

KONSTRUKSI MAKNA *HEALTHY LIFESTYLE* PADA KOMUNITAS *INDORUNNERS* SURABAYA

Ma'rifatul Hikmah

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya
Marifatul.17041184079@mhs.unesa.ac.id

Danang Tandyonomanu

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya
danangtandyonomanu@unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan interaksi yang dilakukan oleh individu pada dasarnya merupakan hasil dari interpretasi atas simbol yang diberikan oleh individu lainnya. Konsep tersebut menjadi dasar dari pengkajian teori interaksi simbolik. Dalam penelitian ini akan dilakukan analisis teori interaksi simbolik terhadap anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Melalui analisis tersebut akan diketahui konsep *mind*, *self*, dan *society* dalam komunitas *Indorunners* Surabaya yang nantinya akan dikerucutkan ke dalam pembahasan *healthy lifestyle* menurut para anggota. Penelitian yang dilakukan berjenis kualitatif deskriptif dengan menggunakan wawancara dan *content analysis* sebagai teknik pengumpulan data. Subjek yang digunakan sebanyak tujuh orang yang tergabung dalam komunitas *Indorunners* Surabaya. Penganalisan data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri atas tahap reduksi data, penyajian data, serta penyimpulan. Hasil penelitian menunjukkan dalam komunitas *Indorunners* Surabaya terdapat dua simbol yang dimaknai, yaitu olahraga lari dan arti komunitas. Hasil dari kegiatan interpretasi tersebut terwujud dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan yaitu berupa kegiatan *running* dan *nonrunning* (bakti sosial dan diskusi). Dalam interaksi yang dilakukan, muncul makna *healthy lifestyle* di antara para anggota, di mana sebuah aktivitas yang bertujuan untuk mencapai sebuah kesehatan, baik itu kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Bentuk-bentuk aktivitas yang dimaksud di antaranya olahraga secara teratur, makan makanan bergizi, tidur cukup, cukup minum air, menjauhi rokok dan alkohol, senantiasa berpiknik positif, serta menjaga hubungan baik dengan individu lainnya.

Kata Kunci: interaksi, simbolik, komunitas, *healthy lifestyle*.

Abstract

The interaction activities carried out by individuals are basically the result of the interpretation of symbols given by other individuals. This concept is the basis for the study of symbolic interaction theory. In this study, an analysis of the theory of symbolic interaction will be carried out for members of the *Indorunners* Surabaya community. The research conducted is a descriptive qualitative type using interviews and content analysis as data collection techniques. The subjects used are seven people who are members of the *Indorunners* Surabaya community. Data analysis uses the Miles and Huberman model which consists of stages of data reduction, data presentation, and conclusions. The results of the research show that in the *Indorunners* Surabaya community there are two symbols that are interpreted, namely *running* and the meaning of community. The results of the interpretation activities are manifested in the activities carried out in the form of *running* and *non-running* activities (social service and discussion). In the interactions carried out, the meaning of *healthy lifestyle* appears among the members, where an activity that aims to achieve a health, be it physical, mental, or social health. The forms of activity in question include regular exercise, eating nutritious food, getting enough sleep, drinking enough water, staying away from cigarettes and alcohol, always having positive thoughts, and maintaining good relationships with other individuals.

Keywords: interaction, symbolic, community, *healthy lifestyle*.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek terpenting bagi kehidupan manusia. Dapat dikatakan bahwa kesehatan merupakan sumber daya dari segala sumber daya.

Seseorang yang sehat akan menjadikan manusia dapat hidup secara baik dan produktif dalam memenuhi kebutuhan hidup. Seseorang yang ingin mencapai atau mempertahankan kesehatan dalam diri harus melakukan aktivitas yang tentunya menunjang kesehatan. Segala

upaya yang dilakukan oleh manusia untuk menjaga kesehatan tubuh disebut dengan *healthy lifestyle*. *Healthy lifestyle* dapat diwujudkan dalam beberapa hal, misalnya olahraga teratur, makan makanan sehat, menghindari alkohol, tidur yang cukup, dan lain sebagainya. Jenis aktivitas yang dilakukan pada dasarnya dilandasi akan kondisi tubuh manusia itu sendiri. Dengan kata lain, aktivitas yang dilakukan merupakan bentuk respons atas stimulus penyakit yang menyerang tubuh. Karenanya dapat dikatakan bahwa bentuk aktivitas *healthy lifestyle* mengikuti kondisi dari manusia itu sendiri.

Wallstone dan Wallstone (Edwita, 2020) menyebut bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi seseorang untuk melakukan *healthy lifestyle* terdiri atas faktor internal yaitu pemahaman akan kesehatan, kepercayaan akan nilai-nilai tertentu, serta pemahaman akan penyakit yang menyerang tubuh, dan faktor eksternal berupa lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar merupakan salah satu yang paling berpengaruh dalam melaksanakan *healthy lifestyle*. Bahkan kondisi lingkungan sekitar juga berpeluang sebagai penghambat untuk melakukan aktivitas tersebut. Salah satu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam melakukan *healthy lifestyle* adalah karyawan/pekerja.

Karyawan/pekerja merupakan seseorang yang berstatus sebagai seorang pekerja dengan kewajiban yang beragam di suatu instansi/lokasi tertentu. Seorang pekerja identik dengan namanya jam kerja yang padat. Dalam kondisi ini, tidak cukupnya waktu luang merupakan hambatan yang dirasakan seseorang dalam melaksanakan *healthy lifestyle*. Hal ini didukung dari survei yang dilakukan oleh produsen suplemen kesehatan Herbalife (Mustafa, 2016) disebutkan bahwa setidaknya 66 persen generasi pekerja di Asia mengaku kesulitan untuk melakukan gaya hidup sehat. Bahkan dalam kondisi aktivitas yang ringan seperti berdiri, peregangan, dan berjalan dalam waktu kurang dari 30 menit mereka belum bisa melakukan. Hal itu disebabkan karena adanya kelelahan setelah melakukan pekerjaan dalam waktu enam hingga tiga belas jam sehari.

