbatasan ruang dan waktu (Rahman et al., 2023).

Dalam masyarakat modern, media sosial telah berkembang menjadi bagian yang sangat diperlukan dalam kehidupan global, termasuk di Indonesia, di mana kemajuan teknologi digital yang semakin mudah diakses telah membuat komunikasi lebih realistis, memperluas ruang lingkup interaksi, dan mempercepat penyebaran informasi (Sari & Prasetya, 2022). Perkembangan media sosial juga menimbulkan transformasi sosial yang ditularkan dari inovasi teknologi yang meningkatkan aktivitas manusia, Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi budaya, kerangka etika, serta norma sosial yang berlaku dalam masyarakat (Cahyono, 2023). Dengan demikian, media

sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai agen perubahan sosial dalam kehidupan modern.

2.1.2 Media Sosial dalam Kehidupan Remaja

Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam mempengaruhi persepsi diri dan interaksi mereka dalam lingkungan sosial. Remaja memanfaatkan media sosial sebagai platform untuk ekspresi diri, menyampaikan perasaan, menjaga hubungan sosial, dan menampilkan citra diri (Wijaya et al., 2023). Waktu penggunaan media sosial di kalangan remaja cenderung beragam, di mana sebagian remaja berhenti menggunakan media setelah memperoleh informasi yang dibutuhkan (F. P. Hidayat & Lubis, 2021).

Situasi ini menimbulkan peningkatan ketergantungan di kalangan remaja pada media sosial, karena keberadaan sosial mereka secara jelas menunjukkan diri melalui platform tersebut. Keterlibatan ini melampaui pertukaran pesan belaka, berfungsi sebagai mekanisme untuk memperoleh validasi sosial melalui standar seperti “suka”, komentar, dan jumlah pengikut.

Fenomena ini menunjukkan bahwa komunikasi di era modern media sosial semakin terfokus pada gambaran diri. Meskipun penggunaan media sosial dapat menghasilkan hasil positif, seperti perluasan sosial media dan dorongan kreativitas, keterlibatan yang berlebihan juga dapat menyebabkan bentuk-bentuk stres tertentu. Kualitas komunikasi remaja di media sosial mempengaruhi tatanan sosial yang ada. Oleh karena itu menjaga etika berkomunikasi di media sosial sangat penting (Mujahiddin & Harahap, 2017).

Remaja sering merasa tertekan untuk menampilkan versi terbaik dari kehidupan mereka, yang mengarah ke jebakan dalam perbandingan sosial dan ketidakpuasan selanjutnya dengan identitas mereka sendiri. Secara keseluruhan, media sosial memberikan peluang besar bagi remaja untuk mengembangkan daya kreatif, pengetahuan, dan jejaring sosial, namun diperlukan kesadaran dan pengelolaan yang bijaksana untuk memitigasi dampak negatif yang mungkin timbul demi kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial mereka.

2.2 Citra diri dan gaya hidup remaja di media sosial

2.2.1 Konsep Citra Diri

Citra diri merupakan Gambaran individu tentang diri sendiri, yang terdiri dari fisik, psikologis, dan sosial, yang dapat ditetapkan baik secara sadar atau tidak sadar, serta melibatkan penilaian yang terus-menerus mengenai ukuran, bentuk, kemampuan fungsional, dan penampilan keseluruhan seseorang, (R. Hidayat et al., 2019). Citra diri tidak bersifat tetap, melainkan terus berkembang seiring proses interaksi sosial yang dialami individu, terutama saat masa remaja yang menjadi tahap pencarian identitas diri. Penilaian terhadap penampilan fisik, kemampuan diri, serta penerimaan sosial menjadi faktor utama dalam membentuk citra diri.

Di era digital, citra diri tidak hanya terbentuk melalui interaksi secara langsung, tetapi juga melalui platform media sosial. Remaja mulai memahami dirinya berdasarkan respons yang diterima dari orang lain, seperti komentar, jumlah suka, dan berbagai bentuk interaksi lainnya. Oleh karena itu, citra diri

remaja sangat erat kaitannya dengan bagaimana mereka memandang diri sendiri dan bagaimana mereka merasa dilihat oleh orang lain.

2.2.2 Pembentukan Identitas Remaja di Media Sosial

Masa remaja merupakan tahap di mana seseorang berusaha memahami identitas dirinya dan bagaimana posisi dirinya di lingkungan masyarakat. Media sosial memberikan ruang baru bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas melalui berbagai ekspresi di media sosial, seperti mengunggah foto, video, atau cerita tentang aktivitas harian. Peningkatan keterlibatan dengan media sosial di kalangan remaja menghasilkan spektrum hasil, baik menguntungkan maupun merugikan (F. P. Hidayat et al., 2023).

Melalui menggunakan media sosial, remaja bisa memilih bagaimana mereka ingin dikenal oleh publik. Proses ini memungkinkan individu untuk membangun identitas sosial secara aktif dan mendapatkan tanggapan dari lingkungan pertemanan. Identitas yang terbentuk di dunia maya seringkali dipengaruhi oleh norma masyarakat, tren terkini, serta persepsi tentang standar keindahan dan gaya hidup yang populer di media sosial.

2.2.3 Gaya Hidup Digital Remaja

Gaya hidup remaja di media sosial tergambar dari pola aktivitas, kebiasaan komunikasi, serta cara mereka memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya untuk sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup yang menunjukkan aktivitas sosial, minat, dan pengalaman pribadi.

Remaja cenderung menggunakan media sosial untuk berbagi momen kebersamaan, aktivitas harian, maupun pengalaman yang dianggap menyenangkan. Gaya hidup remaja yang terlihat di platform media sosial berguna sebagai tempat bagi remaja membangun dan memamerkan citra diri mereka, sehingga mengubah ruang pribadi menjadi tampilan publik (Zakirah, 2018).

Unggahan tersebut menjadi representasi gaya hidup yang ingin ditampilkan kepada orang lain. Gaya hidup di media sosial tidak selalu menggambarkan aktivitas yang sempurna, melainkan lebih kepada pengalaman sosial yang bermakna bagi individu.

2.2.4 Representasi Diri di Media Sosial

Representasi di media sosial merupakan cara seseorang menampilkan dirinya seperti, foto, pose, caption, maupun bentuk komunikasi visual lainnya. Remaja memiliki kendali dalam memilih unggahan yang ingin dibagikan sehingga media sosial menjadi ruang untuk membangun identitas diri. Dengan menggunakan praktik penggunaan yang bijaksana, remaja dapat menghindari pencitraan dangkal dan menumbuhkan kepercayaan pada keunikan mereka, tergantung pada pengelolaan interaksi media sosial mereka (Sepnia & Nurhakim, 2024).

Pemilihan unggahan yang terlihat natural, penggunaan caption sederhana, serta unggahan aktivitas sehari-hari menunjukkan bahwa citra diri ini berkaitan erat dengan citra diri, karena cara remaja menampilkan dirinya di media sosial sering kali mencerminkan sejauh mana penerimaan diri dan kepercayaan diri yang dimiliki.

2.3 Konsep Body Positivity

Body Positivity merupakan gerakan sosial dan psikologis beragam yang mengajak penerimaan, kasih sayang, dan penilaian fisik seseorang, terlepas dari bentuk, ukuran, warna kulit, atau kondisi fisik tertentu, sehingga menumbuhkan pola pikir positif yang mengakui keberadaan tubuh yang beragam di luar definisi normatif yang diberlakukan oleh tren sosial, budaya, atau duniawi (Anisa & Winduwati, 2021).

Gerakan ini muncul sebagai balasan terhadap paradigma kecantikan yang membatasi yang diabadikan oleh media dan industri mode, yang meninggikan tubuh ramping dan kulit bercahaya, fitur wajah yang diidealkan, dan bentuk pria berotot (Cherry, 2020), dikemas dalam pernyataan mendasar bahwa “Setiap tubuh itu indah,” sehingga membebaskan individu dari harapan masyarakat.

