

Motivasi Pengungkapan Diri Penggiat Pound pada Akun Instagram @roccaspace Saat Berolahraga

Nafisa Rihadatul Aisy^{1,*}, Maylanny Christin²

^{1,2} Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Bandung, Indonesia

*email: nafisarihadatulaisy@gmail.com

ABSTRACT

Pound as a sport originating in the United States is become a trend and is easy to find in Indonesia in 2021. Considered a new sport, Pound, which has a characteristic sport equipped with ripstix components, is able to attract the enthusiasm of the public. Especially in pound class held by Rocca Space. As a sports community that provides a variety of sports class, Pound is the sport that produces the most media content. Although he is not a professional, the content is continuously produced by pound participants in Rocca Space. This is an interesting phenomenon to see how pound sports are able to motivate a person to upload their sports activities on social media using 5 aspects of self-disclosure theory. The method used in this study is a qualitative method using the constructivism paradigm. Data collection techniques through interviews, observations, and documentation with a snowball sampling model. The analysis technique use data analysis techniques from Miles and Hubberman. The results of the study revealed that there had been self-disclosure where in the aspect of accuracy was dominated by positive reactions, the motivation of the participants to create content was based on the goals they wanted to achieve. The timing can determine the success of self-disclosure. There is no audience grouping on the aspect of intensity. The depth and breadth of topics raised during the time of self-disclosure are diverse.

Keywords: *Self-Disclosure; Interpersonal Communication; Pound; Instagram.*

ABSTRAK

Pound sebagai olahraga yang berasal di Amerika Serikat ini mulai menjadi tren dan mudah ditemukan di Indonesia pada tahun 2021. Dinilai sebagai olahraga baru, Pound yang memiliki ciri khas olahraga dilengkapi dengan komponen ripstix ini mampu memikat antusiasme masyarakat. Terlebih pada kelas olahraga pound yang diadakan oleh Rocca Space. Sebagai komunitas olahraga yang menyediakan berbagai pilihan olahraga, Pound merupakan cabang olahraga yang paling banyak menghasilkan konten tersendiri. Meski bukan seorang profesional namun konten tersebut terus menerus di produksi oleh para partisipan pound di Rocca Space. Hal ini menjadi fenomena menarik untuk melihat bagaimana olahraga pound mampu memotivasi seseorang untuk mengunggah aktivitas olahraganya di media sosial dengan menggunakan 5 aspek penggambaran *self-disclosure theory*. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kualitatif dengan menggunakan paradigma konstruktivisme. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan model *snowball sampling*. Serta dianalisis menggunakan teknik analisis data dari Miles and Hubberman. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa telah terjadi pengungkapan diri dimana pada aspek ketepatan didominasi dengan reaksi positif, Motivasi para partisipan pound untuk membuat konten didasari atas tujuan yang ingin dicapai. Pemilihan waktu dapat menentukan keberhasilan pengungkapan diri. Tidak ada pengelompokan audiens pada aspek keintensifan. Serta kedalaman dan keluasan topik yang diangkat pada saat pengungkapan diri berragam.

Kata Kunci: *Self-Disclosure; Komunikasi Interpersonal; Pound; Instagram.*

Pendahuluan

Tingkat penetrasi internet masyarakat Indonesia yang dipaparkan oleh APJII pada tahun 2023 mencapai 215.626.156 jiwa, dimana presentase yang cukup tinggi ini memunculkan pola masyarakat yang adaptif dengan internet (APJII, 2023). Salah satu bentuknya ialah penggunaan media sosial secara masif yang mana umumnya digunakan sebagai tempat untuk mengakses informasi terbaru yang berujung menjadi sebuah tren, maupun berjejaring. Banyak hal-hal baru yang muncul dari ide maupun berita yang hadir di media sosial seperti munculnya fenomena olahraga baru yang dahulu jarang ditemukan di Indonesia namun kini mulai berekspansi di Indonesia, salah satunya perkembangan olahraga Pound. Olahraga yang berasal di Amerika Serikat ini mulai menjadi tren dan mudah ditemukan di Indonesia pada tahun 2021 ketika masyarakat dapat kembali beraktifitas diluar ruangan kembali akibat adanya pandemi Covid-19.