Survei lain yang dilakukan oleh Jakarta Professional Health Index 2015 (Anatara, 2015) memperoleh data yang menyatakan bahwa hanya 50% dari 1000 responden dalam rentang umur pekerja (25 – 45 tahun) yang menjalankan *healthy lifestyle* dalam kehidupannya. Menilik data dari Badan Pusat Statistik per tahun 2015 (Mustafa, 2016) disebutkan bahwa sebanyak lebih dari 35% penduduk Indonesia merupakan penduduk muda dengan usia produktif 15 – 34 tahun. Kondisi ini diperkirakan tetap konstan di angka 30%-an hingga lima tahun kedepan dan bahkan berpeluang meningkat. Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa sekitar 35% masyarakat Indonesia mengalami hambatan atau bahkan

tidak bisa menjalankan *healthy lifestyle* dalam kehidupannya.

Pengubahan gaya hidup tersebut tentu tidak mudah jika memang telah menjadi sebuah kebiasaan. Meski demikian terdapat beberapa upaya agar senantiasa menjalankan *healthy lifestyle* salah satunya melalui dorongan orang lain. Berdasarkan pada konsep dasar teori interaksi simbolik, George Herbert Mead (West & Turner, 2008) menyebut bahwa seseorang membutuhkan bantuan individu lain dalam hal memahami ataupun menilai dirinya sendiri. Dengan kata lain, peran individu lain dalam kehidupan seseorang sangat dibutuhkan untuk mempengaruhi sebuah tindakan. Dengan adanya dorongan berupa motivasi atau ajakan tersebut, maka lingkungan sosial akan berubah sehingga akan mempengaruhi pola perilaku individu tersebut. Upaya konkrit yang menunjukkan hal tersebut adalah dengan bergabung dalam sebuah komunitas. Komunitas merupakan sekumpulan orang/individu yang memiliki pola pikir yang sama, kegemaran yang sama, kondisi hidup yang sama, atau segala hal yang membuat mereka untuk berkoloni dan menjalankan berbagai macam aktivitas. Karena konteks yang dimaksud berhubungan dengan *healthy lifestyle*, maka jenis komunitas yang dimaksud adalah komunitas olahraga.

Salah satu contoh komunitas yang berangkat dari permasalahan di atas adalah komunitas *Indorunners* Surabaya. Komunitas *Indorunners* Surabaya merupakan salah satu komunitas di Surabaya yang berada dalam bidang olahraga lari dengan menambahkan aspek-aspek hiburan di dalamnya seperti gathering, kegiatan sosial, liburan bersama, dan sebagainya. Pencapaian yang diharapkan dalam komunitas tersebut tidak hanya fokus pada olahraga lari, melainkan pada munculnya rasa kekeluargaan antar anggota. Mayoritas anggota yang tergabung dalam komunitas tersebut adalah seorang pekerja/karyawan. Meski demikian juga terdapat kalangan lainnya seperti pelajar dan mahasiswa. Berbagai macam bentuk aktivitas yang dilakukan akan menimbulkan sebuah interaksi sosial. Interaksi tersebut secara lebih lanjut akan menghasilkan komunikasi antar anggota komunitas di mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku atau gaya hidup seseorang. Dengan adanya komunitas dapat membangun kepercayaan dan kesadaran bersama untuk mencapai tujuan tertentu secara bersama-sama di mana dalam hal ini tujuan yang dimaksud adalah melaksanakan *healthy lifestyle* secara rutin.

Mengacu pada fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai konstruksi makna/pemaknaan *healthy lifestyle* pada anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Secara lebih spesifik, pemaknaan *healthy lifestyle* dititikberatkan pada anggota

komunitas yang berstatus sebagai pekerja dengan jam padat dan kurangnya waktu luang untuk menjalankan *healthy lifestyle*. Pengkajian dilakukan dengan teori interaksi simbolik yang mengacu pada simbol-simbol yang ditemukan di setiap interaksi sosial dalam komunitas *Indorunners* Surabaya. Berdasarkan hal tersebut, pada akhirnya akan dipengaruhi bentuk-bentuk interaksi dalam komunitas *Indorunners* Surabaya yang mengkonstruksi sebuah makna *healthy lifestyle* dalam diri anggota. Judul penelitian yang dilakukan adalah Konstruksi Makna *Healthy lifestyle* pada Komunitas *Indorunners* Surabaya.

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian terbagi ke dalam dua bagian, di antaranya: (1) Bagaimana gambaran interaksi simbolik dalam komunitas *Indorunners* Surabaya?; dan (2) Bagaimana konstruksi makna *healthy lifestyle* pada anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Mengacu pada rumusan masalah tersebut, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menggambarkan interaksi simbolik dan konstruksi makna *healthy lifestyle* pada anggota komunitas *Indorunners* Surabaya.

Penelitian yang mengkaji tentang interaksi simbolik pada suatu komunitas sejatinya beberapa kali pernah dilakukan. Teori interaksi simbolik atau interaksionisme simbolik atau yang disingkat sebagai IS merupakan satu perspektif psikologi sosial di mana pusat perhatiannya mengacu pada analisis hubungan antar-pribadi (Raho, 2021). Dalam penganalisisannya, individu dipandang sebagai seseorang/pelaku yang menafsirkan, menilai, mendefinisikan, dan bertindak. Jones dkk (2016) menyebut teori IS berpandangan terhadap pemaknaan hidup secara harfiah di mana interaksi yang terjadi antar manusia dilakukan dengan penggunaan simbol-simbol. Secara lebih jelas, pandangan IS menyebut manusia menggunakan simbol untuk menggambarkan/mengungkapkan apa yang dipikirkan serta berlanjut pada digunakannya simbol untuk berkomunikasi satu sama lain guna menghasilkan sebuah interaksi. Menurut IS, interaksi antar manusia merupakan proses interpretif dua arah, di mana kedua individu tersebut saling menginterpretasi dan menyampaikan sebuah simbol selama interaksi sosial tersebut berlangsung.

Dalam interaksi simbolik setidaknya ada tiga sub kajian yang mendasar, yaitu *mind*, *self*, dan *society*. *Mind* merupakan sebuah akal budi dalam diri manusia yang berfungsi sebagai alat untuk menginterpretasi sebuah simbol (Raho, 2021). Meski disebut sebagai alat, *mind* bukan termasuk sebuah benda, melainkan sebuah proses sosial. Keberadaan *mind* inilah yang membedakan manusia dengan binatang di mana menghasilkan sebuah kemampuan berpikir yang cukup kompleks. *Self* merupakan kemampuan untuk merefleksikan diri kita

sendiri dari perspektif orang lain (West dan Turner, 2008). Sedangkan *society* dapat diartikan sebagai tempat di mana *mind* dan *self* muncul (Raho, 2021). Dalam *society* terdapat sebuah pola-pola interaksi yang di dalamnya terjadi proses penggunaan dan penginterpretasian (pemaknaan) sebuah simbol/beberapa simbol. Ketiga hal tersebut saling mempengaruhi dan berkontribusi atas hadirnya sebuah interaksi di antara individu.

