

Pengalaman Komunikasi Pria Pegiat *Gym* Pengguna Media Sosial Instagram

Taqiyuddin Kuswandanu, Weni A. Arindawati, Ema

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Singaperbangsa Karawang
taqikuswandanu@gmail.com, weni.adityasning@fisip.unsika.ac.id,
ema@fisip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the motives, meanings and communication experiences of male gym activists regarding posts related to gym. This research uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Data was obtained through an in-depth interview process as well as field and online observations. The theory used is Alfred Schutz's phenomenological theory and Participatory Media Culture theory. The outcomes of the research indicate that the "cause" motive stems from feelings of insecurity or lack of confidence regarding one's physique, while the "goal" motive is characterized by a desire to garner attention, praise, and feedback from one's followers, as well as to capture a moment in time. Regarding gym-related posts, the participants viewed them as a means of conveying messages, expressing themselves, eliciting feedback, and serving as a source of motivation. Additionally, the participants' experiences of positive feedback and likes from their followers contributed to their posts serving as a motivational tool for their followers, while negative experiences took the form of vulgar comments and impolite direct messages from unknown individuals. This study employs phenomenological and communication experience approaches and focuses on men who work out at the gym.

Keywords: *phenomenology, communication experience, men gym enthusiasts*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motif, makna, serta pengalaman komunikasi pria pegiat *gym* atas postingan terkait *gym*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui proses wawancara mendalam serta observasi lapangan dan *online*. Teori yang digunakan adalah teori fenomenologi Alfred Schutz dan *teori Participatory Media Culture*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motif "sebab" adalah karena merasa *insecure* atau kurang percaya diri atas bentuk tubuhnya dan untuk meningkatkan serta menjaga Kesehatan tubuhnya. motif "tujuan", yakni karena untuk mencari perhatian dan komentar pujian dari *followersnya* serta untuk menyimpan momen. Makna postingan terkait *gym* bagi para informan, yakni informan memaknai postingan terkait *gym* sebagai alat penyampaian pesan, ekspresi diri, mendapatkan respons, motivasi. Pengalaman komunikasi yang para informan berupa pujian dan *like* dari para *followers*, juga menjadikan postingannya menjadi alat motivasi untuk para *followersnya*. Sedangkan pengalaman negatif berupa komentar-komentar yang berbau *vulgar* dan *Direct Message* yang tidak sopan dari orang tidak dikenal.

Kata kunci: fenomenologi, pengalaman komunikasi, pria pegiat *gym*

PENDAHULUAN

Fenomena *gym* belakangan ini kembali menjadi tren, dengan alasan menjadikan *gym* sebagai gaya hidup ataupun hanya tidak ingin ketinggalan jaman, orang-orang beramai-ramai datang ke tempat *gym* untuk berolahraga.

Berdasarkan laman kumparan.com fenomena ini juga dipengaruhi oleh unggahan orang-orang yang menunjukkan hasil *gym*nya di akun media sosial mereka. Selain itu, berdasarkan laman ini tren *gym* meningkat ketika banyaknya publik figur seperti Dr. Tirta serta Deddy Corbuzier membicarakan tentang pentingnya berolahraga (Kumparan.com, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang giat berolahraga mengunggah kegiatannya saat berolahraga pada akun media sosial pribadi masing-masing.

Sebagai contoh peneliti melakukan observasi lapangan dan menemukan bahwa para pria pegiat *gym* mendokumentasikan kegiatannya dan mengunggahnya pada akun Instagram pribadi mereka saat mengunjungi *gym*. Pria pegiat *gym* tersebut mengatakan bahwa ia mendokumentasikan dan membagikan kegiatan olahraga serta perasaan setelahnya melalui Instagram. Tujuannya adalah untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan emosi terkait hasil olahraga yang telah dilakukan. Selain itu peneliti juga melakukan observasi *online* dengan melihat unggahan di akun Instagram yang dilakukan oleh pria pegiat *gym* tersebut yang diunggah di hari yang sama dengan kunjungannya ke *gym*.

Di era internet yang serba digital seperti sekarang, terdapat hasil penelitian (Yunita, 2019) yang menjelaskan bahwa sosial media yang diibaratkan menjadi *online diary* bagi kebanyakan penggunanya yang di mana penggunanya dapat menuliskan aktivitas, mengungkapkan perasaan, dan memberitahukan apa yang sedang dilakukannya, salah satunya adalah Instagram.