Menurut Adhini (2023) Pound digambarkan sebagai jenis olahraga baru yang memadukan berbagai gerakan yoga dan kardio serta dilakukan dengan menggunakan komponen ripstix yang diiringi oleh irama musik. Antusiasme masyarakat terhadap fenomena olahraga Pound ini dapat dilihat dari banyaknya konten olahraga di media sosial yang membahas Pound. Rocca Space merupakan salah satu pelopor hadirnya Pound di Indonesia. Rocca Space merupakan

komunitas olahraga yang hadir di Jakarta pada tahun 2019 sebagai ruang untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan berolahraga bersama. Sebagai komunitas olahraga Rocca Space terdiri dengan berbagai pilihan olahraga seperti Pound, Fat Loss Workout, Zumba, Yoga, Cardio, Muay Fit, dan Pilates yang dapat diikuti oleh seluruh *gender* dari berbagai kalangan. Rocca Space hadir di berbagai pilihan waktu dan lokasi yang tersebar di wilayah Jabodetabek (Rocca Space, 2019). Pound merupakan kelas yang paling banyak hadir di Rocca Space, hal tersebut dikarenakan olahraga ini sedang naik daun dan menjadi pilihan olahraga baru yang mampu menarik antusias masyarakat. Tingginya antusias yang ada pada olahraga ini, di bulan September tahun 2022 Indonesia yang diwakili oleh Rocca Space bersama Gelora Bung Karno membuat perhelatan pound akbar dan berhasil mendapatkan penghargaan sebagai *largest pound class* dari *Guinness World Records* (Guinness World Records, 2022). Melihat fenomena ini dapat dilihat bahwa eksistensi Pound di Indonesia memang sangat besar.

Kegiatan mengunggah konten olahraga pound ini pun mudah di temui pada akun Instagram @roccaspace. Pada media sosial Instagram komunitas ini telah memiliki 115.000 pengikut dan kerap kali membagikan ulang hasil unggahan para partisipan kelas Pound yang diadakan oleh Rocca Space. Meski bukan seorang pound professional

masyarakat dengan suka rela untuk tetap mengunggah aktivitas olahraga Pound di media sosial. Menurut Farady & Monica (2019) *posting* atau unggah sendiri digambarkan sebagai sebuah kegiatan yang dilakukan dengan mengunggah informasi berupa gambar atau video yang dipublikasikan pada blog. Fenomena maraknya konten pound di Rocca Space yang hadir di media sosial tentunya hadir atas dorongan pengungkapan diri dari masing-masing partisipan. Devito (2017) mengungkapkan bahwa percakapan terbentuk dari rangkaian proses yang dialami oleh individu dimulai dari pembukaan, *feed forward*, *business*, timbal balik dan penutupan. Dari percakapan interpersonal inilah suatu hubungan interpersonal dapat terbangun dan menciptakan adanya keterbukaan diri pelaku komunikasi.

Dalam teori keterbukaan diri atau *self-disclosure theory* menggambarkan sebagai suatu proses manusia dalam memberikan informasi pribadi yang bersifat deskriptif, afektif dan evaluatif (Nurdin, 2020). Sebagai aktivitas berbagi informasi mengenai diri sendiri keterbukaan diri umumnya memaparkan merupakan informasi terkait keyakinan, tujuan, kebiasaan, pola perilaku dan karakteristik komunikator. Dimana tindakan pengungkapan diri tersebut dilakukan secara sadar dan berguna untuk mengungkapkan pola interaksi antar individu berlangsung dalam kondisi tertentu dengan

memberikan informasi yang relevan terkait dengan masa lalu, dapat menentukan bagaimana individu memunculkan respon dimasa sekarang (Devito, 2017).