Penganalisisan interaksi simbolik dilakukan pada komunitas *Indorunners* Surabaya. Kata komunitas merupakan kata yang berasal dari bahasa Latin, yaitu *communitas* yang memiliki arti kesamaan, *communis* yang artinya sama. Secara lebih detail pemaknaan tersebut merujuk kepada hobi, tipe, sifat, tujuan, pikiran dan bahkan ideologi yang sama dalam suatu kelompok masyarakat. Hubungan dalam komunitas dapat menaikkan kualitas dari anggota komunitas yang aktif. Dalam dunia komunitas terdapat hubungan yang saling bertukar pengetahuan, dan pengetahuan disitulah diserap dengan baik karena dibawakan oleh teman yang memiliki visi sama. Oleh karena itu, komunitas bisa dikatakan menjadi solusi pencerdasan bagi kehidupan yang modern. Komunitas merupakan kumpulan kelompok sosial dari lingkungan yang berbeda namun memiliki ketertarikan yang sama. Di dalam komunitas individu dapat memiliki tujuan, kepercayaan, kebutuhan, risiko, dan sejumlah kondisi yang sama.

Adapun pembahasan interaksi simbolik yang dilakukan berfokus pada *healthy lifestyle*. *Healthy lifestyle* atau biasa disebut sebagai gaya hidup sehat merupakan istilah yang merujuk pada bentuk perilaku yang menunjang kesehatan tubuh. Kesehatan memiliki makna sebagai sumber daya dalam diri manusia yang tidak hanya menyangkut perihal fisik namun juga menyangkut tentang aspek kejiwaan (psikis) (Brook, 2017). Becker menyebut bahwa *healthy lifestyle* merupakan upaya atau kegiatan seseorang dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (Edwita, 2020). Bentuk perilaku yang dilakukan pada dasarnya merupakan suatu respons seseorang terhadap stimulus yang menyangkut tentang sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Misalnya seseorang yang menderita obesitas, maka *healthy lifestyle* yang dilakukan adalah dengan melakukan olahraga yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Seseorang yang mengalami hipertensi, maka akan dilakukan beberapa bentuk aktivitas yang tentunya dapat menurunkan kadar tekanan darah.

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif, yaitu suatu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian yang

menyangkut tentang beberapa hal seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya (Moleong 2005:6). Ahli lain menyebut bahwa penelitian kualitatif dilakukan sebagai upaya untuk menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Nurdin, Ismail & Hartati, 2019). Dalam kutipan yang sama, disebutkan bahwa penelitian kualitatif berusaha menggambarkan dengan bentuk kata-kata, kalimat-kalimat, dan juga bahasa pada suatu konteks alamiah dan dengan memanfaatkan beberapa metode/pendekatan alamiah.

Adapun karena tujuan dari penelitian adalah untuk menggambarkan suatu fenomena sosial, maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Sumber data yang digunakan dalam penelitian berjenis informan sejumlah 7 orang anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Sedangkan data penelitian yang dikumpulkan berupa segala jenis interaksi sosial antar anggota komunitas. Interaksi-interaksi tersebut nantinya akan dianalisis dengan teori yang telah ditentukan sebelumnya.

Pengumpulan data dilakukan dengan dua cara, yaitu wawancara dan *content analysis*. Kegiatan wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data primer yang berupa interaksi dalam komunitas, sedangkan *content analysis* berperan dalam mengumpulkan data sekunder, yaitu berupa *file* komunitas, buku, serta literatur lain yang mendukung pembahasan penelitian. Sedangkan penganalisisan data dilakukan dengan analisis kualitatif model Miles Huberman. Dalam model tersebut, proses penganalisisan memiliki tiga komponen, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan (Nugrahani, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

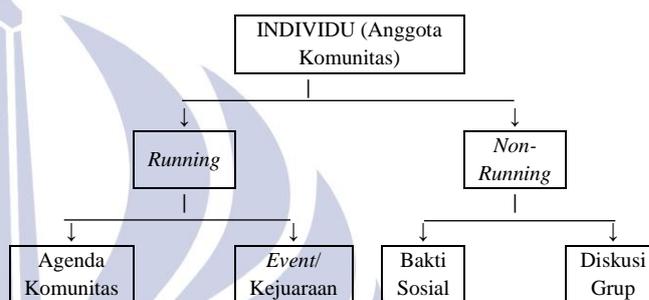
Komunitas *Indorunners* Surabaya merupakan komunitas lari pertama dan terbesar yang ada di Kota Surabaya. Komunitas ini merupakan salah satu regional dari komunitas dengan nama yang sama, yaitu komunitas *Indorunners* di mana berfokus pada aktivitas olahraga lari. Komunitas *Indorunners* Surabaya terbentuk pada tanggal 29 April 2012 yang diprakarsai oleh Chris Paul. Pembentukan komunitas tersebut berasal dari ajakan Reza Pupo dan Yasha Chatab untuk menyebarkan virus lari kepada masyarakat yang lebih dulu dilakukannya melalui komunitas *Indorunners* di Jakarta. Adapun pembentukan komunitas *Indorunners* Surabaya juga disebabkan sering bertemunya penggemar olahraga lari saat *Car Free Day* (CFD) di Taman Bungkul Surabaya. Pertemuan secara rutin tersebut menghasilkan sebuah koloni penggemar olahraga lari sehingga terciptalah komunitas *Indorunners* di Surabaya.

Pengkajian interaksi simbolik yang berkaitan dengan konstruksi makna *healthy lifestyle* pada anggota komunitas *Indorunners* Surabaya tercantum dalam beberapa sub bab di bawah ini.

1) Interaksi Simbolik dalam Komunitas *Indorunners* Surabaya

Pemaknaan simbol, baik itu berupa *gesture*, isyarat, bahasa, atau bentuk lainnya menghasilkan sebuah interaksi sosial. Secara umum, interaksi sosial yang ditemukan pada komunitas *Indorunners* Surabaya terbagi ke dalam dua jenis, yaitu *running* dan *nonrunning*.