Instagram adalah aplikasi yang dapat membantu penggunanya untuk berbagi foto dengan cara memotret, mengunggah foto, dan juga mengedit atau memberikan efek pada foto yang akan dibagikan (Ilmi, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti akan memfokuskan penelitian tentang "Pengalaman komunikasi Pria Pegiat *Gym* Pengguna Media Sosial Instagram". Alasan peneliti memilih topik tersebut untuk diteliti karena peneliti tertarik untuk mengetahui serta ingin mendapatkan pandangan yang lebih luas terkait motif, makna, serta pengalaman komunikasi dari unggahan yang dilakukan pria pegiat *gym* pada akun Instagram pribadi mereka.

TINJAUAN LITERATUR

Teori Fenomenologi Alfred Schutz

Fenomenologi merupakan sebuah ilmu bertujuan untuk memperoleh pengertian terhadap suatu realita yang nampak. Fenomenologi berasal dari dua kata bahasa Yunani, kata *phainomena* yang dalam bahasa Indonesia berarti menampak

dan kata *logos* yang artinya ilmu. Selain itu, fenomenologi juga bertujuan mencari tahu sudut pandang seorang individu terhadap dunia dari individu yang mengalaminya langsung ataupun berkaitan dengan sifat-sifat dari pengalaman manusia serta makna yang ditimbulkan secara alami. Alfred Schutz merupakan sosiologis dari Austria, yang mengaitkan fenomenologi dengan ilmu sosial, seorang perintis dari pendekatan fenomenologi yang digunakan sebagai alat analisa untuk menangkap gejala apa pun yang terjadi di dunia ini (Kuswarno, 2009).

Fenomenologi mengamati kehidupan di keseharian dalam suasana ilmiah. Dalam komunikasi, fenomenologi berfokus kepada pengalaman pribadi termasuk pada bagian individu-individu yang saling membagikan pengalaman satu sama lain (Sugiyono, 2014).

Schutz dalam (Kuswarno, 2009) menjelaskan bahwa pengalaman yang penuh makna serta intersubjektif yang dimana motif tindakan dan makna tindakan identik merupakan dunia sosial. Motif dibagi dua menurut Alfred Schutz, di antaranya:

1. *Because Motive (Weil Motiv)*, ialah motif yang dilakukan di masa lampau, yang mana kita mempunyai alasan saat melakukannya.
2. *In Order To Motive (Um-zo Motiv)*, adalah suatu motif yang dilakukan untuk tindakan di masa yang akan datang, yang mana kita mempunyai tujuan yang ingin dicapai (Kuswarno, 2009)

Teori *Participatory Media Culture*

Konsep teori *Participatory Media Culture* ini berawal dari seorang peneliti bernama Henry Jenkins berasal dari California bagian Selatan yang merupakan seorang komunikasi. Menurutnya, Masyarakat menjadi pasif dan bersifat komunikatif terhadap informasi semenjak munculnya media massa konvensional. Tetapi semenjak munculnya media baru, Henry membawa angin segar dengan mengemukakan teori *Participatory Media Culture* karena Masyarakat mulai aktif untuk bergerak serta tidak hanya menerima hasil dari produksi media saja. Kemunculan media baru ini membentuk individu yang mengambil peran penting serta ikut berpartisipasi aktif dalam menghasilkan budaya ataupun produk baru (Rusmana et al., 2019).

Terdapat tiga tipe partisipasi yang berkembang berdasarkan pemaknaan menurut (Jenkins et al., 2009) :

1. *Participation Based on Appreciation* (partisipasi berdasarkan apresiasi)
Pada tipe ini masyarakat mencoba menjadi konsumen dan produsen dari suatu informasi ataupun berita yang bertujuan untuk mendapatkan apresiasi dan pengakuan dari khalayak atas kontribusi serta sumbangan pengetahuan yang dirinya berikan. Partisipasi memiliki makna sebagai cara untuk mencari apresiasi dan merujuk pada kepuasan diri saat menerima pengakuan tersebut yang dilakukan dengan konsisten dan berkala.
1. *Participation Based on Existence* (partisipasi berdasarkan eksistensi)

Pada tipe ini Masyarakat juga sebagai konsumen serta produsen atas informasi ataupun berita, sedangkan perbedaannya terdapat pada proses produksi dari berita atau informasi tersebut dilakukan seseorang atas keinginannya untuk terus eksis dan dikenal oleh orang lain. Partisipasi dilakukan terus menerus guna mempertahankan ataupun meningkatkan eksistensi dirinya di kalangan Masyarakat.