Secara sejarah, *body positivity* bermula pada Gerakan *Fat Acceptance* tahun 1960-an di Amerika Serikat, yang muncul sebagai tanggapan terhadap diskriminasi berdasarkan berat badan, yang berpuncak pada pembentukan *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA) pada tahun 1969 untuk memerangi stigma dan memperjuangkan hak yang sama terlepas dari ukuran tubuh.

Selama periode 1990-an hingga 2000-an, gerakan ini memperluas cakupannya untuk mencakup keragaman fisik, termasuk warna kulit, masalah kulit, cacat, dan bentuk tubuh yang berbeda-beda. Pada tahun 2010-an melalui platform digital seperti inisiatif #BodyPositive dan #LoveYourBody di Instagram,

YouTube, dan Tumblr, yang mempromosikan *body positivity* dan berbagi narasi penerimaan diri.

Body positivity secara rumit terkait dengan representasi digital, yang berkaitan dengan cara penerimaan penampilan fisik, harga diri, dan citra tubuh positif secara konsisten dimanifestasikan di seluruh platform media sosial (Malika et al., 2023). Melalui gerakan *body positivity* berusaha untuk menumbuhkan kesadaran bahwa setiap tubuh memiliki nilai, fungsi, dan keindahan yang melekat, membebaskan individu dari kendala sosial dan mendorong komunitas terutama remaja untuk menjalani kehidupan yang lebih tangguh secara emosional dan untuk menumbuhkan apresiasi yang mendalam untuk diri mereka sendiri dan orang lain.

2.4 Nilai-Nilai dalam Body Positivity

Gerakan *body positivity* didasarkan pada nilai pertama yaitu penerimaan diri, yang melibatkan kemampuan untuk menerima kondisi tubuh secara utuh tanpa dipengaruhi oleh standar kecantikan dari media atau masyarakat, serta mempromosikan harga diri melalui peningkatan citra tubuh dan cinta diri yang menyeluruh, sehingga individu merasa lebih nyaman dan mengurangi rasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisik (Cwynar-Horta, 2016).

Nilai berikutnya adalah penghargaan terhadap beragam bentuk tubuh, yang menekankan bahwa setiap bentuk tubuh, warna kulit, dan ciri fisik yang berbeda-beda patut dihargai, menolak pandangan tentang satu tipe tubuh ideal, dan menyoroti keunikan serta nilai bawaan setiap tubuh. Selain itu, nilai cinta diri menjadi pilar utama, yang berarti memperlakukan tubuh dengan penuh kasih

sayang, menjaga kesehatan, dan menggunakan kata-kata positif tanpa menyalahkan bagian tubuh tertentu, mendorong perawatan fisik dan emosional yang sehat, bukan sekadar menerima begitu saja (Ilham et al., 2025).

Nilai selanjutnya adalah kesejahteraan holistik, yaitu kesehatan yang mencakup keseimbangan antara fisik, mental, dan emosional, bukan hanya fokus pada penampilan luar atau berat badan, sehingga mendorong perhatian pada sensasi tubuh. Nilai penting lainnya adalah empati dan dukungan sosial, yang mendorong penghentian *body shaming* dan penciptaan lingkungan yang terbuka, serta pemahaman terhadap tantangan individu terkait tubuh.

Terakhir, nilai kesetaraan dan keadilan terintegrasi dalam *body positivity*, di mana setiap orang berhak diterima tanpa diskriminasi berdasarkan tubuh, warna kulit, atau penampilan. Melalui nilai-nilai ini, gerakan *body positivity* bertujuan untuk membebaskan dari tekanan tubuh ideal, membangun kesadaran bahwa setiap tubuh memiliki nilai, fungsi, dan keindahan, serta mendorong Masyarakat khususnya remaja untuk memiliki citra diri yang positif, hidup sehat secara emosional, dan lebih menghargai tubuh sendiri.

2.5 Fenomena Body Positivity Di Media Sosial

Fenomena *body positivity* di seluruh platform media sosial merupakan tanda nyata dari perubahan sosial dan budaya dalam era digital, di mana remaja dan individu lainnya semakin berani standar kecantikan yang sebagian besar ditentukan oleh cerita media massa. Gerakan ini telah muncul sebagai mengatasi masalah sosial yang menggarisbawahi perlunya menerima, menghargai, dan mencintai diri sendiri dalam bentuk autentik seseorang, dengan demikian

menumbuhkan citra diri yang positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta memprioritaskan kesehatan fisik dan psikologis individu tanpa terlibat dalam perbandingan dengan standar fisik masyarakat (Larasati & Hamzah, 2025).

Dengan perluasan platform digital seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan YouTube, gerakan ini telah berkembang menjadi fenomena budaya yang mencakup mengekspresikan diri, interaksi sosial, dan mengenal identitas dalam dunia digital. Sementara media sosial memfasilitasi lingkungan yang mendukung untuk ekspresi dan pembangunan komunitas, secara bersamaan menyimpan aspek-aspek yang merugikan untuk dipertimbangkan, seperti tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tertentu, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, bermanifestasi sebagai kecemasan, ketidakpercayaan, atau bahkan depresi ketika remaja menganggap diri mereka gagal memenuhi harapan yang dipaksakan (Riswari et al., 2024).

Ini menunjukkan bahwa remaja harus memperoleh keterampilan untuk penggunaan media sosial yang bijaksana untuk mempertahankan persepsi diri yang sehat. Fenomena ini memberdayakan pengguna, terutama remaja, untuk mengartikulasikan perspektif mereka tentang citra tubuh, kecantikan, dan kepercayaan diri melalui penyebaran foto, video, keterangan, dan penggunaan tagar seperti #bodypositivity, #selflove, dan #loveyourself, sehingga menggambarkan upaya untuk menormalkan bentuk tubuh yang beragam dan menganjurkan penerimaan diri dalam komunitas digital (Ilham et al., 2025).

Body positivity berfungsi sebagai platform bagi individu untuk berbagi pendapat pribadi sambil menumbuhkan kesadaran bahwa setiap tubuh memiliki

nilai dalam diri dan keindahan, terutama bagi mereka yang sebelumnya telah terpinggirkan oleh standar tubuh yang konvensional (Firdawiyanti et al., 2023). Media sosial memberikan penggunanya kebebasan menampilkan citra diri yang selaras dengan pandangan dan keinginan mereka, sehingga memfasilitasi eksplorasi identitas melalui representasi visual yang menyampaikan kepercayaan diri, gaya hidup sehat, dan nilai-nilai pribadi.

Namun demikian, media sosial juga menimbulkan tantangan, seperti pemanfaatan alat dan filter pengeditan yang, sementara memungkinkan kreativitas, dapat merusak pandangan diri sendiri, menghasut perbandingan sosial yang tidak sehat, dan menciptakan pertentangan di mana gerakan *body positivity* menjadi dimanfaatkan oleh merek fashion dan influencer, sehingga mengaburkan signifikansi aslinya dan menimbulkan bahaya dari *body positivity* ditandai dengan dorongan bagi individu untuk terus-menerus mencintai meskipun mereka mengalami atau fisik tekanan emosional.

Singkatnya, *body positivity* di media sosial melambangkan pergeseran paradigma dalam konsepsi kecantikan masyarakat, yang telah beralih dari fokus fisik semata-mata untuk mencakup penerimaan diri dan pertimbangan kesehatan mental. Tantangan utama terletak pada memastikan bahwa gerakan ini tidak berubah menjadi tren dangkal belaka yang kehilangan esensi intinya. Fenomena ini memiliki potensi untuk menumbuhkan citra diri yang positif dalam konteks publik bagi remaja, asalkan digunakan dengan bijaksana.

2.6 Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*)

Teori Perbandingan Sosial ini dikembangkan oleh Festinger, (1954) mengatakan bahwa, individu memiliki kecenderungan untuk menilai kemampuan, pendapat, dan kondisi dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain dilingkungan sosialnya (Festinger, 1954). Manusia cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan, penampilan, dan posisi sosial mereka, termasuk dalam hal penampilan fisik dan citra tubuh.