Gambar 1. Interaksi Sosial dalam Komunitas



Sumber: Data penelitian diolah

Kegiatan *running* berkaitan dengan olahraga lari, di mana dalam komunitas terbagi ke dalam dua jenis, yaitu olahraga lari dalam agenda komunitas mingguan serta olahraga lari dalam *event/kejuaraan*. Kegiatan *nonrunning* lebih condong ke dalam kegiatan kepedulian antar sesama yang terdiri atas bakti sosial dan diskusi antar anggota

Dalam teori Interaksi Simbolik, interaksi sosial merupakan perhatian utama dalam pengkajian masalah sosial. Hal ini disebabkan karena Interaksi Simbolik mengkaji proses-proses interaksi sosial serta menggambarkan akibat-akibatnya bagi individu atau suatu kelompok masyarakat itu sendiri (Raho, 2021). Interaksi sosial sendiri diartikan sebagai suatu proses pembelajaran dan penginterpretasian terhadap suatu simbol atau arti. Jadi, interaksi simbolik menganggap pada interaksi sosial sejatinya terjadi pertukaran simbol-simbol yang dilakukan oleh individu yang terlibat di mana penginterpretasian simbol akan menentukan secara penuh aksi dan reaksi yang terjadi dalam hubungan tersebut. Teori interaksi simbolik menekankan tiga komponen bahasan dalam suatu interaksi sosial, di antaranya *mind*, *self*, dan *society*.

Konsep *mind* mengacu pada proses berpikir manusia dalam memaknai simbol-simbol interaksi. Mengacu pada dua jenis interaksi sosial, maka simbol-simbol yang ditemukan juga terbagi menjadi

dua jenis, yaitu simbol *running* dan simbol *nonrunning*. Pemaknaan simbol *running* yang merujuk pada kegiatan olahraga lari yang ditemukan dalam komunitas di antaranya (1) olahraga lari adalah olahraga yang mudah untuk dilakukan; (2) olahraga yang dapat menghasilkan bentuk tubuh ideal; (3) olahraga yang menghasilkan banyak relasi; serta (4) olahraga yang menghasilkan kesenangan. Meski demikian, dari banyaknya penafsiran tersebut, ditemukan satu kesepakatan terhadap simbol olahraga lari, yaitu salah satu bentuk olahraga yang memberikan manfaat positif bagi seseorang yang rutin melakukannya. Beberapa manfaat positif tersebut seperti kemudahan untuk berolahraga di mana hal ini sangat dibutuhkan oleh anggota komunitas yang mayoritas pekerja dengan jam kerja yang padat, mendapatkan tubuh yang ideal, memiliki banyak relasi, serta dapat memunculkan perasaan senang dalam diri sendiri. Hal tersebut mendorong anggota komunitas untuk senantiasa mengikuti agenda komunitas secara rutin yaitu *Tuesday/Thursday Night Run*, *Sunday Morning Run*, dan beberapa *event/kejuaraan* lari yang diselenggarakan.

Pengkajian *mind* dalam interaksi *nonrunning* didasari pada pemaknaan simbol komunitas. Aktivitas-aktivitas yang termasuk ke dalam kegiatan *nonrunning* pada dasarnya bukanlah aktivitas inti dalam komunitas *Indorunners* Surabaya. Dikatakan demikian karena bentuk-bentuk kegiatan tersebut tidak selalu dilakukan secara rutin selayaknya kegiatan *running*. Meski demikian, anggota komunitas tetap bersama-sama melakukan aktivitas tersebut secara kompak dan antusias sama seperti saat melakukan kegiatan *running*. Simbol komunitas diartikan sebagai suatu perkumpulan yang tidak hanya diisi oleh orang-orang yang memiliki kegemaran sama, melainkan juga orang-orang yang memiliki kepedulian antar sesama di mana hal tersebut merujuk kepada munculnya hubungan persahabatan, persaudaraan, dan kekeluargaan. Interpretasi tersebut menghasilkan suatu interaksi sosial seperti bakti sosial dan diskusi antar anggota.

Aspek *self* dalam interaksi simbolik menyangkut tentang konsep diri dari individu. Dalam teori interaksi simbolik, aspek *self* merupakan bentuk pengamatan terhadap proses-proses sosial yang terjadi, kemudian individu akan mencontoh/mengambil sikap-sikap dari individu lain dan kemudian menyesuaikan dalam keadaan sosial yang sedang dijalani. Dalam aspek *self* individu akan menjalani tiga tahap, yaitu bermain, bertanding, dan *generalized other*. Tahap bermain merupakan tahap di

mana individu melakukan peniruan terhadap orang-orang yang dianggap penting dalam suatu interaksi sosial. Pada tahap ini, individu akan belajar untuk bertingkah laku sesuai dengan harapan dari individu lain dalam interaksi tertentu. Tahap bermain yang terjadi dalam kegiatan *running* adalah melakukan peran sebagai anggota baru. Peran tersebut mengharuskan individu untuk bertindak pasif dan mengikuti arahan yang diberikan oleh anggota komunitas lain yang lebih senior/lebih dulu bergabung. Meski sebelumnya sudah mengetahui atau memahami bentuk olahraga lari dan seluk beluk komunitas, namun dalam tahap ini individu akan mulai dari dasar karena memang terjadi proses pengenalan dengan individu lainnya. Peniruan ini merupakan kunci penting dalam memberikan citra terhadap anggota komunitas lainnya yang baru pertama kali bertemu/berinteraksi. Tahap bermain kedua yaitu melakukan peran sebagai seorang teman. Meski sebelumnya hubungan antar anggota komunitas tidak terlalu dekat dan bahkan ada yang tidak melakukan interaksi sama sekali, setelah bergabung dengan komunitas mereka akan memiliki kedekatan yang cukup baik antar satu sama lain.