2. *Participation Based on Pleasure* (partisipasi berdasarkan kesenangan)

Pada tipe ini masyarakat juga menjadi konsumen dan produsen dari suatu informasi ataupun berita, tetapi pada tipe ini proses produksi yang dilakukan hanya atas dasar kegemaran dan kesenangan serta keinginan untuk dapat berkomunikasi serta menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain. Partisipasi pada tipe ini dimaknai sebagai proses yang dilakukan secara terus menerus karena hal tersebut merupakan kegiatan yang menjadi hobi ataupun kegemarannya.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian Kualitatif, merupakan metode yang digunakan oleh Peneliti pada penelitian kali ini. Metode ini merupakan metode ilmiah yang sering digunakan para peneliti dalam bidang ilmu sosial. (Moleong, 2018) menyatakan bahwa tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mendeskripsikan fenomena sosial yang dialami subjek penelitian dengan menggunakan bahasa atau kata-kata.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi fenomenologi yang berfokus pada pengalaman pribadi seseorang. Berdasarkan Alfred Schutz, fenomenologi merupakan studi terhadap bagaimana seorang individu mengalami, menggambarkan, serta memaknai sesuatu. Pendekatan studi fenomenologi berkonsentrasi pada penemuan fakta tentang fenomena sosial, yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban yang mendalam terhadap pengalaman sosial layaknya kepercayaan diri, sikap, motivasi, serta perilaku dari sudut pandang individu tersebut (Oliveir, 2021). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui wawancara dengan jenis tak berstruktur namun mendalam dengan suasana keterbukaan, observasi lapangan maupun secara *online*, dokumentasi, dan studi literatur. Hasil dari observasi dan wawancara tersebut akan menjadi data primer yang digunakan oleh Peneliti serta didukung dengan data sekunder berupa artikel, jurnal, internet yang relevan serta berkaitan dengan topik bahasan penelitian.

Adapun Teknik yang digunakan saat memilih informan yaitu, teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode untuk memilih informan berdasarkan pertimbangan (Sugiyono, 2016). Adapun karakteristik informan dalam penelitian ini adalah:

- Pria yang giat berolahraga di *gym* minimal 3 kali dalam seminggu
- Mempunyai akun Instagram
- Mengunggah konten terkait *gym* pada akun Instagram pribadinya
- Pria yang mempunyai *membership* pada *gym* di daerah Bekasi.

No	Informan	Usia	Pekerjaan	Lama Gym
1.	RM	22	SPG Toko Pakaian/mahasiswa	1 tahun
2.	RK	24	Pegawai Bank BUMN	3 tahun
3.	AD	21	Mahasiswa/freelance WO	1 tahun

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Motif Pria Pegiat Gym

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang telah peneliti lakukan, pada tahap ini peneliti mencoba mengurai penelitian ini menggunakan pemikiran Alfred Shcutz yang membagi motif ke dalam dua fase ataupun dua tipe yaitu motif “sebab” (*because motive*) dan motif “tujuan” (*in order motif*).

Hasil penelitian menunjukkan motif “sebab” yang pertama beberapa informan memilih untuk aktif berolahraga di *gym* didasari atas kebutuhan dasar yaitu kebutuhan akan Kesehatan tubuh mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Alfred Shcutz mengenai studi fenomenologi, dimana tindakan seseorang dipicu oleh tujuan yang ingin dicapai (Hafiar, 2012). Berikut pernyataan para informan dalam wawancara:

“Alasannya pertama waktu itu kan jamannya covid yaa, kita butuh banget jaga Kesehatan akhirnya milih buat ngegym, karna waktu jaman-jaman covid rentan banget kan kalo kita gak sehat fisik kita gak kuat kalo misalnya kita gak sehat takutnya rentan terkena covid akhirnya dari situlah mulai aktif ngegym sampe sekarang nyaman sama olahraga. ngegym.” (Informan RK, 16 September 2023)

“Awal sih buat biar gak males-malesan sih dirumah, jadi kan udah gak aktif futsal lagi jadi larinya ke gym trus juga biar makin fit aja sih badannya.” (Informan AD, 15 September 2023)

Membahas motif “sebab” selanjutnya merupakan bagaimana informan memilih untuk aktif berolahraga di *gym* karena mengaku merasa kurang percaya diri atau *insecure* terhadap bentuk tubuh yang dirinya miliki. Berikut pernyataan informan dalam wawancara :

“Kalo untuk alasan awal gua aktif di gym itu karma gua insecure sama bentuk badan gua sendiri yang badan gua gak ada bentuknya, malu lah kalo diliat sama cowo-cowo lain itu dibandinginnya yaa mereka badannya lebih bagus, yaa gua mau memperbaiki badan gua sih.” (Informan RM, 11 September 2023)

Selanjutnya yaitu motif “tujuan” (*in order to motive*). Hasil penelitian menunjukkan motif yang berbeda dari setiap informan. Motif pertama yaitu informan

memutuskan untuk meng-*upload* kegiatan *gymnya* di akun media sosial Instagram pribadinya adalah karena ingin mencari perhatian. Informan menjelaskan bagaimana dirinya mencari perhatian kepada *followersnya* untuk menunjukkan atas perkembangan dirinya dari hasil olahraganya yang ia lakukan di *gym* dan mendapatkan pengakuan dari *followersnya* bahwa dirinya telah berubah menjadi lebih baik.