2.7 Teori Penggunaan dan Kepuasan (*Uses and Gratifications Theory*)

Teori Penggunaan dan Kepuasan yang dikembangkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (Katz et al., 1974) menyatakan bahwa orang menggunakan media secara aktif untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti memperoleh informasi, hiburan, interaksi sosial, serta pembentukan identitas diri. Audiens memiliki kendali dalam memilih media sesuai dengan kepuasan yang ingin dicapai.

Teori ini berkaitan dengan fenomena *body positivity* karena remaja memanfaatkan media sosial untuk mencari konten yang memberikan motivasi, dukungan emosional, dan penerimaan diri. Melalui konten tersebut, remaja memperoleh kepuasan psikologis berupa meningkatkan rasa percaya diri dan pandangan positif terhadap tubuhnya.

2.8 Penelitian Terdahulu

Penelitian oleh (Amanda & Fitriana, 2025) yang berjudul Representasi Bentuk Tubuh: Gerakan Sosial Body Positivity di Media Sosial terhadap

Penerimaan Diri Gen Z di Makassar menjelaskan bahwa media sosial menjadi sarana penting dalam menyebarkan gerakan body positivity. Melalui unggahan foto, penggunaan hastag seperti #BodyPositivity dan #Selflove, serta konten yang menampilkan keberagaman tubuh, gerakan ini mampu meningkatkan penerimaan diri dan rasa percaya diri pada gen Z.

Selanjutnya penelitian oleh (S & Oktaviani, 2023) yang berjudul Dampak Media sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z di Kota Cimahi menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap persepsi tubuh dan tingkat kepercayaan diri generasi z. Hasil penelitian menuntukkan bahwa konten di media sosial yang menampilkan standar kecantikan dapat menumbuhkan perasaan tidak percaya dirinya dengan orang lain di media sosial. Namun media sosial juga dapat memberikan dampak positif apabila digunakan sebagai sarana untuk pengembangan diri dan membangun citra diri lebih baik.

Kemudian penelitian oleh (Laurensia, 2021) mengenai Pengaruh Kualitas Pesan Persuasif Tentang Kepositifan Tubuh Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Akhir Perempuan. Menunjukkan bahwa paparan konten body positivity di Instagram dapat meningkatkan citra tubuh yang lebih positif dan memperbaiki suasana hati pada perempuan muda dibandingkan dengan konten yang menampilkan standar tubuh ideal. Hal ini menunjukkan bahwa pesan kepositifan tubuh di media sosial memiliki peran penting dalam membangun pandangan positif terhadap tubuh.

Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh dalam membentuk citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

Namun penelitian yang penulis lakukan berbeda karena lebih berfokus pada fenomena *body positivity* di media sosial serta kaitannya dengan citra diri dan gaya hidup remaja.

2.9 Anggapan Dasar

Anggapan dasar dalam penelitian ini berdasarkan pada pemahaman bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang membuat remaja membangun, menampilkan, dan mengelola citra diri di hadapan publik. Penelitian ini berdasarkan anggapan bahwa fenomena *body positivity* muncul sebagai respons terhadap standar kecantikan yang berkembang di media sosial, sehingga mempengaruhi cara remaja memaknai tubuh, kepercayaan diri, dan cara mereka menampilkan diri dalam ruang digital.

BAB III

METODE PENELITIAN

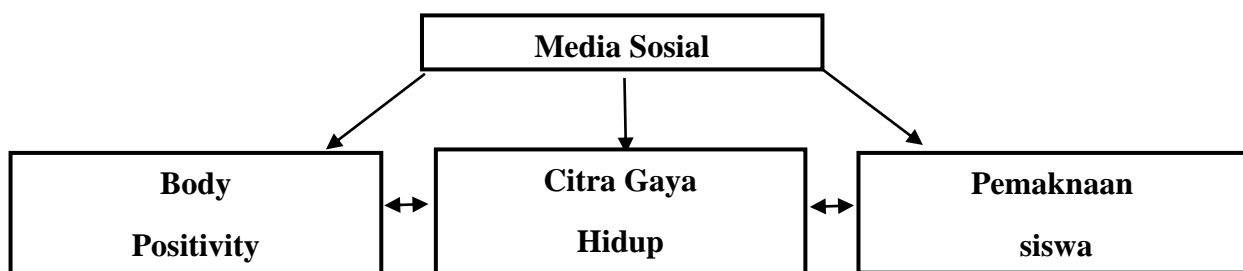
3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami fenomena *body positivity* di kalangan siswa SMA Harapan 3 Medan. Penelitian kualitatif bersifat naturalistik, menekankan makna, dan fokus pada pemahaman perspektif subjek berdasarkan pengalaman mereka.

Menurut (Sugiyono, 2013) “Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang sesuai untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi di suatu tempat”. Penelitian kualitatif, pendekatan penelitian yang memahami fenomena, perilaku, persepsi, motivasi serta tindakan dengan deskripsi dan berbagai metode ilmiah. Kesimpulannya metode penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

3.2 Kerangka Konsep

Diagram 1. Kerangka Konsep



Sumber: Olahan peneliti 2026

3.3 Definisi Konsep

- **Body Positivity**

Merupakan gerakan sosial yang menekankan penerimaan tubuh dalam segala bentuk, ukuran, warna kulit, maupun kondisi fisik, serta perlawanan terhadap standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis.

- **Citra Gaya Hidup**

Gambaran mengenai cara individu menampilkan identitas diri melalui pilihan aktivitas, penampilan, preferensi, serta perilaku yang ditampilkan kepada publik, termasuk di media sosial.

- **Media Sosial**

Platform digital berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi informasi, membangun interaksi, serta menampilkan identitas diri dalam bentuk teks, foto, maupun video.

- **Siswa SMA Harapan 3 Medan**

Individu yang sedang menjalani pendidikan tingkat menengah atas di SMA Harapan 3 Medan dan menjadi subjek penelitian terkait fenomena *body positivity* di media sosial.

3.4 Kategorisasi Penelitian

Tabel 1. Kategorisasi Penelitian

No	Konsep Teoritis	Kategorisasi
1	Fenomena Body Positivity dalam Membangun Citra Gaya Hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan melalui Media Sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Penerimaan dan apresiasi terhadap bentuk tubuh • Strategi menampilkan citra gaya hidup positif (sehat, percaya diri, aktif) melalui konten di media sosial. • Meningkatkan representasi keberagaman tubuh dan gaya hidup siswa serta upaya melawan standar kecantikan/fisik yang sempit di media sosial.

Sumber: Olahan Peneliti 2026

3.5 Narasumber Penelitian

Informan penelitian dipilih dari siswa SMA Harapan 3 Medan berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah informan diperkirakan 3 orang, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan ini didasarkan pada tujuan tertentu atau karakteristik tertentu yang diinginkan untuk memahami lebih dalam fenomena yang diteliti (Niam et al., 2024). Informan dipilih berdasarkan kriteria aktif membangun personal branding di media sosial lewat unggahan rutin tentang gaya hidup, penampilan, atau rutinitas harian, menunjukkan kepercayaan diri melalui foto autentik tanpa edit berlebih.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

- **Wawancara:** Wawancara adalah metode untuk memperoleh wawasan yang mendalam tentang sudut pandang, pengalaman, dan pemahaman responden mengenai topik tertentu. Hal ini membuktikan wawancara sangat mampu untuk mengungkapkan pemahaman mendalam terhadap subjek penelitian (Rivaldi et al., 2023). Dalam proses wawancara ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya sebagai panduan agar pembahasan tetap sesuai fokus penelitian.
- **Observasi :** Observasi dilakukan untuk mendapatkan data tambahan yang melengkapi data dari proses wawancara. Observasi dilakukan saat wawancara dengan narasumber. Melalui observasi ini, peneliti mengamati kecenderungan yang berkaitan dengan tema penelitian, seperti cara remaja menggambarkan kepercayaan diri, penerimaan tubuh, serta serta pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan diri. Selain itu, observasi juga berfungsi sebagai metode pengumpulan data yang melibatkan peninjauan langsung kondisi yang terjadi di lokasi penelitian, guna memverifikasi kebenaran desain penelitian (Jaelani et al., 2019).
- **Dokumentasi:** Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk mengumpulkan data hasil wawancara terkait fenomena *body positivity* dan pembentukan citra gaya hidup siswa di media sosial. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data hasil penelitian serta sebagai bukti pelaksanaan penelitian di lapangan. Dokumen dapat berbentuk foto lokasi penelitian,

kegiatan wawancara, catatan lapangan, rekaman suara, serta transkrip wawancara. (Devi et al., 2024)