Tahap bertanding merupakan tahap kedua dalam proses pembentukan *self* dalam diri individu. Pada tahap ini, individu akan mulai terlibat dalam suatu koloni atau tingkat organisasi yang lebih tinggi. Individu diharuskan dapat melakukan berbagai macam peran yang berbeda secara serentak dan mengorganisasikan hal tersebut dalam satu keseluruhan yang utuh. Dengan kata lain, dalam tahap bertanding individu akan dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menghasilkan peril-aku yang berbeda di mana perbedaan tersebut didasari pada aturan-aturan atau norma-norma yang berlaku dalam suatu interaksi sosial. Tahap bertanding yang dilakukan oleh anggota komunitas *Indorunners* Surabaya terwujud dalam bentuk pembagian struktur organisasi. Dalam komunitas *Indorunners* Surabaya, setidaknya terdapat setidaknya 11 posisi dengan kewajiban yang berbeda-beda. Selain menjalankan kewajiban yang tertera dalam deskripsi tugas, anggota komunitas juga melakukan peran lainnya yaitu menjadi seorang teman/keluarga bagi anggota lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi dalam komunitas *Indorunners* Surabaya tidak hanya menyangkut bagaimana komunitas itu bisa maju dan berkembang, melainkan juga memperhatikan bentuk interaksi antar individu dalam komunitas. Dalam kutipan disebutkan bahwa individu memiliki hubungan yang sangat dekat dengan individu lainnya. Komunikasi tidak hanya terjadi

dalam kegiatan komunitas saja, melainkan juga terjadi saat pertemuan di luar agenda, seperti saat mengikuti event olahraga lari. Selain itu tak jarang bagi para anggota untuk saling bertegur sapa dan bertukar pikiran menyangkut segala hal di mana hal tersebut menunjukkan keharmonisan dan kehangatan hubungan di antara keduanya.

Generalized other dapat disebut sebagai tahap penerimaan kolektif. Pada tahap ini individu dianggap sudah mampu untuk menempatkan dirinya di dalam masyarakat. Meda menyebutkan bahwa *generalized other* dapat berupa sebuah harapan-harapan, suatu kebiasaan, atau standar umum/peraturan yang terdapat dalam masyarakat (Raho, 2021). Individu akan berperilaku dengan mempertimbangkan pada peraturan-peraturan, standar-standar umum atau norma-norma dalam kehidupan bermasyarakat. *Generalized other* yang ditemukan dalam komunitas *Indorunners* Surabaya didasarkan pada bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan. Agenda kegiatan dalam komunitas merupakan sebuah standar-standar umum yang dilakukan oleh para anggota selama berada dalam komunitas di mana di dalamnya terdapat sebuah kesepakatan dalam berperilaku.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dalam komunitas *Indorunners* Surabaya terdapat dua bentuk kegiatan yang harus dilakukan, yaitu *running* dan *non-running*. Kegiatan *running* berbentuk aktivitas olahraga lari, di antaranya Tuesday Night Run, Thursday Night Run, dan Sunday Morning Run. Sedangkan kegiatan *non-running* berbentuk bakti sosial dan diskusi antar anggota. *Generalized other* menjadikan anggota untuk senantiasa berperilaku sesuai dengan bentuk kegiatan yang dilakukan. Misalnya saat melakukan kegiatan *Tuesday Night Run*, individu akan berkumpul pada lokasi dan waktu yang telah disepakati, yaitu pada hari Selasa malam mulai pukul 19.30 WIB di Skate & BMX Park Surabaya, kemudian bersama-sama melakukan pemanasan dan olahraga lari. Begitu juga dengan bentuk aktivitas-aktivitas lainnya seperti kegiatan bakti sosial, di mana anggota diharapkan ikut membantu melakukan kegiatan penggalangan dana, membagikan makanan, dan sebagainya bersama-sama dengan anggota komunitas lainnya sesuai jadwal yang telah ditentukan. Kepatuhan anggota dalam melakukan berbagai macam kegiatan komunitas merupakan bentuk *generalized other* dalam konsep *self*. Hal tersebut merupakan suatu kepatuhan akan standar umum atau norma dalam komunitas sehingga menjadikannya untuk diterima baik oleh individu lain.

Selain dalam bentuk kepatuhan terhadap agenda kegiatan, *generalized other* juga tersirat pada kepatuhan terhadap segala kewajiban yang diberikan. Seperti yang diketahui bersama, dalam komunitas terdapat beberapa posisi/jabatan yang memiliki tugas dan kewajiban masing-masing. Menjalankan tugas sesuai dengan jabatan yang ditempati merupakan suatu bentuk *generalized other* dalam komunitas. Individu akan terlihat bertanggung jawab dan diterima dalam masyarakat (dalam hal ini komunitas) jika individu tersebut dapat melakukan kewajiban sesuai dengan yang telah disepakati. Dengan demikian, proses interaksi sosial akan berjalan secara baik tanpa menimbulkan adanya konflik.

Society atau masyarakat dalam interaksi simbolik disebut sebagai suatu organisasi sosial yang di dalamnya terjadi proses *mind* dan *self* di antara individu (Raho, 2021). Dalam penelitian ini, yang termasuk sebagai *society* adalah komunitas *Indorunners* Surabaya. Keberadaan komunitas menjadi hal yang vital dalam proses interaksi antar individu. Seperti yang dikemukakan sebelumnya, konsep *mind* komunitas *Indorunners* Surabaya menyangkut tentang dua simbol, yaitu olahraga lari dan komunitas. Individu memiliki keinginan untuk hidup sehat dan diwujudkan melalui kegiatan olahraga lari serta memiliki keakraban dengan anggota komunitas lainnya. Konsep berpikir ini kemudian menghasilkan konsep diri (*self*) sebagai anggota komunitas yang memiliki kewajiban, peran, serta aktivitas khusus yang dilakukan secara rutin. Secara keseluruhan, subjek penelitian menyebut komunitas sebagai pemicu dalam merealisasikan kegiatan berolahraga.

Komunitas memiliki kontribusi yang besar bagi individu untuk senantiasa melakukan olahraga. Komunitas yang terdiri atas orang-orang yang giat dan rajin berolahraga secara tidak langsung memberikan persuasif bagi individu lain untuk turut melakukan hal yang sama. Antar individu memiliki konsep *mind* yang sama, yaitu di mana seseorang dapat hidup sehat salah satunya karena melakukan olahraga secara rutin. Kesamaan pola pikir tersebut menggerakkan individu untuk berkoloni dan membentuk sebuah kelompok masyarakat dengan tujuan hidup yang serupa. Kegiatan tersebut menghasilkan konsep diri (*self*) yang mengakibatkan interaksi antar individu menjadi semakin dekat dengan porsi peran masing-masing. Hal tersebut pada akhirnya menghasilkan suatu komunitas yang rukun dan solid dengan bentuk dan tujuan hidup yang serupa sehingga satu sama lain saling menguatkan

dan memotivasi untuk menjalani hidup yang lebih baik, dalam hal ini melakukan olahraga secara rutin.