*“Kalo alasan upload si pasti karna emang caper sih ya maksudnya kayak emang cari perhatian, gua pengen orang ngeliat kalo gua tuh ngegym, gua tuh pengen orang ngeliat ohh r**hm*t badannya udah bagus gak kayak dulu yang gak ada bentuknya, jelek, dan segala macam begitu sih”* (Informan RM, 11 September 2023)

Motif lainnya yaitu informan memutuskan untuk meng-*upload* kegiatan olahraga *gymnya* di akun media sosial Instagram pribadinya adalah untuk komentar pujian dari *followersnya*. Informan menjelaskan bahwa dirinya bertujuan untuk mendapatkan komentar pujian dari *followersnya* atas unggahan terkait kegiatan *gymnya* yang ia posting pada akun media sosial instagramnya.

“Tujuan-tujuan lainnya kayak misalkan dikomen sama orang “ihh keren ya sekarang badannya” dapet pujian lah sebenarnya dari situ tuh kita jadi makin semangat kalo gitu terus ngegym terus ngegym jadi pas gym tuh kita jadi ada semangatnya kalo dapet penilaian positif dari orang lain itu” (Informan RK, 16 September 2023)

Kedua motif ini sesuai dengan konsep *participation based on appreciation* pada teori *Participatory Media Culture* yaitu informan mencoba untuk menjadi konsumen dan produsen suatu informasi atau berita dengan tujuan untuk memperoleh apresiasi dan pengakuan dari khalayak atas kontribusi dan sumbangan pengetahuan yang ia berikan. Partisipasi dimaknai dengan Upaya yang dilakukan secara berkala serta konsisten untuk mencari apresiasi dan merujuk kepada kepuasan diri saat menerima pengakuan tersebut (Jenkins et al., 2009).

Pada penelitian ini ditunjukkan bahwa kesesuaian dengan konsep *participation based on appreciation* untuk motif dari informan adalah informan bertujuan untuk mencari perhatian *followersnya* yang mana untuk mendapatkan apresiasi dan pengakuan dari *followersnya* atas hasil olahraganya di *gym* bahwa bentuk tubuhnya sudah menjadi lebih baik dari pada sebelumnya yang merujuk pada kepuasan diri informan saat dirinya mendapatkan pengakuan tersebut. Dilain hal walau memiliki motif yang berbeda tetapi motif yang dimiliki informan lainnya juga memiliki kesesuaian pada konsep *participation based on appreciation* yang mana informan bertujuan untuk mendapatkan komentar pujian dari *followersnya* atas unggahan terkait kegiatan olahraga *gymnya* yang mana komentar pujian tersebut merupakan apresiasi serta pengakuan yang *followersnya* berikan yang merujuk pada kepuasan diri atas pengakuan tersebut yang memberikan dirinya semangat lebih untuk berolahraga di *gym* setelah mendapat pengakuan tersebut.

Motif terakhir adalah informan memutuskan untuk meng-*upload* kegiatan *gym* yang ia lakukan pada akun media sosial Instagram pribadinya untuk menyimpan momen *gymnya* pada akun Instagram pribadinya.

“Kalo di highlight paling kaya buat biar kegiatan ngegym gua gak ilang aja sih di Instagram kalo misalkan story buat daily life aja jadi biar ada memori aja di Instagram kalo gua pernah ngegym” (Informan AD, 15 September 2023)

Hal ini sejalan dengan konsep pengungkapan diri yang mana tujuan dari seseorang melakukan pengungkapan diri merupakan untuk ekspresi yaitu, dalam melakukan pengungkapan diri seseorang biasanya memiliki tujuan untuk mengekspresikan apa yang dirasakan yang ada dalam pikiran dan hati. Pada motif informan, dirinya bertujuan untuk membagikan *daily lifenya* atas kegiatan yang dirinya lakukan yang mana merupakan ekspresinya dari kegiatannya dengan memposting kegiatannya tersebut pada akun media sosial Instagram pribadinya dan menyimpannya momen tersebut dengan fitur *highlight* yang Instagram miliki agar ekspresinya atas kegiatan tersebut tersimpan pada akun Instagramnya.