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) berdasarkan model Miles dan Huberman (Miles et al., 1994), yang meliputi Reduksi data, Pengumpulan data, dan penarikan simpulan:

- **Reduksi data:** Meliputi proses penyeleksian, menyederhanakan dan pengategorian data. Tujuannya untuk memudahkan pengorganisasian data, mempersiapkan data untuk analisis, dan membantu penarikan kesimpulan. Pada tahap ini, data masih berbentuk data mentah. Reduksi data dilakukan dilakukan secara berkesinambungan sejak awal hingga laporan akhir penelitian (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pada tahap ini, informasi hasil wawancara yang sebelumnya masih berupa mentah telah dipilih dan dikelompokkan sesuai fokus penelitiannya. Dalam penelitian ini, dilakukan dengan menyeleksi hasil siswa terkait pengalaman *body positivity*, kemudian mengelompokkan data dengan tema-tama utama terkait, yaitu penerimaan terhadap bentuk tubuh, tingkat kepercayaan diri, respons terhadap komentar sosial, pengaruh konten *body positivity* di media sosial, serta pandangan siswa terhadap standar kecantikan di media sosial. Melalui ini, data penelitian menjadi lebih terstruktur jadi lebih memudahkan peneliti dalam memahami makna jawaban narasumber.
- **Pengumpulan data:** Proses mengorganisasikan data dengan cara menggabungkan atau mengelompokkan data yang memiliki hubungan. Ketika

menampilkan data secara terstruktur maka jadi lebih mudah memahami apa yang terjadi, merencanakan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami (Nurrisa et al., 2025). Mengkategorikan data ke dalam tema-tema seperti pemahaman *body positivity*, dampak pada citra gaya hidup, dan peran media sosial.

- **Penarikan kesimpulan:** Perlu melakukan penarikan kesimpulan secara berkelanjutan selama proses penelitian berlangsung. Sejak awal data, penelitian sudah mencari makna, mencatat pola peraturan, konfigurasi, penjelasan, dan hubungan sebab akibat. Kemudian, penarikan kesimpulan berlanjut ke tingkatan menyeluruh dan jelas. Simpulan akhir penelitian, akan jelas, tegas dan lengkap setelah makna yang muncul teruji kebenarannya (Ahmad & Muslimah, 2021). Pada tahap ini, dilakukan dengan menafsirkan jawaban siswa terkait persepsi pada tubuh, tingkat kepercayaan diri, respons terhadap komentar sosial, serta pengaruh konten *body positivity* di media sosial terhadap penerimaan diri. Kesimpulan dihasilkan berdasarkan data yang telah melalui proses reduksi dan penyajian data sehingga temuan penelitian dapat dipahami secara menyeluruh.

3.8 Waktu Dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Harapan 3 Medan, Sumatera Utara, Indonesia. Lokasi ini dipilih karena dianggap relevan dengan subjek penelitian dan memungkinkan pengumpulan data dari siswa yang aktif menggunakan media sosial. Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2025 hingga Maret 2026, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan pelaporan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Harapan 3 Medan, salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah atas yang berada di Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini berperan dalam menyediakan Pendidikan formal bagi siswa dengan tujuan membentuk siswa/i yang berprestasi secara akademik maupun memiliki karakter yang baik.

Gambar 4.1 SMA Harapan 3 Medan



Sumber: IDN Times Sumut (<https://share.google/UHjzO6FTu4KAiKUta>)

Lingkungan sekolah memiliki fasilitas yang layak, seperti ruang kelas, area administrasi, lapangan sekolah, serta fasilitas pendukung kegiatan siswa. Kondisi sekolah yang sangat kondusif yang mendukung proses belajar mengajar serta aktivitas sosial siswa sehari-hari, sehingga menjadi Lokasi yang relevan untuk penelitian mengenai perilaku remaja dan penggunaan media sosial.

Secara umum, kondisi lingkungan SMA Harapan 3 Medan tergolong kondusif dan mendukung pelaksanaan kegiatan Pendidikan. Lingkungan sekolah tertata rapi dengan area terbuka yang memungkinkan interaksi sosial antar siswa berlangsung aktif. Aktivitas siswa tidak hanya berlangsung di dalam kelas, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler dan interaksi sosial sehari-hari yang berperan dalam pembentukan karakter serta kepercayaan diri siswa.

Dari aspek sosial, SMA Harapan 3 Medan berada pada rentang usia remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dan ekspresi diri, Kondisi ini menjadikan lingkungan sekolah relevan sebagai Lokasi penelitian karena memungkinkan peneliti mengamati secara langsung fenomena yang berkaitan dengan citra tubuh, penerimaan diri, serta pengaruh media terhadap kehidupan sosial siswa.

4.2 Identitas Narasumber

Adapun data Narasumber yang terlibat dalam wawancara berikut:

Tabel 2. Data Narasumber

No	Nama	Usia(tahun)	Jenis Kelamin	Tanggal wawancara
1	Asyfa Najwa Witasya	17 tahun	Perempuan	26/januari/2026
2	Fara Azzahra Sirait	17 tahun	perempuan	26/januari/2026
3	Zaskia Atikah anindia Sitompul	17 tahun	perempuan	26/januari/2026

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026

4.3 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan para narasumber, ditemukan bahwa pandangan narasumber terkait dengan bentuk tubuh diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, narasumber menyatakan menerima kondisi tubuh yang dimiliki, meskipun perasaan tersebut belum sepenuhnya stabil dan masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh narasumber Syfa.

“Saya belajar menerima bentuk tubuhnya apa adanya, meskipun proses penerimaan tersebut masih berlangsung dan tidak selalu konsisten.”

Salah satu narasumber yaitu Fara juga menyampaikan,

“Cukup nyaman dengan tubuh sendiri walaupun terkadang masih ngebandingin dengan orang lain”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa rasa percaya diri siswa terhadap penampilan tidak muncul secara terus-menerus, melainkan dipengaruhi oleh situasi tertentu. Siswa cenderung merasa lebih percaya diri ketika mendapatkan pujian positif dari lingkungan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan salah satu narasumber. Dalam hal membangun kepercayaan diri terhadap penampilan sehari-hari, yang disampaikan oleh narasumber Fara.

“Pujian dari orang lain, penggunaan make-up, berpakaian rapi, serta dukungan dari teman-teman menjadi hal yang membuat saya merasa lebih percaya diri dan nyaman dengan penampilan.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa apresiasi dari orang lain memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pujian dapat memberi penguatan yang membuat individu merasa bahwa penampilannya dihargai oleh

lingkungan sekitar. Ada pula teman yang akan berkomentar terkait bentuk tubuh, narasumber Zaskia menyampaikan bahwa:

“Saya memilih untuk tidak terlalu memedulikan komentar negatif dan berusaha tetap percaya diri. Sikap cuek dan tidak menganggap serius komentar tersebut.”

Hal ini menunjukkan bahwa siswa berusaha menjaga kepercayaan dirinya dengan tidak terlalu terpengaruh oleh komentar negative dari lingkungan sosial. Konten *body positivity* di Instagram dan TikTok diketahui memberikan pengaruh terhadap cara siswa memandang tubuhnya sendiri. Siswa merasakan terjadinya perubahan pola pikir menuju arah yang lebih positif dan menerima diri. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh salah satu narasumber. Terkait pengaruh konten *body positivity* di Instagram dan TikTok narasumber fara menyampaikan bahwa:

“Menurut saya konten *body positivity* di Instagram dan TikTok cukup berpengaruh dalam diri saya, konten tersebut membuat saya lebih menghargai diri sendiri serta mengubah pandangan mengenai standar tubuh ideal yang selama ini dianggap harus dipenuhi.”

