
MOTIVASI SELF – DISCLOSURE AKTIVITAS PILATES PADA AKUN INSTAGRAM @YUYUZHUANG

Beby Cerra Audina, Sigit Hardiyanto
bebycerraudina@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

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 social 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.

Keywords: Motivasi, Self-Disclosure, Psikologi Komunikator, Media Sosial Instagram

Corresponding Author:

Beby Cerra Audina
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jalan Kapten Muktar Basri
bebycerraudina@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Era *Society 5.0* telah mentransformasi sistem komunikasi konvensional menjadi digital, di mana media sosial kini menjadi instrumen utama dalam interaksi sosial dan pembentukan identitas di Indonesia. Dengan jumlah pengguna aktif mencapai 191 juta, platform seperti Instagram tidak hanya berfungsi sebagai saluran

informasi, tetapi juga sebagai ruang *self-disclosure* (pengungkapan diri) yang menyerupai buku harian daring bagi penggunaannya. Fenomena ini terlihat pada akun Instagram @yuyuzhuang, seorang instruktur pilat yang secara rutin membagikan aktivitas profesional dan personalnya. Pengungkapan diri melalui konten foto dan video ini berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, pencitraan, hingga fungsi katarsis untuk melepaskan beban emosional sebagaimana teori Derlega dan Grzelak. Di sisi lain, tren gaya hidup sehat yang kembali populer sejak tahun 1920-an memberikan momentum bagi konten pilates untuk berkembang menjadi strategi promosi kesehatan yang signifikan di dunia maya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi di balik aktivitas *self-disclosure* pada akun @yuyuzhuang serta mengidentifikasi peran Instagram dalam mendorong pengungkapan identitas daring terkait aktivitas pilates. Dengan membatasi analisis pada perspektif pemilik akun dalam periode waktu tertentu, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap literatur pembentukan identitas *online* dan teori pengungkapan diri. Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan akademis bagi mahasiswa dan praktis bagi masyarakat mengenai bagaimana individu memanfaatkan platform digital untuk mengekspresikan diri sekaligus merespons tantangan serta peluang di era digital yang semakin dinamis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena pengungkapan diri (*self-disclosure*) pada aktivitas pilates di media sosial. Fokus utama penelitian adalah memahami pengalaman, motivasi, dan interpretasi individu melalui analisis teks, audio, dan video pada akun Instagram @yuyuzhuang. Lokasi penelitian ditetapkan di Asthta Studio, Medan Polonia, dengan periode pelaksanaan studi mulai Januari hingga Maret 2025. Data dikumpulkan melalui teknik triangulasi yang meliputi wawancara mendalam (*in-depth interview*) terstruktur dengan pemilik akun, dokumentasi berupa rekaman aktivitas dan visual, serta analisis konten untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan makna dalam unggahan Instagram subjek penelitian.

Kategorisasi teoritis dalam penelitian ini merujuk pada enam aspek motivasi *self-disclosure*, yakni membuka diri, meningkatkan kepercayaan diri, penyelesaian masalah, pencapaian pemahaman, kontrol tindakan, dan pembangunan keyakinan. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan mengikuti model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan sistematis: reduksi data untuk menyaring informasi relevan dari lapangan, penyajian data dalam bentuk uraian naratif yang terstruktur, serta verifikasi atau penarikan kesimpulan. Melalui proses induktif ini, hasil wawancara dan observasi konten digeneralisasikan untuk menghasilkan pernyataan yang logis dan valid guna menjawab rumusan masalah mengenai motivasi aktivitas pilates pada media sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa informan pemilik akun Instagram @yuyuzhuang menggunakan platform tersebut sebagai ruang *self-disclosure* yang terukur dan bertujuan edukatif. Motivasi utama pengungkapan diri ini adalah untuk mendemonstrasikan bahwa latihan pilates memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental, sekaligus memberikan dorongan moral bagi audiens untuk memulai gaya hidup sehat. Strategi komunikasi yang diterapkan melibatkan pembagian kisah nyata, termasuk keberhasilan dan tantangan dalam proses latihan, yang disesuaikan dengan kebutuhan audiens, khususnya pemula. Informan memandang bahwa keterbukaan informasi pribadi dan tips latihan bukan sekadar aktivitas berbagi, melainkan upaya membangun koneksi interpersonal yang lebih dalam. Hal ini selaras dengan respon positif dari pengikut yang secara timbal balik meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat identitas informan sebagai instruktur pilates yang kredibel.

Dalam aspek pembahasan, aktivitas *self-disclosure* pada akun @yuyuzhuang terbukti efektif dalam membangun *personal branding* yang integratif dan holistik. Melalui unggahan video berkualitas tinggi dan *caption* yang informatif, informan berhasil menciptakan citra pelatih yang manusiawi—seorang praktisi yang turut belajar dan berkembang bersama kliennya. Keterbukaan mengenai proses, bukan sekadar hasil instan, memperkuat persepsi pengikut terhadap integritas dan keahlian informan. Selain memberikan manfaat eksternal berupa motivasi bagi

audiens, pengungkapan diri ini berfungsi secara internal sebagai sarana refleksi diri untuk mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi. Secara keseluruhan, integrasi antara konten visual yang estetis, interaksi yang responsif, dan strategi keterbukaan diri yang jujur mampu menciptakan komunitas daring yang saling mendukung di era digital.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *self-disclosure* pada akun Instagram @yuyuzhuang berfungsi sebagai instrumen strategis untuk memperkuat identitas profesional dan efikasi diri informan. Motivasi utama pengungkapan diri ini berorientasi pada aspek altruistik, yaitu menginspirasi dan mengedukasi audiens mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik serta kesehatan mental melalui aktivitas pilates. Dengan membagikan narasi autentik mengenai keberhasilan maupun tantangan pribadi, informan berhasil membangun citra instruktur yang kredibel dan inspiratif, sehingga mendorong audiens untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Transformasi media sosial dari sekadar platform berbagi menjadi sarana diseminasi informasi yang bermanfaat menunjukkan bahwa keterbukaan informasi yang dikelola dengan baik dapat menciptakan nilai tambah bagi komunitas daring sekaligus mempererat relasi interpersonal antara kreator konten dan pengikutnya.

Sebagai rekomendasi praktis, informan disarankan untuk tetap menjaga keseimbangan antara transparansi konten dan privasi pribadi guna menghindari risiko eksploitasi data personal. Peningkatan variasi konten melalui kategorisasi tutorial yang lebih spesifik—mulai dari tingkat pemula hingga lanjutan—perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan audiens yang heterogen. Selain itu, evaluasi rutin terhadap metrik interaksi dan respon pengikut sangat diperlukan untuk memastikan relevansi konten serta efektivitas strategi komunikasi. Melalui optimasi berkelanjutan pada aspek teknis dan substansi pengungkapan diri, diharapkan akun tersebut dapat terus berfungsi sebagai katalisator perubahan perilaku kesehatan masyarakat di era digital.

5. REFERENSI

- 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 indekos. 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)