Pengungkapan diri dapat terjadi dalam bentuk komunikasi apapun, tidak hanya komunikasi interpersonal. Hal ini memungkinkan untuk berpartisipasi dalam menanggapi emosi orang lain. Selain itu komunikator tidak harus mengungkapkan diri mereka secara tatap muka sehingga individu dapat menggunakan media seperti internet untuk mengungkapkan diri kepada orang lain. Terdapat 4 daerah kesadaran manusia yang dipaparkan oleh Johari Window dalam mengungkapkan dirinya sendiri yakni: Daerah Terbuka, Daerah Buta, Daerah Gelap, dan Daerah Tertutup.

Altman dan Taylor (1973) dalam (DeVito, 2011) mengemukakan bahwa terdapat 5 aspek pengungkapan diri yakni: *Ketepatan*, yang mengacu kepada pengungkapan peristiwa relevan yang di alami oleh individu. Umumnya pada aspek ini akan menghasilkan keterbukaan diri yang tepat atau tidak sesuai dengan reaksi yang terdengar. Aspek selanjutnya terdapat *motivasi* yang berkaitan dengan dorongan internal dan eksternal seseorang dalam mengungkapkan dirinya kepada orang lain. *Waktu* menjadi aspek keterbukaan diri karena pemilihan waktu mampu menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. *Keintensifan*, merujuk pada tergantung kepada siapa seseorang

mengungkapkan diri. *Kedalaman dan keluasan* digambarkan sebagai dangkal dan dalamnya tingkat *self disclosure* hal ini merujuk kepada kedekatan hubungan (Sihombing & Aninda, 2022).

Dalam mengungkapkan keterbukaan diri yang dilakukan oleh Sagiyanto et al., (2018) pada media sosial Instagram mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dilakukan sebagai pemenuhan aktualisasi diri, dan menjadi ajang untuk mencurahkan pikiran juga pengalaman hidup para individu. Hal ini tentunya mampu mendukung penelitian untuk di teliti karena penggunaan media sosial mampu memberikan stimuli dan memotivasi seseorang untuk mengunggah aktivitas olahraganya di media sosial. Tujuan hadirnya penelitian ini yakni untuk mengeksplorasi bagaimana motivasi penggiat Pound dalam melakukan pengungkapan diri melalui konten akun Instagram @roccaspace saat berolahraga.

Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kualitatif. Menurut Denzin & Lincoln, (2009) metode kualitatif ini memiliki pendekatan interpretatif dan naturalistik terhadap subjek kajiannya. Tujuan pada penelitian ini untuk mendapati informasi terkait fenomena yang di eksplorasi sesuai dengan partisipan dan lokasi penelitian yang terjadi (Creswell, 2016). Penelitian ini

menggunakan pendekatan fenomenologi dimana perspektif subjek mampu memaknai bagaimana antar individu berhubungan dengan pengalaman, dan berinteraksi dengan fenomena tersebut (Denzin & Lincoln, 2009). Paradigma yang digunakan ialah paradigma konstruktivis dimana paradigma ini dalam pendekatan fenomenologi berfokus pada gejala atau sesuatu yang terjadi secara filosofi untuk menyelidiki pengalaman manusia (Tumangkeng & Maramis, 2022). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti akan melakukan wawancara kepada lima informan yang dipilih secara *purposive* dalam bentuk *snowball sampling*. Jenis analisis data yang digunakan ialah model Miles dan Hubberman (1994) dimana data melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta verifikasi. Serta untuk mendapatkan data yang absah peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dimana verifikasi informasi melalui sumber dengan periode waktu serta alat yang berbeda.

Hasil dan Pembahasan

Melihat pola aktivitas masyarakat media sosial Instagram yang semakin beragam tentunya memunculkan pola keterbukaan dirinya masing-masing. Hal ini seperti data yang didapati oleh peneliti terkait hasil temuan melalui rangkuman data dari hasil wawancara, observasi yang dilakukan oleh peneliti secara bertahap dalam

mengamati fenomena maraknya konten pound yang hadir pada partisipan olahraga pound di komunitas Rocca Space di Instagram dalam melakukan pengungkapan diri sebagai berikut.