No	Informan	Motif Sebab	Tipikasi Motif Sebab
	RM	Kalo untuk alasan awal gua aktif di <i>gym</i> itu karena gua <i>insecure</i> sama bentuk badan gua sendiri yang badan gua gak ada bentuknya, malu lah kalo diliat sama cowo-cowo lain itu dibandinginnya yaa mereka badannya lebih bagus, yaa gua mau memperbaiki badan gua sih	<i>Insecure</i>
	RK	Alasannya pertama waktu itu kan jamannya covid yaa, kita butuh banget jaga Kesehatan akhirnya milih buat ngegym, karna waktu jaman-jaman covid rentan banget kan kalo kita gak sehat fisik kita gak kuat kalo misalnya kita gak sehat takutnya rentan terkena covid akhirnya dari situlah mulai aktif ngegym sampe sekarang nyaman sama olahraga ngegym	Kesehatan
	AD	Awal sih buat biar gak males-malesan sih dirumah, jadi kan udah gak aktif futsal lagi jadi larinya ke <i>gym</i> trus juga biar makin <i>fit</i> aja sih badannya	Kesehatan

No	Informan	Motif Tujuan	Tipikasi Motif Tujuan
	RM	Kalo alasan <i>upload</i> si pasti karena emang caper sih ya maksudnya kayak emang cari perhatian, gua pengen orang ngeliat kalo gua tuh <i>ngegym</i> , gua tuh pengen orang ngeliat ohh r**hm*t badannya udah bagus gak kayak dulu yang gak ada bentuknya, jelek, dan segala macam begitu sih	Mencari perhatian
	RK	Tujuan-tujuan lainnya kayak misalkan dikomen sama orang “ihh keren ya sekarang badannya” dapet pujian lah sebenarnya dari situ tuh kita jadi makin semangat kalo gitu terus <i>ngegym</i> terus <i>ngegym</i> jadi pas gym tuh kita jadi ada semangatnya kalo dapet penilaian positif dari orang lain itu	Komentar pujian
	AD	Kalo di highlight paling kaya buat biar kegiatan <i>ngegym</i> gua gak ilang aja sih di Instagram kalo misalkan story buat <i>daily life</i> aja jadi biar ada memori aja di Instagram kalo gua pernah <i>ngegym</i>	Menyimpan momen

2. Makna Postingan Pria Pegiat *Gym*

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang peneliti lakukan dengan para informan, ditemukan makna yang berbeda-beda dari setiap informan dan di setiap postingannya. Karena pada dasarnya setiap individu memiliki pemahaman dan pengetahuan mereka masing-masing, yang mana konstruksi makna didapatkan dari pengalaman yang mereka alami. Komunikasi sebagai alat pertukaran makna, karena makna terdapat di setiap individu yang mengirim pesan. Jadi makna bukanlah hanya sebagai kata-kata verbal maupun non verbal, tetapi makna adalah yang dimaksud individu oleh pengirim dan diharapkan dapat dimengerti oleh penerima (Kuswarno, 2009).

Ditemukan makna dari postingan terkait kegiatan *gym* yang pria pegiat *gym* unggah pada akun media sosial Instagram pribadi mereka adalah yang pertama sebagai alat pengiriman pesan.

"Kalo untuk maknanya sih beda-beda yaa pertama kayak gua ada nyindir orang kaya gitu, . ." (Informan RM, 11 September 2023)

"sebenarnya nunjukin kalo saya itu, pertama olahraga yang saya suka itu gym, . . ." (Informan RK, 16 September 2023)

Informan memaknai postingan terkait kegiatan *gym*nya sebagai alat penyampaian pesan dalam bentuk menyindir salah satu *followers*nya dengan memasukkan pesan ke dalam postingan yang diunggah oleh informan ataupun dalam bentuk menyampaikan kesukaannya terhadap olahraga *gym* yang disampaikan dengan postingan yang informan unggah dan menyampaikan pesan tentang kesukaannya tersebut.

Selain itu karena terdapat perbedaan makna pada setiap postingannya, makna lain dari postingan pria pegiat *gym* terkait kegiatan olahraga *gym* pada akun media sosial Instagram pribadi mereka adalah sebagai alat ekspresi diri yaitu:

". . . trus karena gua lagi seneng aja pengen upload foto, atau pun gua pengen nunjukin ke seseorang atau ke beberapa orang tentang badan gua gitu." (Informan RM, 11 September 2023)

Selain itu karena terdapat perbedaan makna pada setiap postingannya, informan menyampaikan bahwa dirinya memaknai postingan terkait kegiatan *gym*nya yang ia unggah pada akun Instagram pribadinya adalah sebagai alat ekspresi dirinya atas hasil olahraga yang telah dirinya lakukan dalam bentuk unggahan foto yang menunjukkan bentuk badannya.

Selanjutnya makna lain dari postingan terkait *gym* oleh pria pegiat *gym* adalah sebagai alat untuk mendapatkan respons.

