

## REPRESENTASI BENTUK TUBUH: GERAKAN SOSIAL BODY POSITIVITY DI MEDIA SOSIAL TERHADAP PENERIMAAN DIRI GEN Z DI MAKASSAR

### *BODY SHAPE REPRESENTATION: THE BODY POSITIVITY SOCIAL MOVEMENT ON SOCIAL MEDIA TOWARDS SELF-ACCEPTENCE OF GEN Z IN MAKASSAR*

Luh Wahyu Tri Amanda<sup>1</sup>, Rahmah Fitriana<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi ilmu Komunikasi, Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia,  
triamanda219@gmail.com

---

**Keywords:**

Body Positivity, Generation Z, Self-Acceptence

**Kata Kunci:**

Body Positivity, Generasi Z, Penerimaan Diri.

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the representation of the body positivity social movement on social media and its impact on the self-acceptance of Generation Z in Makassar. Body positivity is a social movement that emphasizes acceptance of all body types regardless of size, skin color, gender, or physical condition. The research method used is qualitative with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The findings indicate that social media, particularly Instagram, serves as a significant platform for promoting body positivity. This representation is reflected through unedited photo uploads, the use of hashtags such as #BodyPositivity and #SelfLove, as well as collaborations with brands supporting natural body images. Roland Barthes' semiotic analysis reveals that the visual signs presented construct denotative, connotative, and mythological meanings of self-acceptance. The impact shows that Generation Z in Makassar experiences increased self-confidence, self-appreciation, and support for body diversity. However, there is also criticism that body positivity may be misinterpreted as acceptance without considering physical health. This study highlights the importance of body positivity in fostering self-acceptance and challenging narrow beauty standards..*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi gerakan sosial body positivity di media sosial serta dampaknya terhadap penerimaan diri Generasi Z di Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan semiotika Roland Barthes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, menjadi platform yang signifikan dalam menyuarakan body positivity. Representasi gerakan ini hadir melalui unggahan foto tanpa edit berlebihan, penggunaan hashtag #BodyPositivity dan #SelfLove, serta kolaborasi dengan brand yang mendukung citra tubuh alami. Analisis semiotika Roland Barthes mengungkapkan bahwa tanda-tanda visual yang ditampilkan membentuk makna denotatif, konotatif, hingga mitos mengenai penerimaan diri. Dampaknya, Generasi Z di Makassar menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, penghargaan diri, serta dukungan terhadap keragaman tubuh. Namun, terdapat pula kritik bahwa body positivity dapat disalahartikan sebagai bentuk penerimaan tanpa memperhatikan kesehatan fisik. Penelitian ini menegaskan bahwa body positivity berperan penting dalam membangun penerimaan diri dan

---

\* Corresponding Author  
Email : triamanda219@gmail.com

## A. PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi global telah melahirkan berbagai generasi dengan karakteristik yang berbeda. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan pengguna aktif media sosial dan sangat terpengaruh oleh konten visual. Dalam beberapa dekade terakhir, tren *body positivity* berkembang sebagai respon terhadap standar kecantikan yang sempit. *Body positivity* menekankan penerimaan diri dan keberagaman bentuk tubuh, yang kini mendapat panggung besar melalui media sosial seperti Instagram dan TikTok. Fenomena ini penting diteliti karena berdampak pada penerimaan diri Gen Z, baik dalam aspek psikologis maupun sosial.

*Body positivity* sejatinya merupakan gerakan yang mengajak semua orang untuk mencintai tubuh mereka. Gerakan *body positivity* berakar dari gerakan *fat acceptance* yang terjadi pada tahun 1960. *Body positivity* hadir untuk mendorong generasi Z agar tidak memperdulikan tanggapan ataupun komentar buruk masyarakat terhadap penampilannya. Tren ini juga hadir sebagai gerakan untuk menerima segala bentuk keberagaman bentuk tubuh dan penampilan yang masing-masing memiliki keunikan tersendiri (Lazuka, 2020). Dalam beberapa tahun belakangan, gerakan *body positivity* hadir mewarnai media sosial dengan serangkaian pandangan pro dan kontra dari pengguna internet (Cohen, 2019). Media sosial cukup memberikan kontribusi yang besar terhadap gerakan *body positivity* karena dengan media sosial memungkinkan para penggunanya untuk berinteraksi secara langsung dan memberikan ruang bagi para *influencer* untuk meningkatkan kesadaran pengguna internet mengenai isu *body positivity* tersebut (Streeter, 2019).