Pernyataan ini menggambarkan bahwa konten *body positivity* dapat memberikan pesan yang mendorong individu untuk lebih menghargai kondisi tubuh yang dimiliki. Penghargaan terhadap tubuh diwujudkan siswa melalui kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan perawatan diri dan kesehatan. Siswa menunjukkan kesadaran untuk menjaga kondisi fisik dan mental. Hal ini tercermin dari jawaban salah satu narasumber syifa:

“Penghargaan terhadap tubuh sendiri melalui kebiasaan menjaga pola makan, merawat diri, mencukupi istirahat, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.”

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya menjaga Kesehatan tubuh serta melakukan perawatan diri sebagai bentuk penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam upaya menampilkan diri agar terlihat sehat dan percaya diri di media sosial, narasumber zaskia mengungkapkan bahwa:

“Menampilkan diri di media sosial dengan cara yang, natural, dan tidak berlebihan. Upload aktivitas positif serta menghindari pengeditan berlebihan menjadi cara siswa untuk tetap merasa percaya diri dan nyaman dengan penampilan.”

Dalam hal pemilihan foto, tulisan, atau pose untuk menampilkan gaya hidup aktif, media sosial dapat menjadi tempat bagi siswa untuk menunjukkan aktivitas dan kebiasaan hidup sehari-hari. Melalui unggahan seseorang dapat membentuk citra diri yang mencerminkan gaya hidup aktif. Oleh karena itu, cara siswa memilih dan menampilkan konten di media sosial menjadi bagian penting dalam menggambarkan aktivitas kesehariannya. Sebagaimana yang disampaikan oleh narasumber syifa.

“Saya biasanya pilih foto pas lagi nongkrong sama teman diluar kak, apalagi kalau habis jalan atau cari tempat baru. Saya suka foto yang kelihatan santai tapi tetap nunjukkin aktivitas bareng teman. Posenya juga yang natural aja, lagi ngobrol atau ketawa. Caption-nya biasanya simple aja”

Hal ini pun disampaikan oleh narasumber fara bahwa.

“Biasanya pilih foto pas lagi ada kegiatan di luar biar kelihatan aktif dan natural. Posenya juga biasa aja, kayak lagi duduk santai atau lagi bareng teman. Captionnya simple aja misalnya “weekend vibes”.

Media sosial memiliki peran penting sebagai sarana penyampaian informasi dan edukasi kepada masyarakat. Konten yang ditampilkan tidak hanya sebagai sarana hiburan, melainkan juga mampu memengaruhi cara pandang individu

terhadap kesehatan dan gaya hidup yang dijalani. Lalu konten seperti apa yang baik yang menampilkan gaya hidup sehat narasumber fara menyampaikan:

“konten yang paling baik dalam menampilkan gaya hidup sehat adalah konten yang bersifat edukatif dan memberikan motivasi. Konten yang memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tidak hanya dari segi penampilan fisik, tetapi juga dari aspek kesejahteraan tubuh secara keseluruhan.”

Narasumber zaskia menekankan bahwa:

“konten gaya hidup sehat sebaiknya realistis, jujur, dan tidak memaksakan standar tubuh tertentu.”

Media sosial sering kali menjadi ruang yang sensitif bagi individu dalam menampilkan citra diri. Standar kecantikan yang berkembang di media sosial dapat mempengaruhi keberanian seseorang dalam menampilkan tubuhnya secara bebas. Apakah narasumber pernah memposting foto atau video yang menunjukkan bentuk tubuh berbeda dari standar umum, para narasumber mengungkapkan bahwa:

“Belum pernah memposting foto atau video yang menunjukkan bentuk tubuh berbeda dari standar kecantikan yang umum ditampilkan di media sosial.”

Dal hal melawan standar kecantikan yang terlalu ketat di media sosial, narasumber fara menyampaikan:

“Menurut saya meningkatkan rasa percaya diri menjadi langkah utama dalam melawan standar kecantikan yang terlalu ketat di media sosial, agar tidak mudah terpengaruh oleh tuntutan standar penampilan yang tidak sesuai dengan kondisi diri masing-masing.”

Narasumber Zaskia juga menekankan bahwa:

“Menurut saya pentingnya saling mendukung antar teman serta tidak mengejek atau merendahkan penampilan orang lain. Saling dukung dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif dan membantu teman teman yang lain untuk menerima diri sendiri tanpa harus mengikuti standar kecantikan yang berkembang di media sosial.”

Interaksi di media sosial dapat mencerminkan bagaimana lingkungan sosial memandang standar kecantikan dan penerimaan terhadap keberagaman bentuk tubuh. Respons yang diberikan oleh teman sebaya dapat memengaruhi rasa percaya diri individu dalam menampilkan dirinya di ruang digital. Narasumber zaskia menyampaikan bahwa:

“Menurut saya respons teman-teman terhadap postingan dengan penampilan yang dianggap tidak ideal cenderung beragam. Sebagian teman memberikan dukungan, sebagian lainnya bersikap netral atau biasa saja, dan ada pula yang menunjukkan sikap kurang menyenangkan seperti mengejek atau menghina.”

Standar yang berkembang di platform digital sering kali membentuk persepsi mengenai tubuh ideal. Paparan yang terus-menerus terhadap standar tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang diri sendiri, baik secara positif maupun negatif. Apa pandangan narasumber terhadap standar kecantikan yang ada di sosial media, para narasumber menyampaikan bahwa:

“standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial tidak harus selalu diikuti. Mereka menyadari bahwa standar tersebut sering kali tidak realistis dan tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi nyata setiap individu.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari standar kecantikan yang berkembang di media sosial sering kali tidak realistis dan tidak harus menjadi patokan dalam menilai dirinya sendiri.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Persepsi Siswa terhadap Citra Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, menunjukkan bahwa penerimaan diri pada remaja masih berada dalam tahap perkembangan dan belum sepenuhnya stabil. Siswa biasanya mulai menunjukkan sikap menerima tubuh yang dimiliki, namun pada saat yang sama masih ada dorongan membandingkan diri dengan orang lain, terutama dengan individu yang dianggap memiliki penampilan yang lebih ideal.

Kondisi ini menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial sekitarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa pada penampilan tidak muncul secara permanen, tetapi bisa berubah tergantung situasi yang dihadapi (Razani & Setiasih, 2024). Dukungan sosial seperti pujian dari teman, penggunaan makeup, serta penampilan yang rapi menjadi penyebab yang dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap penampilan mereka. Dengan kata lain, penerimaan diri bukan hanya dipengaruhi oleh factor kesadaran diri tetapi juga oleh interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Proses perbandingan ini sering terjadi Ketika mereka melihat penampilan teman sebaya atau orang lain yang dianggap memiliki tubuh yang lebih ideal. Perbandingan tersebut dapat mempengaruhi cara individu memandang tubuhnya sendiri, baik positif maupun negatif.

Namun demikian, meningkatnya pemahaman mengenai body positivity membuat Sebagian siswa mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki karakteristik tubuh yang berbeda. Kesadaran ini mendorong siswa untuk lebih menerima kondisi tubuh mereka serta mengurangi tekanan untuk selalu memenuhi standar kecantikan tertentu. Dengan demikian, body positivity dimaknai oleh siswa sebagai Upaya untuk membangun penerimaan diri serta meningkatkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

4.4.2 Peran Media Sosial terhadap Pemahaman Body Positivity

Media sosial memiliki peran yang cukup penting dalam membentuk cara siswa memahami konsep body positivity. Berdasarkan hasil wawancara, siswa menyatakan bahwa konten body positivity yang mereka temukan di media sosial memberikan pengaruh terhadap cara pandang mereka terhadap tubuh dan penampilan mereka. Konten tersebut membantu siswa untuk lebih menghargai diri sendiri serta mengubah pandangan mengenai standar tubuh ideal yang selama ini dianggap harus diikuti (Amanda & Fitriana, 2025).

Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi dan pembelajaran sosial bagi remaja. Melalui berbagai konten yang beredar, siswa dapat memperoleh pandangan baru tentang bermacam-macam bentuk tubuh serta pentingnya penerimaan diri. Konten body positivity yang menampilkan pesan tentang menghargai diri sendiri serta menerima kekurangan dapat membantu siswa dalam membangun sikap yang lebih positif ketubuh.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Penggunaan dan Kepuasan (Katz et al., 1974). Teori ini menyatakan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan informasi, hiburan. Identitas diri, maupun interaksi sosial. Dalam konteks ini, siswa memanfaatkan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi sebagai sumber inspirasi dan informasi dalam membangun pandangan mengenai tubuh dan penampilan secara lebih positif.

Dengan demikian, media sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk pemahaman siswa mengenai body positivity. Konten yang menampilkan pesan penerimaan diri dapat membantu siswa untuk lebih menghargai tubuh mereka serta mengurangi tekanan terhadap standar kecantikan yang berkembang di masyarakat.

4.4.3 Representasi Citra Gaya Hidup Siswa di Media Sosial

Media sosial juga menjadi sarana bagi siswa untuk menampilkan dan membangun citra gaya hidup mereka di hadapan publik. Berdasarkan hasil wawancara, siswa menyatakan bahwa mereka biasanya mengunggah foto yang menunjukkan aktivitas sehari-hari seperti berkumpul Bersama teman, berjalan-jalan, atau melakukan kegiatan di luar rumah. Foto yang dipilih biasanya menampilkan suasana yang natural dan tidak berlebihan, sehingga mencerminkan aktivitas yang mereka lakukan secara nyata.

Cara siswa memilih foto, pose, maupun caption menunjukkan bahwa media sosial digunakan sebagai ruang untuk menggambarkan gaya hidup mereka kepada lingkungan sosial. Melalui unggahan tersebut, siswa dapat menunjukkan bahwa

mereka memiliki kehidupan sosial yang aktif serta merasa nyaman dengan penampilan mereka. Ini sejalan dengan Teori Penggunaan dan Kepuasan, di mana media sosial digunakan oleh individu untuk menggambarkan identitas diri serta membangun citra tertentu di hadapan orang lain. Dengan menampilkan aktivitas yang positif dan natural, siswa berusaha menunjukkan citra gaya hidup yang aktif, sehat, dan percaya diri (Zayyan et al., 2020).

Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang representasi diri untuk membangun citra gaya hidup tertentu di media sosial.

4.4.4 Sikap Siswa terhadap Standar Kecantikan di Media Sosial

Standara kecantikan yang berkembang di media sosial sering kali menampilkan Gambaran tubuh yang dianggap ideal oleh Masyarakat. Tapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian siswa mulai menyadari bahwa standar kecantikan tersebut tidak selalu realistis dan tidak harus dijadikan sebagai acuan dalam menilai diri sendiri. Paparan terhadap berbagai konten di media sosial dapat memicu terjadinya perbandingan sosial antara individu dengan orang lain.

Ini sejalan dengan Teori Perbandingan Sosial menjelaskan bahwa individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain untuk menilai posisi dirinya dalam lingkungan sosial. Ketika siswa melihat postingan yang menampilkan tubuh yang dianggap lebih ideal, mereka dapat merasa kurang percaya diri atau merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar tersebut (Felensia & Sokang, 2025).

Namun demikian, meningkatnya kesadaran mengenai body positivity membuat siswa mulai memahami bahwa setiap individu memiliki kondisi tubuh yang berbeda. Kesadaran ini mendorong mereka untuk tidak sepenuhnya mengikuti standar kecantikan yang berkembang di media sosial. Dengan demikian, body positivity dipahami sebagai usaha untuk menerima diri sendiri serta mengurangi tekanan sosial yang muncul akibat standar kecantikan yang tidak realistis.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pemaknaan fenomena body positivity dalam membangun citra gaya hidup melalui media sosial pada siswa SMA Harapan 3 Medan, maka dapat dirumuskan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Siswa SMA Harapan 3 Medan memaknai body positivity sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi tubuh yang dimiliki serta sebagai bentuk membangun rasa percaya diri di Tengah standar kecantikan yang berkembang di media sosial.
2. Media sosial memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman siswa mengenai body positivity melalui berbagai konten yang menyampaikan pesan tentang penerimaan diri, berbagai macam bentuk tubuh, dan pentingnya menghargai diri sendiri.
3. Siswa menggunakan media sosial bukan hanya sebagai penonton konten, tetapi juga sebagai pengguna yang secara aktif menampilkan diri melalui unggahan foto, aktivitas sehari-hari, dan daya berpakaian yang menggambarkan citra gaya hidup yang positif dan percaya diri.
4. Interaksi sosial di media sosial, seperti komentar, respons, dan dukungan dari teman sebaya, juga mempengaruhi cara siswa melihat dirinya serta memperkuat proses pembentukan citra diri yang lebih positif.

5. Fenomena body positivity bagi siswa SMA Harapan 3 Medan bukan hanya dimengerti sebagai penerimaan terhadap tubuh, tetapi juga menjadi bagian dari cara mereka membangun dan menampilkan identitas serta citra gaya hidup melalui media sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi secara akademis maupun praktis.

1. Bagi siswa SMA Harapan 3 diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta tidak menjadikan standar kecantikan sebagai tolok ukur utama dalam menilai diri. Penerapan nilai body positivity perlu terus dikembangkan agar siswa dapat membangun citra diri yang sehat dan realistis.
2. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk meningkatkan edukasi literasi media dan kesehatan mental, khususnya terkait dampak media sosial terhadap citra diri dan kepercayaan diri siswa. Program diskusi atau penyuluhan mengenai body positivity dapat membantu siswa memahami standar kecantikan secara kritis.
3. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional serta membangun komunikasi terbuka mengenai penggunaan media sosial, sehingga siswa memiliki landasan kepercayaan diri yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *Proceedings*, 1(1), 173–186.
- Amanda, L. W. T., & Fitriana, R. (2025). Representasi Bentuk Tubuh: Gerakan Sosial Body Positivity DI Media Sosial terhadap Penerimaan Diri Gen Z di Makassar. *Journal Proxemics*, 2, 87–95.
- Anisa, A. R., & Winduwati, S. (2021). Pemaknaan Body Positivity dalam Film Imperfect Pada Kalangan Remaja di Jakarta. *Journal.Untar.Ac.Id*, 5, 427–433.
- Cahyono, A. S. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Di Masyarakat. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2229>
- Cherry, K. (2020). *What Is Body Positivity? Very Well Mind*.
- Cwynar-Horta, J. (2016). The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Communication and Culture Program*, 8(2), 36–56.
- Devi, A. S., Hotimah, K., A. R. S., Karimullah, A., & Anshori, M. I. (2024). Mewawancarai Kandidat: Strategi untuk Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas. *Jurnal MASMAM: Master Manajemen*, 2(2).
- Felensia, & Sokang, Y. A. (2025). Remaja dan Media Sosial: Apakah Instagram Menciptakan Citra Tubuh yang Tidak Realistis? *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 650–659.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Firdawiyanti, B. S., Andriani, E., & Sabrina. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta. *Jurnal Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1862–1868. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3628>
- Hidayat, F. P., Hardiyanto, S., Lubis, F. H., Adhani, A., & Zulfahmi. (2023). Kemampuan Literasi Media Sebagai Upaya Mengantisipasi Cybercrime Pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 13–25.
- Hidayat, F. P., & Lubis, F. H. (2021). Literasi Media Dalam Menangkal Radikalisme Pada Siswa. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 31–41. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v5i1.5564>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Bodyshaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7, 79–86.
- Ilham, A., Fajri, N., & Ahmad, M. R. S. (2025). Body Positivity Movement di Era Media Sosial: Membangun Ulang Definisi Kecantikan melalui Teori