". . . trus pengen tau saya itu ada progress atau enggak kalo pengen tau kayak gitu kan berarti penilaian dari orang lain kan misalkan orang lain "beda ya sekarang badannya gak kayak dulu" gitu kan jadi penilaian dari orang lain kan nah itu saya perluin juga supaya saya ohh tau ternyata saya ada progress nih selama ini ada manfaatnya dari bentuk badan saya berubah trus apalagi ya, udah sii itu aja pengen nunjukin aja perubahan diri saya dari sebelumnya ke yang sekarang setelah ngegym" (Informan RK, 16 September 2023)

Informan menjelaskan bahwa dirinya memaknai postingan terkait *gym* pada akun media sosial Instagram miliknya sebagai alat untuk mendapatkan respons dari para *followers*nya yang mana respons tersebut dirinya gunakan sebagai alat ukur atas hasil kegiatan olahraga yang dirinya lakukan, apakah kegiatan olahraganya tersebut menunjukkan peningkatan pada tubuhnya atau memberikan manfaat kepada tubuhnya.

Terakhir informan lain memaknai postingan terkait kegiatan *gym*nya pada akun media sosial Instagram pribadi miliknya adalah sebagai alat motivasi.

“Paling tuh kayak ngasih tau aja ke temen-temen kalo ngegym tuh buat badan bagus trus sama sehat juga yang penting sih awal sehat sih itu kayak buat ngebangkitin motivasi temen-temen gua aja sih yang pengen badannya bagus tapi dia males-malesan jadi kalo misalnya temen-temen gua ngeliat instastory gua “oh *Id* ngegym nih, besokannya gua pengen ikutan ngegym juga dong sama dia” gitu, jadi kalo misalnya banyak tuh yang pengen badannya bagus tapi diem-diem doang di rumah gak ada hasilnya kan gitu siih.” (Informan AD, 15 September 2023)

Informan memaknai postingannya tersebut sebagai alat untuk memotivasi para *followers*nya agar terdorong untuk berolahraga sebagaimana yang dirinya lakukan dan *posting* pada akun Instagram pribadinya. Informan merasa dengan memposting kegiatan *gym*nya tersebut, *followers* yang melihat postingannya akan ikut dan termotivasi untuk berolahraga sebagaimana dirinya memaknai postingannya tersebut sebagai alat motivasi.

No	Informan	Makna Postingan Terkait <i>Gym</i>	Tipikasi Makna
	RM	Kalo untuk maknanya sih beda-beda yaa pertama kayak gua ada nyindir orang kaya gitu, trus karena gua lagi seneng aja pengen <i>upload</i> foto, atau pun gua pengen nunjukin ke seseorang atau ke beberapa orang tentang badan gua gitu	Menyampaikan Pesan & Ekspresi Diri
	RK	Maknanya sebenarnya nunjukin kalo saya itu, pertama olahraga yang saya suka itu gym, trus pengen tau saya itu ada <i>progress</i> atau enggak kalo pengen tau kayak gitu kan berarti penilaian dari orang lain kan misalkan orang lain “beda ya sekarang badannya gak kayak dulu” gitu kan jadi penilaian dari orang lain kan nah itu saya perluin juga supaya saya ohh tau ternyata saya ada <i>progress</i> nih selama ini ada manfaatnya dari bentuk badan saya berubah trus apalagi ya, udah sii itu aja pengen nunjukin aja perubahan diri saya dari sebelumnya ke yang sekarang setelah ngegym	Menyampaikan Pesan & Mendapatkan Respon
	AD	Paling tuh kayak ngasih tau aja ke temen-temen kalo ngegym tuh buat badan bagus trus sama sehat juga yang penting sih awal sehat sih itu kayak buat ngebangkitin motivasi temen-temen gua aja sih yang pengen badannya bagus tapi dia males-	Motivasi

		malesan jadi kalo misalnya temen-temen gua ngeliat instastory gua "oh *ld* ngegym nih, besokannya gua pengen ikutan ngegym juga dong sama dia" gitu, jadi kalo misalnya banyak tuh yang pengen badannya bagus tapi diem-diem doang di rumah gak ada hasilnya kan gitu siih	
--	--	--	--

3. Pengalaman Komunikasi Pria Pegiat Gym

Pengalaman yang dijadikan landasan bagi individu untuk melakukan tindakan merupakan pengalaman yang melekat pada suatu fenomena. Pengalaman pada penelitian ini merupakan pengalaman komunikasi. Pengalaman komunikasi merujuk pada suatu proses yang sifatnya sistemik di antara individu yang berinteraksi melalui simbol tertentu untuk menghasilkan dan menginterpretasi makna (Wood, 2016).