1. Ketepatan

Ketepatan digambarkan sebagai peristiwa individu dalam mengenali dirinya umumnya berkaitan dengan relevansi peristiwa yang terjadi. Keterbukaan diri yang tepat menghasilkan reaksi yang positif dan negatif tergantung dari reaksi yang hadir pada individu tersebut (DeVito, 2011).

Gambar 1 Konten Penggiat Pound Rocca Space



Sumber: Instagram (2024)

Merujuk dari hasil yang ditemukan, para partisipan pound pada komunitas Rocca Space cukup memperhatikan ketepatan dari aktivitas yang sedang ia jalani. Hal ini terlihat dengan menerapkan *rules* atau aturan yang berlaku pada olahraga pound terkait ketentuan mengunggah informasi. Adanya ketentuan yang berlaku pada olahraga pound dalam mengunggah sebuah konten yakni tidak diperkenankan untuk mengunggah *live*

streaming saat olahraga berlangsung, serta tidak mengunggah gerakan olahraga lebih dari 15 detik dalam satu *track*. Hal ini dipatuhi oleh seluruh partisipan yang mengikuti kelas Pound di Rocca Space. Selama terjadinya keterbukaan diri partisipan memaparkan meski bukan sosok yang tersertifikasi profesional ketidak sempurnaan yang hadir pada gerakan tidak menurunkan kepercayaan diri, karena reaksi yang hadir kepada mereka mengandung reaksi positif. Hal ini mejadikan adanya relevansi yang dirasakan oleh partisipan terhadap olahraga tersebut. Bagi keterbukaan diri, reaksi positif yang hadir pada saat terjadinya pengungkapan diri seseorang dapat dikategorikan sebagai bentuk pujian. Sehingga dengan adanya penerimaan sosial mampu menciptakan peluang pengungkapan diri yang lebih dalam dengan frekuensi yang lebih tinggi.

2. Motivasi

Gambar 2 Bentuk Motivasi Eksternal pada Pound



Sumber: Instagram (2024)

Motivasi merupakan suatu dorongan yang hadir dari dalam dan luar diri manusia

yang mampu mempengaruhi perilaku dalam bertindak. Umumnya motivasi dalam diri manusia digunakan untuk memenuhi serangkaian kebutuhan diri seperti berprestasi, berafiliasi, kebiasaan serta kebutuhan dalam memenuhi informasi. Hal ini serupa dengan apa yang didapati oleh peneliti mengenai temuan yang ada pada fenomena konten pound di Rocca Space. Partisipan memaparkan bahwa hadirnya konten ini dilatar belakangi oleh tujuan membagikan informasi terkait kegiatan olahraga ini kepada khalayak publik. Hal ini menjadi sebuah peluang yang dimanfaatkan oleh partisipan atas dasar masih minimnya informasi olahraga Pound di kalangan lingkungan sekitar. Sehingga partisipan melihat bahwa adanya peluang menjadi seorang *pioneer* pound di lingkungannya. Melalui data yang didapatkan bahwa adanya aktivitas pengungkapan diri yang ada pada manusia hadir atas dasar dorongan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Seperti yang dipaparkan oleh Nurdin, (2020) umumnya tujuan sosial individu berupa validasi sosial maupun relasional. Menjadi sebuah *pioneer* atau sebuah pelopor bagi sebuah informasi terkini merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh partisipan. Karena hal ini mampu menciptakan suatu reaksi dari sosial. Selain itu hadirnya motivasi partisipan untuk terus mengungkapkan diri pada aktivitas ini karena ada keterikatan diri terhadap olahraga tersebut. Partisipan mengungkapkan bahwa

jenis olahraga yang dilakukan mampu menggambarkan kepribadian dari diri tersebut. Dalam teori *self-disclosure* tahapan kondisi keterbukaan diri mampu meningkat apabila terdapat emosi yang dilibatkan (Rezi, 2018). Para partisipan memaparkan bahwa gerakan olahraga yang aktif dan *energetic* serta di iringi musik *pop punk* yang bersemangat mampu menciptakan keterikatan emosi antara partisipan dengan jenis olahraga pound. Selain motivasi yang hadir atas dorongan internal, terdapat juga motivasi atas dorongan eksternal. Peneliti melihat maraknya fenomena konten pound yang dilakukan oleh partisipan Rocca Space di Instagram karena adanya dorongan motivasi dari eksternal. Partisipan pound pada komunitas Rocca Space mengatakan bahwa lingkungan cukup mempengaruhi perilaku gemar mengunggah konten pound di Instagram.