- Labeling. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 5160–5164.
- Jaelani, A., Rahmani, F. M., & Irpan, A. (2019). Pos Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat (P3M) Desa Sukamaju. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(3).
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses & Gratification Theory. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Khairi, F. Al, & Lubis, F. H. (2025). Interaksi di Media Sosial Instagram Terhadap Pembentukan Citra Diri Pada Mahasiswa UIN Sumut. *Jurnal KESKAP: Jurnal Kesejahteraan Sosial, Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 4(3), 193–199.
- Larasati, U. T., & Hamzah, R. E. (2025). Kesadaran Body Positivity Dalam Film Imperfect. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(4), 33–46.
- Laurensia, L. (2021). Pengaruh Kualitas Pesan Persuasif Tentang Kepositifan Tubuh Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Akhir Perempuan (Kasus Pada Followers Akun Instagram Sarah Ayu Sebagai Body Positivity Influencer). *Repository.Uajy.Ac.Id*, 2504, 1–9.
- Lubis, A. A. (2023). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Pengguna Media Sosial Instagram Di Man 2 Model Medan*.
- Malika, I. K., Fuady, I., & A, W. K. (2023). Representasi Nilai Body Positivity Pada Akun Instagram Xyz. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 660–666.
- Milatishofa, Kusrin, & Arindawati, W. A. (2024). Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Makna Body Positivity Pada Instagram Tara Basro. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 174–185. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v4i2.4136>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (1994). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*.
- Mujahiddin, & Harahap, M. S. (2017). Model Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Interaksi*, 1, 142–155.
- Niam, M. F., Rumahlewang, E., Umiyati, H., Ni Putu Sinta Dewi, S. A., Haryati, T., Magfiroh, I. S., Anggraini, R. I., Mamengko, R. P., Fathin, S., Mola, M. S. R., Syaifudin, A. A., & Wajdi, F. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif* (E. Damayanti (ed.)). Widina Media Utama.
- Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 2(3), 793–800.
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84. <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>

- Rahman, M., Nursyabilah, I., Astuti, P., Syam, M. I., Mukramin, S., Ode, W., & Kurnawati, I. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran. *Journal on Education*, 05(03), 10646–10653.
- Razani, A. R., & Setiasih. (2024). Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 483–489. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Riswari, C. R. A., Putro, H. E., Jusnita, R. A. E., & Imayah. (2024). “ Body Dissatisfaction ” Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Sosial Media Dalam Fotografi Ekspresi. *Jurnal Seminar Nasional & Call for Paper*, 9(1), 302–310.
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). Metode pengumpulan data melalui wawancara. *Sebuah Tinjauan Pustaka*, 1–89.
- S, A. S. K., & Oktaviani, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi. *Jurnal Janaloka*, 1(2 DESEMBER), 81. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2desember.8143>
- Sari, Y., & Prasetya, H. (2022). Literasi Media Digital Pada Remaja, Ditengah Pesatnya Perkembangan Media Sosial. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(1), 12–25.
- Sepnia, D. A., & Nurhakim, T. F. (2024). Peran Media Sosial Instagram Dalam Gaya Hidup Remaja Di Kota Bandung. *Jurnal Of Social Science Research Volume*, 4, 16323–16337.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Psiko Edukasi*, 21(1), 41–49. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4575>
- Zakirah, D. M. A. (2018). Mahasiswa Dan Instagram (Study Tentang Instagram Sebagai Sarana Membentuk Citra Diri Di Kalangan Mahasiswa Universitas Airlangga). *Jurnal SI Sosiologi Fisip Universitas Airlangga*, 1–21.
- Zayyan, D. I., Majid, A., & Zelfia. (2020). Representasi Gaya Hidup Hedonisme Generasi Millennial Dalam Media Sosial Intagram. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 1–21.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Wawancara

Wawancara asyfa



Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026.

Wawancara Zakia



Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026.

Wawancara Fara



Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026.



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bisa menjawab kuis ini agar diberikan nomor dan tanggapan

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/PTXU/2022

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

https://fislip.umsu.ac.id fislip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Sk-I

PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

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

Medan, 15 Oktober 2025

Assalamu 'alaikum wr. wb.

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

Nama Lengkap : Naurah Baiqis Hafim
NPM : 2503110223
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Tabungan sks : 122 sks, IP Kumulatif 3,53

Mengajukan permohonan persetujuan judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah):

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Fenomena Body positivity dalam membangun Citra gaya hidup siswa sma Harapan 3 Medan. melalui media sosial	16 Oktober 2025
2	Opini publik tentang maraknya bayi dikaworin Haki bagi kewaspadaan ibu-ibu pada aktivitas anak	
3	Strategi komunikasi JNE dim membangun loyalitas pelanggan di kota Medan	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
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.

027.22.311

Rekomendasi Ketua Program Studi:

Diteruskan kepada Dekan untuk

Penetapan Judul dan Pembimbing.

Medan, tgl. 16 Oktober 2025

Ketua,

A. Akhyar Anshori S.Sos.Hikom
NIDN: 0127048401

Pemohon,

br

(Naurah Baiqis Hafim)
Dosen Pembimbing yang ditunjuk
Program Studi.....

(Akhya Anshori)





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menandatangani surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJLIS 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. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/III/2024
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 📱 [umsumedan](https://www.instagram.com/umsumedan) @umsumedan 📺 [umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan) 📺 [umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan)

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 1850/SK/II.3.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/II.3.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 : 16 Oktober 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : NAURAH BALQIS HALIM
N P M : 2203110223
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2025/2026
Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) : FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA HARAPAN 3 MEDAN MELALUI MEDIA SOSIAL

Pembimbing : Dr. AKHYAR ANSHORI, 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: 027.22.311 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: 16 April 2026.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tanggal, 25 Rabiul Akhir 1447 H
17 Oktober 2025 M



Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.
NIDN 0030017402



Tembusan :

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





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila mengirim surat ke agar dicantumkan nomor dan tanggalnya

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/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Bahri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6025474 - 6631003
http://fislip.umsu.ac.id fislip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Slk-3

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

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 25 November 2025

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

Nama lengkap : Naurah Balqis Halim
NPM : 2203110223
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: 1870/SK/IL3-AU/UMSU-03/F/2025.. tanggal 16 - Oktober - 2025 dengan judul sebagai berikut :

fenomena Body Positivity dalam Membangun Citra gaya hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan melalui media Sosial

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 Kunjng Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukkan ke dalam MAP berwarna BIRU;
9. Proopsosal 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,

(Dr. Akhyar Anshori S.Sos.M.Pd)

(Dr. Akhyar Anshori S.Sos.M.Pd)

(Naurah Balqis Halim)

NIDN: 0127048401

NIDN: 0127048401





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

Nomor : 2119/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Rabu, 03 Desember 2025
Waktu : 09.00 WIB s.d. selesai
Tempat : AULA FISIP UMSU Lt. 2
Pemimpin Seminar : Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
11	AUDIVA THANIA	2203110076	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	POLA KOMUNIKASI IBU DAN ANAK MELALUI MODEL PERTUKARAN SOSIAL DALAM MENCEGAH KENAKALAN REMAJA DI MEDAN MARELAN
12	SOLJA	2203110170	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	DAMPAK HAMBATAN PSIKOSOSIAL MASYARAKAT TERKAIT MARAKIRYA TAWURAN DI MEDAN BELAWAN
13	ADELIA SOLFINA	2203110164	HURHASANAH NASUTION, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	STRATEGI SPG KOSMETIK MAKE OVER DALAM MEMBANGUN BRAND AWARENESS UNTUK MENINGKATKAN JUMLAH PENJUALAN
14	NAURAH BALQIS HALIM	2203110223	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA: HARAPAN 3 MEDAN MELALUI MEDIA SOSIAL
15	RAHMA FADHILA	2203110173	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	PEMAKNAAN PERAN ORANG TUA DALAM PEMULIHAN KORBAN TRAUMA RAPE SYNDROM PADA FILM 'HOPE' NKAHY ALEE-JCN IK