Selaras dengan penjelasan di atas, bahwa dapat dijabarkan pengalaman komunikasi yang dimaksud pada penelitian ini merupakan sesuatu yang dialami oleh para informan yang berkaitan dengan aspek komunikasi, meliputi proses, simbol, dan makna yang dihasilkan serta dorongannya atas tindakan. Layaknya pengalaman yang disampaikan oleh para informan, walaupun mempunyai objek yang sama yaitu pengalaman komunikasi atas postingan terkait kegiatan *gym* pada akun media sosial Instagram pribadi mereka, tetapi setiap informan mempunyai pengalaman komunikasi yang berbeda-beda. Pengalaman pada penelitian ini termasuk kepada hal yang negatif ataupun positif. Seperti yang Schutz sampaikan atas pemikiran Weber tentang pengalaman dan perilaku manusia, bahwa dalam dunia sosial keseharian manusia dianggap sebagai realitas yang bermakna secara sosial (Kuswarno, 2009).

Pengalaman komunikasi yang informan rasakan adalah pengalaman yang positif seperti mendapatkan *like* atau komentar-komentar atas postingannya terkait kegiatan *gym* yang dirinya unggah pada akun media sosial Instagram miliknya.

"Kalo untuk pengalaman komunikasi sih sebenarnya gua gak terlalu ini yaa gua gak terlalu merasakan karena yaudah karna emang gua di sosmed juga gak terlalu aktif, gua gak suka komen-komen orang, dan jarang juga orang komen di instastory gua ataupun ngelike tapi sekalinya ada itu tuh bener-bener berdampak positif kayak dia tuh mungkin komentarnya tuh simple cuman itu jadi kayak acuan gua untuk lebih lagi lebih lagi lebih baik lagi sekali pun itu positif ataupun negatif tetep aja itu bakalan jadi alasan gua untuk ngelakuin hal itu lagi untuk jadi lebih baik lagi." (Informan RM, 11 September 2023)

Selain itu *like* dan komentar yang dapatkan menunjukkan bahwa hasil olahraganya menunjukkan perkembangan yang juga membuat dirinya merasa bahwa pengalaman yang ia dapatkan merupakan pengalaman positif.

“Ada sih kayak kemaren beberapa hari yang lalu gua ngeupload trus ada yang ngelike, nah kebetulan gua emang seneng kalo dilike sama ini orang cewe kan, terlebih tuh ini cewe gitu dan emang yaa kayak gitu tuh jadi nilai plus dalam kesenangan gua jadi bisa bikin gua tambah seneng dalam mengupload-upload foto.” (Informan RM, 11 September 2023)

Pengalaman komunikasi yang informan lain rasakan juga merupakan pengalaman yang positif. Informan mengatakan selama dirinya memposting kegiatan *gymnya* yang masih sesuai etika dan tidak menjurus ke arah *vulgar*, dirinya tidak akan mendapatkan respons-respons yang negatif dan oleh karena itu sampai saat ini informan masih senang memposting kegiatan *gymnya* di akun media sosial Instagramnya.

“Kalo komentar selama ini positif-positif terus siih gak ada komentar negatif yaa yang saya rasakan makannya saya masih suka posting-posting karena yaa postingan saya juga yang gak terlalu yang apa yaa kan ada tuh influencer gym kayak vulgar banget gitu kalo saya sih masih sesuai etika masih pake kaos lengkap lah masih yang gak terlalu gimana-gimana jadi masih dapet penilaiannya positif dari orang lain. Paling dampak negatifnya itu apa yaa, saya ada kadang-kadang diDM atau dichat, dikomen sama orang-orang yang gak saya kenal, nah orang-orang yang gak saya kenal ini biasanya komen-komentarnya itu isinya negatif, isi negatifnya itu maksudnya bukan menilai sama jelek atau gimana, ada unsur-unsur yang gak baik lah menjurus ke hal-hal yang berbau vulgar kayak gitu saya kurang suka itu misalkan cowo tiba-deketin ada yang deketin saya atau Perempuan tiba-tiba nge DM saya tapi gak sopan itu yang dampak negatifnya di situ.” (Informan RK, 16 September 2023)

Tetapi tidak dapat dihindari dirinya juga mendapatkan dampak negatif atas postingannya berupa komentar atau DM tidak sopan ataupun hal-hal yang menjurus ke arah *vulgar* dari orang-orang yang tidak ia kenal. Informan menanggapi dengan hanya menghapus komentar atau *Direct Message* tersebut dan tidak pernah meresponsnya.

Selain itu pengalaman komunikasi yang informan lain rasakan adalah pengalaman positif yaitu dirinya yang menjadikan postingan terkait *gym* pada akun media sosial Instagram pribadinya sebagai motivasi kepada para *followersnya* dengan harapan dengan melihat postingannya *followersnya* yang mempunyai keinginan untuk hidup sehat serta memiliki tubuh yang bagus mendapatkan semangat serta terdorong untuk juga berolahraga seperti yang informan lakukan.