*Body positivity* memiliki arti mengapresiasi tubuh sendiri sebagaimana adanya terlepas dari kekurangannya, nyaman dengan tubuh sendiri, mencintai diri sendiri apa adanya, dan menerima tubuh tanpa peduli bentuk dan ukurannya (Ramanda, 2019). *Body image* yang positif ditandai dengan adanya kepuasan dalam diri suatu individu terkait tubuhnya, dengan adanya rasa puas ini individu akan menghargai dan lebih mensyukuri dan menjaga dengan baik tubuh yang dimilikinya (Gazali and Fauzia, 2019).

Gerakan *body positivity* muncul sebagai gambaran dari keinginan manusia untuk diakui keberadaannya. *Self-esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau kepuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Gerakan *body positivity* di media sosial muncul sebagai respon terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dan tekanan sosial terhadap penampilan fisik. Orang membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama di media sosial dan sering merasa tidak cukup jika tidak memenuhi standar kecantikan yang ditampilkan. Dengan adanya gerakan *body positivity* ini, mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri akan tubuhnya yang tidak memenuhi standar ideal, akan merasa bahwa dirinya layak untuk memiliki pandangan positif akan tubuhnya sendiri, serta mampu untuk menerima dan mencintai tubuhnya.

*Body positivity* juga memiliki peran yang penting untuk merubah pola pikir menjadi lebih positif dan memiliki rasa syukur terhadap tubuh yang dimiliki. Hadirnya media sosial Instagram menjadi salah satu wadah membagikan segala macam kegiatan dan tempat berkeluh kesah hingga pengguna dengan bebas berbagi cerita, pengalaman tanpa adanya

batas jarak dan waktu. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “*Representasi Bentuk Tubuh: Gerakan Sosial Body Positivity di Media Sosial Terhadap Penerimaan Diri Gen Z di Media Sosial*” untuk mengetahui bagaimana representasi gerakan sosial *body positivity* di media sosial terhadap penerimaan diri Gen Z di Makassar dan bagaimana dampak penerimaan diri Gen Z di Makassar terhadap *body positivity* di media sosial.

## **B. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami fenomena sosial secara mendalam, khususnya mengenai representasi gerakan *body positivity* di media sosial dan pengaruhnya terhadap penerimaan diri Generasi Z di Makassar. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna yang dibangun melalui tanda, simbol, dan narasi yang terdapat pada konten media sosial, serta bagaimana hal tersebut diinterpretasikan oleh para pengguna yang menjadi subjek penelitian.

Metode kualitatif tidak menekankan pada aspek numerik atau data statistik, melainkan lebih pada pemahaman makna dan proses sosial yang terjadi pada objek penelitian. Hal ini sejalan dengan pandangan Sukmadinata (2009) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan, menganalisis, serta menafsirkan fenomena, peristiwa, atau perilaku yang terjadi di masyarakat. Dengan demikian, metode ini dinilai paling sesuai untuk menelaah representasi *body positivity* yang merupakan konstruksi sosial dan budaya di ruang digital.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif kualitatif dengan analisis semiotika Roland Barthes. Studi deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan menggambarkan fenomena *body positivity* sebagaimana direpresentasikan dalam media sosial, tanpa melakukan manipulasi atau eksperimen. Analisis semiotika Barthes digunakan untuk menguraikan makna denotatif, konotatif, hingga mitos yang terkandung dalam konten visual (foto, video, caption, hashtag) yang dipublikasikan di Instagram.

Objek penelitian ini adalah representasi *body positivity* yang muncul dalam unggahan di media sosial Instagram. Adapun subjek penelitian adalah Generasi Z perempuan di Makassar yang aktif menggunakan Instagram dan terlibat dalam praktik atau wacana *body positivity*. Subjek ini dipilih karena Generasi Z merupakan generasi digital yang paling intens berinteraksi dengan media sosial, sehingga memiliki keterhubungan langsung dengan fenomena *body positivity*.