2) Konstruksi Makna *Healthy lifestyle* Anggota Komunitas *Indorunners* Surabaya

Konsep *healthy lifestyle* yang ditemukan dalam anggota komunitas cukup beragam. Definisi *healthy lifestyle* yang dikemukakan oleh ketujuh subjek penelitian dapat dirinci dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Pemaknaan *Healthy Lifestyle*

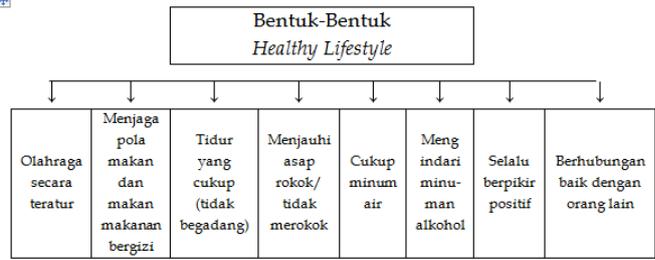
Subjek	Pemaknaan
JD	Suatu pola hidup sehat yang menyangkut keadaan fisik dan psikis seseorang
IF	Menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar meski bertambah tua
PS	Bentuk perilaku yang menjaga kesehatan tubuh guna menghindari sebuah penyakit
IN	Perilaku hidup sehat yang membuat tubuh terhindar dari penyakit dan menjadikan tubuh awet muda
WD	Memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan yang bertujuan untuk menghindari penyakit
KA	Hidup dengan tujuan menjaga kesehatan agar tubuh lebih bugar dan pikiran lebih <i>fresh</i>
DI	Melakukan olahraga secara teratur, memperhatikan makanan, serta cukup akan kebutuhan air.

Sumber: Data penelitian diolah

Berdasarkan pemaparan definisi di atas, *healthy lifestyle* dapat diartikan sebagai suatu perilaku yang dilakukan guna mencapai keadaan hidup yang sehat. Pemaknaan tersebut akan mempengaruhi bentuk aktivitas (aksi-reaksi) yang dilakukan oleh seseorang. Hal tersebut juga berlaku pada anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Pemaknaan terhadap *healthy lifestyle* tentu akan mempengaruhi perilaku spesifik yang akan dilakukan. Mengacu pada pemaknaan yang dipaparkan dalam tabel, definisi sehat dapat dikelompokkan pada tiga aspek, yaitu aspek fisik, mental, dan sosial. Sehat secara fisik diartikan sebagai kondisi tubuh yang bugar dan terhindar dari serangan penyakit. Sehat secara mental dimaknai sebagai suatu kondisi pola pikir yang senantiasa positif dan tidak mengalami stres. Sedangkan sehat secara sosial berwujud hubungan yang baik dan harmonis dengan individu lainnya. Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh beberapa bentuk *healthy*

lifestyle dalam komunitas *Indorunners* Surabaya sebagai berikut.

Gambar 2. Bentuk *Healthy lifestyle*



Sumber: Data penelitian diolah

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa kedelapan bentuk *healthy lifestyle* yang tergolong dalam tiga aspek yang berbeda bersifat saling melengkapi. Dengan kata lain, kedelapan aktivitas tersebut dapat dilakukan secara bersamaan. Meski membutuhkan komitmen yang lebih, namun jika berhasil dilakukan maka akan memberikan manfaat yang besar bagi tubuh. Komunitas *Indorunners* Surabaya dalam kegiatannya setidaknya telah membantu subjek penelitian untuk melakukan hidup sehat, salah satunya adalah olahraga rutin. Hal tersebut disebabkan karena jika seseorang telah bergabung dengan komunitas, dan mengikuti agenda kegiatannya, maka secara tidak langsung individu tersebut telah melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Interaksi simbolik dalam komunitas terwujud dalam bentuk kegiatan-kegiatan komunitas yang dilakukan oleh para anggota. Bentuk-bentuk kegiatan komunitas terbagi ke dalam dua jenis, yaitu *running* yang berupa olahraga lari dan *nonrunning* berupa bakti sosial dan diskusi antar anggota. Kegiatan tersebut menghasilkan sebuah konstruksi makna *healthy lifestyle* dalam diri anggota sehingga menghasilkan bentuk-bentuk perilaku yang sesuai dengan kegiatan komunitas. Selain mempengaruhi konstruksi makna, interaksi simbolik yang terwujud dalam interaksi sosial komunitas juga mempengaruhi bentuk-bentuk *healthy lifestyle* yang telah dilakukan oleh subjek penelitian. Keberadaan komunitas *Indorunners* Surabaya memberikan kontribusi yang besar bagi mereka untuk menerapkan *healthy lifestyle*. Kontribusi tersebut berwujud dalam kegiatan olahraga secara rutin, yaitu olahraga lari, serta adanya hubungan dekat di antara anggota sehingga secara tidak langsung akan mempersuasi dan memotivasi satu sama lain untuk melakukan hidup sehat.

3) Pembahasan Penelitian

Komunitas *Indorunners* Surabaya merupakan komunitas lari yang mayoritas anggotanya berstatus

sebagai seorang pekerja/karyawan. Menjadi seorang pekerja tentu memiliki rutinitas kerja yang rutin dan cenderung padat. Setidaknya sealama 8 – 9 jam sehari dihabiskan untuk bekerja dan hal tersebut secara konstan dilakukan selama 5 – 6 hari dalam seminggu. Kondisi ini mengakibatkan subjek penelitian mengalami kesulitan untuk melakukan olahraga secara rutin. Kesulitan tersebut salah satunya disebabkan karena lack of motivation atau tidak adanya motivasi dalam diri individu. Hal tersebut yang melatarbelakangi bagi subjek penelitian untuk bergabung dengan komunitas *Indorunners* Surabaya. Dengan bergabung dalam komunitas, diharapkan dapat memotivasi subjek penelitian untuk senantiasa berolahraga secara rutin sehingga dapat mencapai kesehatan pada tubuh. Selain itu, faktor lain yang melatarbelakangi anggota bergabung dengan komunitas di antaranya keinginan untuk mengubah bentuk/kondisi fisik, kecintaan terhadap olahraga lari, dan keinginan untuk menambah relasi. Penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan dua hal, yaitu interaksi simbolik yang terjadi di antara anggota komunitas serta konstruksi makna *healthy lifestyle* yang muncul akibat interaksi simbolik tersebut.