Medan, 02 Dhu'la'di Akhir 1447 H
27 November / 2025 M





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bisa menjawab surat ke agar disebutkan nomor dan tanggalnya

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/PTX/1/2022

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

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

Sk-5

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama lengkap : Naura Baiis Haim

NPM : 2203110223

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : Fenomena body positivity dalam membangun cara gaya hidup siswa SMA Harapan 3 Medan Melalui Media Sosial

No.	Tanggal	Kegiatan Advis/ Bimbingan	Paraf Pembimbing
1)	16 okt 2025	konsultasi judul dan topik penelitian	
2)	24 okt	Bimbingan proposal penelitian	
3)	24 nov 2025	Bimbingan Acc proposal penelitian	
4)	07 jan 2026	Bimbingan pedoman wawancara	
5)	13 jan 2026	Acc pedoman wawancara	
6)	23 jan 2026	Bimbingan Bab 4	
7)	28 jan 2026	Acc Bab 4	
8)	6 feb 2026	Bimbingan Bab 5	
9)	11 feb 2026	Acc Bab 5	
10)	26 feb 2026	Acc Moja hijau	

Medan, 26 Februari 2026.



(Dr. Anfin Saleh, S.Sos., MSP.)

NIDN :

Ketua Program Studi,

(Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.Ikom)

NIDN : 0127040401

Pembimbing,

(Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.Ikom)

NIDN : 0127040401



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

Sk-10



UMSU
Unggul | Cerdas | Berprestasi

UNDANGAN/PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR

(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 522/JUND/III.3.AU/UMSU-03/IF/2026

Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Kamis, 12 Maret 2026
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2
Pembukaan : 09.00 WIB

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	Waktu	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
11	MARISA H-SANAH NAULI TOBING	2203110332	1	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL OLEH KLINIK ALEXANDRA RANTAU PRAPAT DALAM MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG HIDUP SEHAT
12	NAURAH BALQIS HALIM	2203110223	1	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA HARAPAN 3 MEDAN MELALUI MEDIA SOSIAL
13	DELA RAHMALIANI	2203110012	1	Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	ANALISIS PERBANDINGAN NILAI DUKUNGAN EMOSIONAL PADA LAGU SELALU ADA DI NADIMU (JUMBO) DAN COUNT ON ME (BRUNO MARS)
14	RIZKI CHAIRUNISA LUBIS	2203110033	1	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	ANALISIS WACANA KRITIK SOSIAL SEBAGAI CERMINAN IDENTITAS GENERASI PADA LAGU BCNGKAR (WAN FAI S) DAN PERADABAN (FEAST)
15	ALYA PUSPITA FARIHAH LUBIS	2203110196	1	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	OPINI SISWA SMA NEGERI 5 MEDAN TENTANG MENINGKATKAN PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS

Notulis Sidang:

1.

Ditandatangani oleh:

 Prof. Dr. MUJAFER ARIFIN, SH, M.Hum

Medan, 21 Ramadhan 1447 H
10 Maret 2026 M



Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.



Aec
13 Jan 2026

PEDOMAN WAWANCARA

Judul Penelitian: Fenomena Body Positivity dalam Membangun Citra Gaya Hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan melalui Media Sosial

Assalamualaikum Wr.Wb.

Perkenalkan nama saya Naurah Balqis Halim Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Dalam rangka penyelesaian tugas akhir saya dan guna memperoleh gelar S.I.Kom, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan topik penelitian ini. Semua identitas dan data yang adik-adik sampaikan akan menjadi rahasia sesuai kode etik penelitian.

Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu, saya mengucapkan banyak terima kasih. Tanpa bantuan Bapak/Ibu, penelitian ini tidak mungkin terselesaikan dan terlaksana.

Hormat Saya,

Pertanyaan Wawancara:

1. Bagaimana perasaanmu terhadap bentuk tubuhmu sendiri dalam kegiatan sehari-hari di sekolah?
2. Kapan biasanya kamu merasa paling percaya diri dengan penampilanmu?
3. Bagaimana kamu menyikapi komentar teman kamu terkait dengan bentuk tubuh kamu?
4. Apakah konten body positivity di Instagram atau TikTok memengaruhi cara kamu melihat tubuhmu?
5. Apa saja kebiasaan harianmu yang menunjukkan kamu menghargai tubuhmu?
6. Cara apa yang kamu gunakan agar terlihat sehat dan percaya diri di media sosial?
7. Bagaimana kamu memilih foto, tulisan, atau pose untuk menunjukkan gaya hidup aktif?
8. Konten seperti apa yang paling baik menampilkan gaya hidup sehat menurutmu?
9. Pernahkah kamu memposting foto atau video yang menunjukkan bentuk tubuh berbeda dari standar umum?
10. Menurutmu, apa yang bisa dilakukan siswa untuk melawan standar kecantikan yang terlalu ketat di media sosial?
11. Bagaimana respons teman-temanmu terhadap postingan yang menampilkan penampilan tidak ideal?
12. Bagaimana sikap kamu terhadap standar kecantikan/fisik yang tersaji di media sosial?



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/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 [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#) [umsu.medan](#)

Nomor : 129/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2026
Lampiran : -
Hal : *Mohon Diberikan izin
Penelitian Mahasiswa*

Medan, 24 Rajab 1447 H
13 Januari 2026 M

Kepada Yth : Kepala Sekolah Menengah Atas Harapan 3 Medan
di-
Tempat.

Bismillahirrahmanirrahim
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 Sekolah Menengah Atas Harapan 3 Medan, atas nama :

Nama mahasiswa	: NAURAH BALQIS HALIM
N P M	: 2203110223
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VII (Tujuh) Tahun Akademik 2025/2026
Judul Tugas Akhir Mahasiswa	: FENOMENA BODY POSITIVITY DALAM MEMBANGUN CITRA GAYA HIDUP SISWA SMA HARAPAN 3 MEDAN MELALUI MEDIA SOSIAL

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

Dekan,



Cc : File.





YAYASAN PENDIDIKAN HARAPAN SMA HARAPAN 3

Jln. Karya Wisata Ujung/Sidorukun No. 31 Kec. Delitua, Kab. Deli Serdang - Sumatera Utara
Telp. 7876152 - 7883689 Ext. 110. <http://www.harapan.ac.id> e-mail : smaharapan3@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 107/U/I/SMA Har.3/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Harapan 3, Jalan Karya Wisata Ujung / Sido Rukun No. 31 Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, dengan ini menerangkan :

Nama : Naurah Balqis Halim
NPM : 2203110223
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dengan ini telah menyelesaikan Penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan dalam penyusunan pembuatan Tugas Akhir Mahasiswa Skripsi yang berjudul

"Fenomena Body Positivity Dalam Membangun Citra Gaya Hidup Siswa SMA Harapan 3 Medan Melalui Media Sosial " yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2026 di SMA Harapan 3.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Delitua, 27 Januari 2026

Kepala Sekolah



Suryahadi Marwan, M.Pd

Tembusan :

1. Kepada yang bersangkutan
2. Arsip

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Naurah Balqis Halim
Tempat/Tanggal Lahir : Tebing Tinggi, 25 September 2004
Status Perkawinan : Belum menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Sm. Raja. Gg. Garpu. No 4
Email : Naurabalqis547@gmail.com

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Abdul Halim
Nama Ibu : Erna Kumala Devi
Alamat : Jl. Sm. Raja. Gg. Garpu. No 4

Pendidikan Formal

2010 – 2016 : SDS YAPSI
2016 – 2019 : SMP ASY – SYAFIYAH INTERNATIONAL SCHOOL MEDAN
2019 – 2022 : SMA HARAPAN 3 MEDAN
2022 – 2026 : Kuliah pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik program studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara tahun 2022 sampai dengan sekarang