Informan penelitian adalah individu yang termasuk dalam Generasi Z perempuan di Makassar yang aktif mengakses Instagram, khususnya mereka yang menampilkan atau mengikuti konten bertema *body positivity*. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yakni peneliti secara sengaja memilih informan yang dinilai mampu memberikan informasi relevan, kaya, dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Informan tidak hanya menjadi narasumber, tetapi juga berperan sebagai pemberi umpan balik terhadap interpretasi peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Makassar dengan fokus pada aktivitas Generasi Z di media sosial Instagram. Adapun rentang waktu penelitian berlangsung selama dua bulan, yakni Mei hingga Juni 2025. Pemilihan periode ini disesuaikan dengan intensitas

---

aktivitas media sosial yang cukup tinggi pada masa tersebut, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan beragam.

Data penelitian diperoleh melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati konten Instagram yang menampilkan representasi *body positivity*. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan beberapa informan Generasi Z perempuan di Makassar untuk mendapatkan data yang mendalam. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan bukti berupa tangkapan layar, catatan hasil observasi, dan arsip wawancara.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk naratif dan tabel semiotika, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara induktif berdasarkan hasil analisis. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi metode, ketekunan pengamatan, dan member check agar hasil penelitian lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gerakan *body positivity* di media sosial telah menjadi alat penting bagi Gen Z dalam membentuk penerimaan diri dan menentang standar kecantikan yang sempit. Media sosial memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, membangun komunitas dan memperkuat narasi bahwa semua bentuk tubuh layak dihargai. Media sosial menjadi platform vital dalam menyebarkan *Body Positivity Movement*. Media sosial tidak hanya mengubah cara tubuh direpresentasikan, tetapi juga membentuk komunitas solidaritas yang kuat. *body positivity* itu sendiri, diidentifikasi dengan sikap menanamkan pola pikir positif dalam menerima diri sendiri apa adanya. Selama bertahun-tahun, *body positivity* terus berkembang baik dari segi positif maupun negatif. Tujuan dari gerakan *body positivity* ini adalah untuk menghilangkan atau mengatasi standar kecantikan yang tidak realistis, mempromosikan penerimaan diri dan membangun harga diri melalui peningkatan citra diri, serta belajar mencintai diri sendiri sepenuhnya (Cwyner-Horta, 2016).




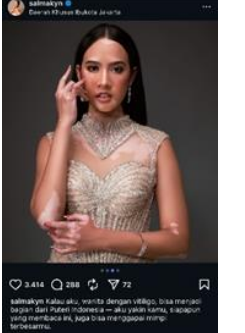
#### Tabel Analisis

*Body positivity* direpresentasikan melalui berbagai bentuk unggahan foto di platform media sosial Instagram yang menekankan penerimaan diri. Berikut tabel analisis semiotika:

Table 1. Analisis Representasi Kesuksesan & Kemandirian di Instagram

| Realitas/Denotasi | Tanda/Bentuk | Budaya/Konotasi | Mitos |
|-------------------|--------------|-----------------|-------|
|-------------------|--------------|-----------------|-------|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  <p>Perempuan berdiri depan cermin</p>      | <p>Busana kasual, postur percaya diri</p> | <p>Identitas diri apa adanya</p>               | <p>Tampil percaya diri sebagai standar kesuksesan</p> |
|  <p>Perempuan berhijab ekspresi tenang</p> | <p>Busana tertutup</p>                    | <p>Ketenangan merepresentasikan kedewasaan</p> | <p>Mandiri dan sukses melalui pengaruh positif</p>    |
|  <p>Perempuan berpakaian ketat</p>        | <p>Pose siluet tubuh</p>                  | <p>Kritik standar kecantikan sempit</p>        | <p>Kesuksesan adalah penerimaan diri</p>              |
|  <p>Perempuan albino tersenyum</p>        | <p>Kulit putih pucat alami</p>            | <p>Perlawanan terhadap stigma</p>              | <p>Kecantikan melampaui standar mayoritas</p>         |