3. Waktu

Waktu merupakan hal penting yang diperhatikan ketika terjadi pengungkapan diri. Hal ini dikarenakan proses pelaporan diri akan dilakukan secara sukarela, komunikatif mengenai kepribadian daripada individu tersebut. Sehingga menurut hasil temuan peneliti para partisipan memilih malam hari untuk mengunggah hasil kumpulan informasi terkait pound di Rocca Space yang dikemas dalam bentuk konten. Pemilihan waktu ini di dasari dengan keyakinan partisipan bahwa di malam hari

terdapat *engagement* yang lebih tinggi untuk menarik audiens Instagram. Selain itu keterbukaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis tiap individu tersebut. Sehingga partisipan berpendapat bahwa malam hari merupakan pemilihan waktu yang tepat karena seluruh aktivitas telah selesai dilaksanakan. Selain itu partisipan juga mengungkapkan dalam proses ini memerlukan tahapan tersendiri seperti *editing* dan setiap konten sudah memiliki konsep masing-masing. Seperti yang dilakukan oleh VN beliau memaparkan bahwa dirinya memiliki konsep tersendiri dengan judul konten POUNDVINS. Sehingga konten POUNDVINS akan mengalami tahap kurasi untuk menciptakan konten sesuai dengan kriteria dan waktu yang di pilih oleh partisipan sebelum akhirnya akan tayang di Instagram. Hal ini selaras dengan yang terdapat pada *self-disclosure theory* Devito, (2017) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri adalah proses penyampaian informasi diri sendiri kepada orang lain yang memiliki pola perilaku dan karakteristik daripada tiap komunikatornya. Sehingga mempersiapkan konsep tersendiri pada suatu konten merupakan bentuk pengungkapan diri yang dilakukan partisipan agar lebih dapat dikenal sesuai dengan ciri khas konten tersebut.

4. Keintensifan

Gambar 3 Jenis Keintensifan Penggiat Pound



Sumber: Instagram (2024)

Keintensifan merujuk kepada siapa keterbukaan diri tersebut disampaikan. Melalui hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti digambarkan bahwa seluruh partisipan tidak mengelompokkan audiens yang dapat mengonsumsi konten tersebut. Hal ini dikarenakan seluruh informasi yang diberikan terkait pound pada media sosial dapat di akses secara umum oleh publik, dan dapat menerima reaksi dari siapa saja. Partisipan beralasan bahwa hal ini belum menjadi prioritas dari kegiatan primer sehari-hari. Selain itu audiens yang tersedia pada akun utama dari partisipan merupakan aset yang dapat dimanfaatkan oleh para partisipan untuk mengembangkan kontennya. Hal ini dilakukan oleh salah satu partisipan pound di Rocca Space yakni KH yang meningkatkan intensitas konten pound di akun Instagramnya untuk membantu percepatan kelancaran dari bisnis yang ia miliki. Adanya tujuan yang dimiliki oleh KH menciptakan kemudahan akses untuk mencapai tujuan tersebut. Konten yang dikemas oleh KH juga

bersifat informatif mengenai informasi yang sesuai dengan karakteristiknya yakni *pound enthusiast*, pemilik bisnis pakaian olahraga pound, dan seorang *content creator*.

Komunikasi yang dibangun oleh KH cukup memiliki ciri yang dapat dikenali yakni cuplikan konten *recap pound* dengan beragam jenis pakaian miliki *brand* nya pribadi. Konten di sebarakan secara rutin, KH mengaku 7 hari dalam seminggu dirinya akan terus mengunggah hasil *recap pound* yang ia laksanakan. Hal ini guna untuk lebih mempermudah partisipan untuk mengenali *brand* pakaian olahraga yang ia rintis. Secara kepribadian terdapat pengungkapan diri yang memang ditekankan oleh KH pada konten poundnya yakni wanita yang aktif dan enerjik, sehingga dua poin tersebut menjadi karakteristik tersendiri bagi setiap konten yang dikembangkan oleh KH. Serta mampu menjadi tanda pembeda individu kepada partisipan pound lainnya.