“Kalo gua ngeupload di Instagram sih paling ya kayak buat motivasi buat sesama temen-temen aja sih biar yang pengen badan bagus trus sama buat badan sehat juga kalo misalnya kita gak suka olahraga juga trus hidup cuman diem-diem aja di rumah kan paling gak ada semangat hidup sih jadi lebih baik buat aktifitas aja kalo enggak dari awal tuh work out kayak push up di rumah gitu-gitu aja sih jadi kalo misalkan udah, work out udah ngerasa dia udah kayak

enteng baru lanjut ke gym gitu biar makin bagus lagi badannya biar makin sehat lah.” (Informan AD, 15 September 2023)

Pengalaman komunikasi dari para informan ini dapat berbeda dikarenakan proses interaksi dengan lingkungannya dilakukan dengan cara berbeda, perspektif ataupun perilaku manusia harus dilihat sebagai proses yang memungkinkan manusia tersebut membentuk dan mengatur perilaku mereka dengan mempertimbangkan ekspektasi orang lain yang menjadi mitra interaksi mereka. Seorang manusia yang bertindak terhadap manusia lain berdasarkan makna yang diberikan orang lain kepada kita begitu pun sebaliknya kemudian makna diciptakan dalam interaksi manusia dan makna dimodifikasi melalui proses interpretif dari pemikiran subjektif seseorang (Mulyana, 2005).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan oleh peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Motif para informan dibagi menjadi dua fase, yaitu motif “sebab” (*because motive*) dan motif “tujuan” (*in order motive*). Motif “sebab” yakni alasan awal informan memilih untuk aktif berolahraga di *gym* adalah karena merasa *insecure* atau kurang percaya diri atas bentuk tubuhnya dan untuk meningkatkan serta menjaga Kesehatan tubuhnya. Selanjutnya motif “tujuan”, yakni alasan informan untuk memposting kegiatan *gymnya* di akun media sosial Instagram pribadinya adalah karena untuk mencari perhatian dan komentar pujian dari *followersnya* serta untuk menyimpan momen.
2. Makna postingan terkait *gym* bagi para informan ini dibagi menjadi beberapa makna tergantung dari hasil proses pemaknaan yang dirasakan atau dilihat tiap informan, yakni informan memaknai postingan terkait *gym* sebagai alat penyampaian pesan, ekspresi diri, mendapatkan respons, motivasi.
3. Pengalaman komunikasi yang para informan rasakan mencakup pengalaman komunikasi positif maupun negatif. Pengalaman komunikasi positif didapatkan dari komentar-komentar positif berupa pujian dan *like* dari para *followers*, juga menjadikan postingannya menjadi alat motivasi untuk para *followersnya*. Sedangkan pengalaman negatif berupa komentar-komentar yang berbau *vulgar* dan *Direct Message* yang tidak sopan dari orang tidak dikenal. Saran menyajikan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut. Kesimpulan dan saran ditulis dalam bentuk paragraf, bukan nomor.

DAFTAR PUSTAKA

Hafiar, H. (2012). Cacat Dan Prestasi Melalui Pengalaman Komunikasi Atlet Penyandang Cacat Berprestasi di Bandung. *Jurnal Komunikasi*, 4(2), 306–315.

- Ilmi, M. F. (2022). *Self Disclosure Mahasiswa Perantau di Universitas Islam Riau Melalui Instagram Stories*.
- Jenkins, H., Purushotma, R., Weigel, M., Clinton, K., & Robinson, A. J. (2009). *Confronting the Challenges of Participatory Culture: Media Education for the 21st Century*. MIT Press.
- Kumparan.com. (2023). *Ramai Tiba-tiba Nge-Gym, FOMO hingga Lifestyle*.
<https://kumparan.com/kumparannews/ramai-tiba-tiba-nge-gym-fomo-hingga-lifestyle-20Ww3FOpfBS/full>
- Kuswarno, E. (2009). *Metode Penelitian Fenomenologi: Konsepsi, Pedoman dan Contoh Penelitian*. WWidia Padjajaran.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Oliveir, R. (2021). BAB III METODE PENELITIAN. *Angeiwandtei Cheimiei Inteirnational Eidition*, 6(11), 951–952.
- Rusmana, A., Sumirna, J. R., Hadisiwi, P., & Karlinah, S. (2019). *The Future of Organizational Communication In The Industrial Era 4.0*. Aksel Media Akselerasi.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Wood, J. T. (2016). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters (Eight Edition)*.
www.cengage.com
- Yunita, R. (2019). Aktivitas Pengungkapan Diri Remaja Putri Melalui Sosial Media Twitter. *Jurnal Komunikasi*, 10(1), 26–32.
<https://doi.org/10.31294/jkom.v10i1.5073>