|   |                               |  |                                      |
|---|-------------------------------|--|--------------------------------------|
|  <p>Perempuan<br/>tersenyum<br/>gigi<br/>tonggos</p> | Ekspresi percaya diri         | Menentang standar gigi sempurna          | Keberanian melawan mainstream        |
|  <p>Perempuan dengan disabilitas visual</p>         | Berpakaian rapi, anggun       | Disabilitas sering dianggap keterbatasan | Keterbatasan bukan penghalang sukses |
|  <p>Perempuan kulit gelap</p>                      | Crop top, rambut ikal alami   | Kulit gelap sebagai simbol kekuatan      | Keindahan autentik dan alami         |
|  <p>Gaun mewah, pose percaya diri</p>              | Gaun mewah, pose percaya diri | Berani tampil berbeda                    | Setiap orang berhak bermimpi besar   |

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| Perempuan vitiligo<br>elegant |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|

Media sosial adalah instrument khusus yang menghubungkan seseorang dengan orang lain. Dasarnya media sosial merupakan rangkaian perkembangan terkini dari inovasi jaringan berbasis web baru untuk memudahkan semua orang menyampaikan, mengambil bagian, menawarkan dan menyusun organisasi online sehingga mereka dapat menyebarkan konten mereka. Penerimaan diri (*self-acceptance*) pada generasi Z terkait *body positivity* dapat memiliki dampak positif dan negatif di media sosial.

**Dampak positif penerimaan diri Gen Z di Makassar adalah sebagai berikut:**

a. Peningkatan rasa percaya diri dan penghargaan diri

Generasi Z yang menerima diri mereka apa adanya cenderung memiliki rasa percaya diri dan penghargaan diri yang lebih tinggi. Mereka tidak lagi merasa terbebani untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis yang sering ditampilkan di media sosial. Dalam analisis denotasi semiotika Roland Barthes dinyatakan seseorang yang mengunggah foto di Instagram, merasa senang ketika ia melihat orang lain memberikan komentar pada foto tersebut. Penanda yang diperoleh adalah aplikasi Instagram yang ia gunakan sebagai tempat mengunggah foto tersebut, di media sosial.

b. Dukungan untuk Gerakan Body Positivity

Dukungan untuk gerakan *body positivity* melibatkan tindakan dan sikap yang menghargai dan menerima semua bentuk tubuh, terlepas dari ukurannya, bentuknya maupun penampilannya. Hal ini merupakan gerakan yang menekankan pada menerima diri sendiri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan, dan tidak membiarkan standar kecantikan yang tidak realistis merusak harga diri.

c. Peningkatan kesadaran

Peningkatan kesadaran sangat erat kaitannya dengan penerimaan diri. Dengan menerima diri sendiri, individu dapat lebih mudah mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stress dan kecemasan serta membangun hubungan yang lebih sehat. Penerimaan diri yang lebih kuat dari Gen Z dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penting *body positivity* dan mengurangi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Dalam analisis denotasi semiotika Roland Barthes dinyatakan petanda yang diperoleh adalah seseorang yang memahami keanekaragaman tubuh dan menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitar. Sedangkan pada konotasi didapatkan seseorang yang mengembangkan sikap kesadaran akan *body positivity*.

**Dampak negatif penerimaan diri Gen Z di Makassar adalah sebagai berikut:**

a. Perbandingan sosial yang tidak sehat

Gen Z yang belum memiliki penerimaan diri yang kuat dapat lebih mudah merasa tertekan karena perbandingan sosial yang tidak sehat di media sosial. Perbandingan sosial yang tidak sehat terjadi ketika seseorang terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain secara negatif, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan emosional. Fenomena ini semakin marak di era digital, terutama dengan

---

kehadiran media sosial yang sering kali menampilkan versi terbaik dari kehidupan seseorang.