5. Kedalaman dan Keluasan

Gambar 4 Intensity Penggiat Pound



Sumber: Instagram (2024)

Kedalaman dalam sebuah keterbukaan diri merujuk pada apa saja yang

umumnya di ungkapkan oleh seseorang. Hal ini untuk melihat dalam atau tidaknya hubungan dan kedekatan orang tersebut. Merujuk dengan apa yang dilakukan oleh para partisipan pound di komunitas Rocca Space mengatakan bahwa umumnya penggunaan konten tersebut dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan hiburan semata. Sehingga tingkat kedalaman yang terjadi pada konten yang di buat umumnya dangkal atau hanya menginformasikan hal-hal yang sekiranya umum untuk diketahui seperti *venue* pound, jadwal kelas, pakaian yang digunakan, judul lagu yang digunakan dan lain sebagainya.

Namun beberapa partisipan memaparkan bahwa hasil dari konten pound yang di unggah menciptakan interaksinya tersendiri yang mencapai tingkatan hubungan yang lebih dalam. Biasanya kondisi seperti ini hanya dibagikan kepada beberapa orang saja yang dirasa memiliki keterikatan lebih lanjut akan suatu hal dan kedekatan emosional lebih tinggi baik untuk hal-hal yang berkaitan dengan pound, konten, atau hal kehidupan lainnya. Secara umumnya para partisipan juga memaparkan bahwa keluasan topik yang dibicarakan dalam konten yang di unggah atau reaksi yang di bangun tidak mengangkat topik pembicaraan yang dalam. Para partisipan mengakui bahwa secara *general* interaksi yang umumnya terjadi hanya membahas mengenai *progress* pound yang ia lakukan. Namun melalui informasi

yang mereka berikan dari konten pound yang mereka buat mampu menciptakan peluang dan manfaat tersendiri bagi dirinya. Tujuan untuk mencapai titik aktualisasi diri diiringi dengan penerimaan lingkungan sekitar hal ini dialami oleh DZ dimana dirinya mendapatkan tawaran untuk mendalami pound lebih lanjut dari lingkungan pound tempat ia belajar. Selain itu melalui keterikatan emosional yang terbangun antara dirinya dengan olahraga pound, DZ menerima exposure yang tinggi atas konten yang ia tekuni yang mana hal ini dapat menciptakan peluang baru dikemudian hari.

Penutup

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah di analisis dengan menggunakan teori *self-disclosure* pada 5 aspek yakni Ketepatan, Motivasi, Waktu, Keintensifan, serta Kedalaman dan Keluasan. Dapat disimpulkan bahwa adanya faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri dari partisipan pound komunitas Rocca Space dalam mengunggah konten Instagram. Partisipan pound memaparkan bahwa mereka mendapatkan reaksi yang positif selama membuat konten pound bersama komunitas Rocca Space. Partisipan juga memaparkan bahwa adanya dorongan baik dari internal maupun eksternal yang memotivasi mereka untuk membuat konten pound selama melaksanakan kegiatan pound di Rocca Space.

Pemilihan waktu yang tepat juga mampu menciptakan keberhasilan keterbukaan diri yang dilaksanakan oleh partisipan, maka dari itu partisipan memilih malam hari sebagai waktu yang tepat. Konten dapat diakses oleh seluruh pengguna Instagram namun tingkat keintensifan yang dibangun oleh partisipan juga cukup tinggi melihat didasari atas adanya kebutuhan yang harus dipenuhi. Kedalaman topik yang diangkat pada konten merupakan bahasan yang dangkal karena partisipan merasa bahwa konten merupakan bentuk aktualisasi diri saja, serta keluasan pengungkapan diri hanya berlaku pada beberapa individu yang memiliki keterikatan emosional.