Rumusan masalah yang pertama berkaitan dengan interaksi simbolik dalam komunitas *Indorunners* Surabaya. Dalam hal tersebut, terdapat dua simbol yang diinterpretasi, yaitu simbol olahraga lari dan simbol komunitas. Konsep *mind* memaknai simbol olahraga lari sebagai olahraga yang menyehatkan tubuh dan memaknai komunitas sebagai suatu kumpulan yang memiliki kegemaran yang sama serta kepedulian satu sama lain. Bentuk pemaknaan tersebut menghasilkan sebuah agenda rutin komunitas yang terdiri atas kegiatan *running* dan *nonrunning*. Kegiatan *running* merujuk pada pemaknaan simbol olahraga lari sebagai olahraga yang menyehatkan tubuh, sedangkan kegiatan *nonrunning* merupakan hasil pemaknaan komunitas sebagai sekumpulan orang yang memiliki kepedulian bersama yang berupa kegiatan bakti sosial dan diskusi antar anggota.

Konsep *self* meliputi konsep diri dalam individu. Anggota komunitas *Indorunners* Surabaya melakukan dua peran yang bersamaan selama berinteraksi dengan anggota lainnya. Peran pertama adalah melakukan kewajiban sebagai pengurus komunitas, seperti captain, treasure, secretary dan sebagainya. Sedangkan peran kedua menjadi seorang teman/keluarga bagi sesama individu. Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa bentuk interaksi yang terjadi dalam komunitas *Indorunners* Surabaya selain menyangkut tentang kegiatan olahraga, juga

melingkupi hal-hal yang bersifat intens selayaknya keluarga, misalnya melakukan sharing, menawarkan bantuan, serta memberikan semangat antar anggota.

Sedangkan konsep *society* mencakup tentang gambaran komunitas *Indorunners* Surabaya. Gambaran tersebut menyangkut kontribusi komunitas dalam menghasilkan konsep *mind* dan *self* dalam diri individu. Dari pemaparan hasil penelitian, diperoleh bahwa keberadaan komunitas merupakan pemicu bagi anggota untuk senantiasa melakukan olahraga secara rutin. Olahraga yang dimaksud terwujud dalam olahraga lari. Selain itu, keberadaan komunitas juga menghasilkan suatu hubungan erat antar anggota di mana hal tersebut menghasilkan sebuah hubungan yang akrab dan dekat di antara mereka dan menghasilkan sebuah kesehatan mental dan sosial dalam individu. Dari pemaparan ketiga hal tersebut, dapat dikatakan bahwa segala hal yang dilakukan dan segala aktivitas yang diagendakan komunitas berasal dari pemaknaan terhadap dua simbol yang ada, yaitu olahraga lari dan pemaknaan komunitas. Kondisi ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Raho (2021) yang menyebut bahwa pemaknaan terhadap simbol akan mempengaruhi apa yang dilakukan oleh individu dalam sebuah interaksi.

Rumusan masalah yang kedua membahas tentang konstruksi makna *healthy lifestyle* dalam anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Setidaknya terdapat delapan jenis aktivitas di antaranya olahraga secara teratur, menjaga pola makan, tidur yang cukup, menjauhi asap rokok, cukup minum air, menghindari alkohol, selalu berpikir positif, serta berhubungan baik dengan orang lain. Dari beberapa aktivitas tersebut diperoleh tiga kelompok yang berbeda, yaitu fisik, mental, sosial. Anggota komunitas *Indorunners* Surabaya tidak hanya menganggap kesehatan fisik sebagai tujuan utama melakukan *healthy lifestyle*, namun aspek mental dan sosial dianggap sebagai suatu hal yang penting dan juga berpengaruh dalam kesehatan diri.

Terkait dengan interaksi simbolik yang terjadi, konstruksi makna *healthy lifestyle* juga mengacu pada pemaknaan simbol yang disebutkan sebelumnya. Pemaknaan simbol olahraga lari menghasilkan konstruksi makna yang menunjang kesehatan fisik, sedangkan pemaknaan simbol komunitas menghasilkan konstruksi makna *healthy lifestyle* yang berkaitan dengan aspek mental dan sosial. Selain itu, keberadaan interaksi simbolik dalam komunitas juga turut mempengaruhi motivasi anggota untuk secara konsisten melakukan *healthy lifestyle*. Anggota yang secara rutin mengikuti agenda komunitas dan sering berinteraksi antar sesama anggota akan dapat

melaksanakan *healthy lifestyle* secara maksimal karena memang agenda-agenda kegiatan yang dilakukan merupakan bentuk konkretisasi dari konstruksi makna *healthy lifestyle*.

Dari pemaparan yang disebutkan, diperoleh konsep pemahaman tindakan sosial berupa *in order to motive* dan *because motives*. *In order to motive* dalam tindakan sosial anggota komunitas *Indorunners* Surabaya berupa menjalankan *healthy lifestyle* secara rutin, baik yang menunjang kesehatan fisik, mental, ataupun sosial. Kegiatan tersebut dilakukan karena para anggota memiliki tujuan yang sama, yaitu ingin memiliki kesehatan yang maksimal dalam tubuh. Sedangkan *because motives* berupa melakukan agenda komunitas *Indorunners* Surabaya, khususnya *running*. Seperti yang dikemukakan sebelumnya bahwa anggota komunitas mayoritas memiliki kegemaran terhadap olahraga lari. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu sebelumnya telah melakukan dan mengetahui segala hal yang dirasakan saat melakukan olahraga lari. Hal ini lah yang melatarbelakangi anggota untuk bergabung dan menjadi anggota dalam komunitas *Indorunners* Surabaya.