Dalam analisis denotasi semiotika Roland Barthes, sebagai petanda yakni seseorang mengalami kecemasan dan ragu akan kemampuan diri sendiri. Sedangkan pada makna konotasi didapatkan bahwa seseorang tersebut merasa lebih tertekan ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial.

b. Tekanan untuk sesuai dengan standar kecantikan

Tekanan untuk sesuai dengan standar kecantikan adalah tekanan sosial dan budaya yang mendorong individu, terutama wanita untuk menyesuaikan diri dengan citra fisik yang dianggap ideal dan menarik. Tekanan ini dapat berasal dari media, iklan dan lingkungan sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan harga diri.

Dalam analisis denotasi semiotika Roland Barthes, sebagai petanda yakni seseorang mengalami kecemasan dan kurang percaya diri dan merasa tidak cukup untuk standar kecantikan yang ada. Sedangkan pada makna konotasi didapatkan seseorang tersebut harus memenuhi kenyataan tertentu, seperti memiliki kulit cerah atau tubuh langsing.

c. Potensi *cyberbullying*

*Cyberbullying* memiliki potensi besar untuk mempengaruhi individu dan masyarakat secara negatif. *Cyberbullying* yang berkaitan dengan *body positivity* memiliki dampak yang signifikan terhadap individu, terutama dalam hal citra diri dan kesehatan mental.

d. Ketidakpuasan tubuh yang meningkat

Menerima tubuh kita apa adanya bukanlah hal yang mudah. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memicu emosi negatif dan bahkan berkontribusi pada gangguan makan. Banyak orang merasa tidak puas dengan tubuh mereka, baik saat bercermin, mengenakan pakaian tertentu atau berbelanja pakaian. Meskipun gerakan *body positivity* bertujuan untuk mendorong penerimaan diri dan mengurangi tekanan sosial terhadap standar kecantikan, beberapa orang justru merasa semakin tidak puas dengan tubuh mereka.

## D. SIMPULAN

Media sosial memainkan peran signifikan dalam membentuk persepsi diri Gen Z. Kampanye *Body Positivity* yang tersebar luas melalui platform Instagram membantu mengurangi standar kecantikan yang tidak realistis dan mendorong penerimaan diri. Tujuan dari gerakan *body positivity* ini adalah untuk menghilangkan atau mengatasi standar kecantikan yang tidak realistis, mempromosikan penerimaan diri dan membangun harga diri melalui peningkatan citra diri, serta belajar mencintai diri sendiri sepenuhnya.

Dampak positif penerimaan diri Gen Z terhadap *body positivity* diantaranya adalah peningkatan rasa percaya diri dan penghargaan diri; dukungan untuk gerakan *body positivity* dan peningkatan kesadaran akan mental. Sedangkan dampak negatif pada penerimaan diri Gen Z terhadap *body positivity* diantaranya adalah munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat, tekanan untuk sesuai dengan standar kecantikan, dan adanya potensi *cyberbullying* dan ketidakpuasan tubuh yang meningkat.

## E. REFERENSI

- Abrams. (2022). Small Group Research The Social Identity Perspective: Intergroup Relations, Self-Conception, and Small Groups. 256.
- Ahmad Qhalvin Octawidyanata. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Identitas Sosial Anggota KBPP Yang Bergabung ke Dalam Kelompok Geng Motor Brigez di Sukabumi. 18.
- Albarran Alan B. (2013). *The Social Media Industries*, Routledge. New York.
- Alex Sobur. (2016). *Semiotika Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Alfaruqy. (2022). Generasi Z dan Nilai-Nilai yang dipersepsikan dari orang tuanya. *Jurnal Psikologi*, 84-95.
- Bambang Mudjiyanto and Emilisyah Nur. (2013). Semiotika dalam Metode Penelitian Komunikasi. *Jurnal Penelitian, Informatika dan Media Massa*, 73-82.
- Bernard, M. (2013, April). The Strenght of Self Acceptance: Theory, practice and Research.
- Triastuti, Endah. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Jakarta: Puskakom FISIP, Yogyakarta Liberty.
- Zavattaro SM. (2021). Taking the Social Justice Fight to the Cloud: Social Media and Body Positivity. 1-15.
- Zuccher and Snow . (2019). Mengenai Gerakan Sosial Dalam Perspektif Ilmu Sosial. *Hasanuddin Journal of Sociology*, 17.