Adapun saran yang diberikan untuk penelitian lanjutan bagi fenomena pound di Rocca Space untuk melihat bagaimana pihak Rocca Space mampu memanfaatkan pengalaman partisipan untuk dimanfaatkan sebagai bentuk pengembangan pemasaran komunitas. Serta melihat potensi terbaru yang mampu diciptakan dari munculnya banyak konten olahraga di media sosial Instagram.

Daftar Pustaka

- Adhani, A., & Anshori, A. (2018). Persuasion of Teacher Communication in Preventing the Danger of Drug Abuse on High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal) : Humanities and Social Sciences*, 1(3), 153–159. <https://doi.org/10.33258/birci.v1i3.39>
- Adhini, Z. A. (2023). *7 Manfaat Olahraga*

- Pound Fit yang Seru dan Membakar Kalori*. Hello Sehat.
<https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/4-manfaat-pound-fit/>
- Anshori, A. (2018). Pengaruh Iklan Politik Terhadap Persepsi Pemilih Kota Medan Tahun 2018. *Jurnal Interaksi* |, 2(2), 132–144.
- APJII. (2023). *Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023* (Vol. 1, Issue April). WWW.survei.apjii.or.id
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Fourth Edi). Pustaka Pelajar.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Handbook of Qualitative Research* (S. Z. Qudsy (ed.); Terjemahan). Pustaka Pelajar.
- Devito, J. A. (2017). *The Interpersonal Communication Book - Fifteenth Edition* (15th editi). Pearson Education.
<https://lcn.loc.gov/2017037905>
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia* (L. Saputra et, al. (ed.); Edisi Keli). Karisma Publishing Group. Interpersonal communication is the communication that takes place between people who are in some way “connected.” Interpersonal communication would thus include what takes place between a son and his father, an employer and an employee, two sisters,
- Farady, R., & Monica, D. (2019). Studi Terpaan Media Pemasaran Melalui Posting Instagram Terhadap Ekuitas Merek Pelanggan Sumoboo ! (Analisis Eksplanatif pada Komunitas Food Blogger # WTFoodies). *Jurnal Komunikasi*, 8(1), 68–82.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jk.v8i1.50>
- Malin, S. A., Mayer, A., Crooks, J. L., McKenzie, L., Peel, J. L., & Adgate, J. L. (2019). Putting on partisan glasses: Political identity, quality of life, and oil and gas production in Colorado. *Energy Policy*, 129(January), 738–748.
<https://doi.org/10.1016/j.enpol.2019.01.049>
- Nurdin, A. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal: Disertai Contoh Fenomena Praktis* (Witnasari & E. Nuraini (eds.); Edisi Pert). Kencana Publisher.
- Records, G. W. (2022). *Largest Pound Class*. 25 September 2022.
<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/714396-largest-pound-class>
- Rezi, M. (2018). *Psikologi Komunikasi: Pembelajaran Konsep dan Terapan*. Phoenix Publisher.
<https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/148311/slug/psikologi-komunikasi-pembelajaran-konsep-dan-terapan.html>
- RoccaSpace. (2019). *RoccaSpace*.
<https://www.roccaspace.co.id/>
- Sagiyanto, A., Komunikasi, A., Sarana, B., Jakarta, I., & Ardiyanti, N. (2018). *Self Disclosure melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus pada Anggota Galeri Quote)*. 2(1), 81–94.
[https://jurnal.umt.ac.id/index.php/nyimak/article/view/687#:~:text=Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram %28Studi Kasus,Srinivas R. Melkote and Ahmad Sharif. %282016%29.](https://jurnal.umt.ac.id/index.php/nyimak/article/view/687#:~:text=Self%20Disclosure%20Melalui%20Media%20Sosial%20Instagram%20Studi%20Kasus,Srinivas%20R.%20Melkote%20and%20Ahmad%20Sharif.%202016%2029.)
- Sihombing, L. H., & Aninda, M. P. (2022). Phenomenology Of Using Instagram Close Friend Features For Self Disclosure Improvement. *Professional*, 9(1), 29–34.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37676/professional.v9i1.2282>
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi : Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32.