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa mengikuti komunitas olahraga merupakan salah satu upaya bagi seseorang, khususnya pekerja agar dapat melakukan olahraga secara rutin di sela jam kerja yang sibuk. Agenda-agenda komunitas olahraga secara tidak langsung akan memaksa individu untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin sehingga dapat secara mudah menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, melakukan perkumpulan dengan orang-orang yang gemar berolahraga akan mempersuasi individu untuk melakukan hal yang serupa. Hal ini kemudian akan memberikan suatu motivasi dan kebiasaan yang sehat bagi individu sehingga terhindar dari rasa malas untuk berolahraga meski merasa kelelahan setelah bekerja. Dengan demikian, tubuh akan terhindar dari serangan penyakit sehingga menghasilkan produktivitas kerja yang maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan terwujud dalam bentuk paragraf padat yang memuat jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian. Mengacu pada hasil dan pembahasan di atas, maka simpulan dalam penelitian antara lain sebagai berikut.

1. Interaksi simbolik yang terjadi dalam komunitas *Indorunners* Surabaya dilandaskan pada bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu kegiatan *running* dan *nonrunning*. Pengkajian interaksi simbolik terbagi ke

dalam tiga konsep, yaitu *mind*, *self*, dan *society*. Konsep *mind* mengacu pada pemaknaan simbol yang terdapat dalam komunitas *Indorunners* Surabaya, yaitu simbol olahraga lari dan komunitas. Konsep *self* mengacu pada konsep diri dalam individu di mana selain menempatkan diri sebagai pengurus komunitas yang memiliki beberapa kewajiban, juga berperan sebagai teman/keluarga bagi sesama anggota komunitas. Sedangkan konsep *society* yang ditemukan adalah terdapat kontribusi yang besar yang diberikan kepada anggota khususnya dalam memotivasi untuk melakukan *healthy lifestyle*. Bentuk kontribusi yang diberikan berupa ajakan secara tidak langsung melalui agenda komunitas yang berupa olahraga lari, bakti sosial, dan diskusi antar anggota.

2. Pemaknaan *healthy lifestyle* yang ditemukan dalam komunitas *Indorunners* Surabaya meliputi tiga hal, yaitu kesehatan fisik, melainkan juga kesehatan mental dan sosial. Aktivitas *healthy lifestyle* yang memperhatikan kesehatan fisik di antaranya olahraga secara rutin, menjaga pola makan serta makan makanan bergizi, tidur yang cukup, menjauhi rokok, cukup minum air, serta menghindari minuman beralkohol. Dalam kesehatan mental, bentuk aktivitas yang dilakukan adalah senantiasa berpikir positif dalam menghadapi segala hal. Sedangkan bentuk *healthy lifestyle* yang menunjang kesehatan sosial berupa menjaga hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar. Bentuk-bentuk *healthy lifestyle* yang ditemukan dalam komunitas tersebut muncul akibat interaksi yang terjadi antar anggota, baik interaksi yang terjadi dalam kegiatan *running* dan *nonrunning*.

Saran

Selama melakukan kegiatan penelitian, baik dalam proses pengumpulan dan penganalisan data peneliti tidak mengalami kendala apapun. Dengan kata lain, seluruh tahapan penelitian berjalan sesuai prediksi dan rencana peneliti. Meski demikian, dalam sub bab ini peneliti akan memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai perbaikan atau peningkatan kualitas. Saran yang pertama ditujukan untuk para anggota komunitas *Indorunners* Surabaya. Seperti yang telah diketahui, mengikuti agenda komunitas memberikan banyak manfaat yang positif. Karenanya, agar mendapatkan manfaat yang maksimal diharapkan anggota agar mengikuti kegiatan secara rutin. Dengan demikian, interaksi dengan anggota lain akan semakin intens sehingga menghasilkan manfaat yang lebih besar khususnya dalam motivasi melakukan *healthy lifestyle*.

Saran yang kedua ditujukan kepada pengurus komunitas *Indorunners* Surabaya agar menyusun data

yang konkrit terkait jumlah anggota komunitas. Meski bersifat fleksibel dan tidak membutuhkan kriteria khusus dalam perekrutan anggota, setidaknya dengan adanya data jumlah dan biodata anggota komunitas akan memberikan bukti konkrit bahwa komunitas tersebut memiliki keanggotaan yang cukup besar dan termasuk ke dalam komunitas yang positif. Selain itu agar dilakukan bentuk pelatihan yang berjenjang, di mana selain memberikan peluang untuk berolahraga secara rutin juga dapat menghasilkan suatu prestasi. Selama kegiatan berlangsung, mayoritas yang mengikuti kejuaraan lari adalah anggota yang memang termasuk dalam kategori atlet atau bukan termasuk amatir. Dengan adanya bentuk pelatihan yang berjenjang, maka akan semakin besar peluang bagi anggota untuk mewakili komunitas dalam suatu kejuaraan. Hal tersebut pada akhirnya akan semakin membesarkan nama komunitas *Indorunners* Surabaya di mata masyarakat, yaitu selain menjadi komunitas yang gencar mengajak berolahraga lari juga menjadi komunitas yang menghasilkan pelari-pelari yang handal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatara. (2015, Mei 20). beritasatu.com. Retrieved April 1, 2021, from beritasatu: <http://beritasatu.com/amp/gaya-hidup/275435/survei-50-pekerja-tak-terapkan-gaya-hidup-sehat>
- Brook, R. (2017). *Redefining Health Care Systems*. New York: RAND.
- Edwita. (2020). Strategi Guru dalam Meningkatkan *Healthy lifestyle* melalui Program Literasi Hidup Sehat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 24 - 34.
- Jones, P. d. (2016). *Pengantar Teori-Teori Sosial Edisi Terjemahan*. Jakarta: Pustaka Obor Indonesia.
- Kertajaya, H. (2008). *Arti Komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kuswarno, E. (2009). *Fenomenologi*. Bandung: Widya Padjadjaran.
- Moeleong, R. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mustafa, A. (2016, Oktober 27). cnnindonesia.com. Retrieved April 1, 2021, from cnnindonesia: <https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20161016173020-255-165870/bekerja-13-jam-sehari-milenial-sampai-lupa-berolahraga>.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Cakra Books.
- Nurdin, Ismail, & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Raho, B. (2021). *Teori Sosiologi Modern*. Yogyakarta: Moya Zam Zam.
- Republik Indonesia. 2009. Undang-Undang RI No 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Ritzer, G., & Goodman, D. (2004). *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana Haryanta.
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness and Health*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sobur, A. (2014). *Filsafat Komunikasi: Tradisi dan Metode Fenomenologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sayaahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Umiarso, & Elbandiansayaah. (2014). *Interaksi Simbolik dari Era Klasik hingga Era Modern*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- West, R., & Turner, L. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.