JARINGAN SOSIAL DAN PENERAPAN *HEALTHY LIFESTYLE* PADA KOMUNITAS LARI *INDORUNNERS* DI KOTA MAKASSAR

SKRIPSI

OLEH:

DINAARA FEBRILDA AQILAH

E031201031

DEPARTEMEN SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL & ILMU POLITIK

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2024

HALAMAN JUDUL

JARINGAN SOSIAL DAN PENERAPAN *HEALTHY LIFESTYLE* PADA KOMUNITAS LARI *INDORUNNERS* DI KOTA MAKASSAR

OLEH:

DINAARA FEBRILDA AQILAH

E031201031

SKRIPSI DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT GUNA MEMPEROLEH GELAR SARJANA PADA PROGRAM STUDI SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL & ILMU POLITIK

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL : JARINGAN SOSIAL DAN PENERAPAN HEALTHY LIFESTYLE PADA KOMUNITAS LARI INDORUNNERS KOTA MAKASSAR

NAMA : DINAARA FEBRILDA AQILAH

NIM : E031201031

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukann pada panitia ujian skripsi Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. Rahmat Muhammad, M.Si	**Ridwan Syam S.Sos, M.Si**
NIP.197005131997021002	NIP. 198506122020121004

Kepala Departemen Sosiologi

Prof. Hasbi Marissangan, M.Si., P.hD.
NIP. 19630827 19911 1 003

iv

HALAMAN PENERIMAAN TIM EVALUASI

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Evaluasi Skripsi pada Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin

Oleh:

JUDUL : JARINGAN SOSIAL DAN PENERAPAN HEALTHY LIFESTYLE PADA KOMUNITAS LARI INDORUNNERS KOTA MAKASSAR

NAMA : DINAARA FEBRILDA AQILAH

NIM : E031201031

Pada,
Hari/Tanggal: Senin / 03 Juni 2024
Tempat: Ruang Ujian Departemen Sosiologi FISIP UNHAS

TIM EVALUASI SKRIPSI

Ketua : Dr. Rahmat Muhammad, M.Si (.....)

Sekretaris : Ridwan Syam S.Sos, M.Si (.....)

Anggota : Dr. Andi Ahmad Hasan T, S.ST, M.Si (.....)

: Musrayani Usman, S.Sos., M.Si (.....)

v

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

JUDUL : JARINGAN SOSIAL DAN PENERAPAN HEALTHY LIFESTYLE PADA KOMUNITAS LARI INDORUNNERS KOTA MAKASSAR

NAMA : DINAARA FEBRILDA AQILAH

NIM : E031201031

Menyatakan skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut

Makassar, 10 Mei 2024

DINAARA FEBRILDA AQILAH

vi

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelasaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "Jaringan Sosial dan Penerapan *Healthy Lifestyle* pada Komunitas Indorunners Kota Makassar". Skripsi ini dibuat sebagai akhir dari rangkaian pembelajaran sekaligus salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.

Tidak dapat dipungkiri bahwa selama kepenulisan skripsi ini tidak terlepas dari partisipasi beberapa pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis dengan sepenuh hati. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada mereka secara khusus sebagai berikut.

1. Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc selaku Rektor Universitas Hasanuddin.
2. Kepada Prof. Dr. Phill. Sukri, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.
3. Kepada Prof. Hasbi Marissangan, M,Si., P.hd selaku Ketua Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.

4. Kepada Bapak Dr. Rahmat Muhammad, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi pertama dan Bapak Ridwan Syam S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dari awal penyusunan skripsi ini hingga sampai ke tahap sekarang yaitu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, telah memberikan waktu dan tenaganya dalam memberikan nasihat serta perbaikan dalam penulisan skripsi ini agar lebih baik lagi.
5. Kepada Bapak Dr. Andi Ahmad Hasan T, S.ST, M.Si dan Ibu Musrayani Usman, S.Sos., M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan banyak saran, arahan, serta kritikan yang membangun. Hal tersebut membuat penulis untuk dapat berkembang menjadi lebih baik lagi.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang bermanfaat selama proses perkuliahan berlangsung.
7. Seluruh staf dan karyawan Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin atas segala bantuan selama proses perkuliahan yang dijalani penulis dapat terselesaikan.
8. Kepada kedua orang tua saya, Ayah saya, M. Anzar Arifin, Ibu saya, Mufida Umar yang telah memberikan kasih sayang, nasihat, dukungan, motivasi, serta pengorbanan lahir dan batin yang tiada hentinya agar penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keduanya senantiasa melangitkan doa-doa terbaiknya demi kelancaran

studi penulis. Saya mempersembahkan karya tulis dan gelar ini untuk mereka.

9. Kepada kakak penulis, Shamil Gifari Bashayev dan adik saya M. Tsaqif Al-Jailani, yang senantiasa selalu mendoakan, memberikan dukungan, cinta, dan kasih sayang terbaik untuk penulis serta menjadikan rumah sebagai tempat yang penuh warna dan kehangatan atas kehadiran mereka.
10. Kepada Nenek saya dari pihak ibu serta Almarhum kakek dan nenek dari pihak ayah yang telah membantu penulis lewat doa dan memberikan dukungan secara batin dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini.
11. Kepada sahabat setia penulis, Muradha Tri Dewi, yang telah menemani penulis selama kurang lebih 10 tahun, memberikan *support* dan semangat kepada penulis, serta selalu setia mendengarkan curahan hati dalam penulisan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat penulis yang tergabung dalam grup TIBA-TIBA ARISAN (Wilda, Aul, Nisa, Nadila, Iffah, Radha, Dipdip, Tirza) dan grup CCT (Diva dan Radha) yang senantiasa mendoakan dan mendukung penulis dalam proses penulisan skripsi ini serta senantiasa menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka.
13. Kepada saudari Andi Sutasya Dwi Asyura, Tris Novita Gesang, Andi Rara Garnisia, dan Qanitah Khairunnisa, yang telah menjadi saudari penulis semasa perkuliahan, senantiasa menjadi tempat bertukar cerita, tempat merayakan sembari memeluk hal-hal yang menyenangkan dan

menyedihkan, serta menjadi teman seperjuangan penulis dalam menempuh ilmu pengetahuan.

14. Sahabat-sahabat lintas jurusan Aida Milasari, dan Varah Azzahra, yang telah membersamai penulis selama masa perkuliahan serta selalu memberikan ruang bagi penulis untuk saling berbagi rasa senang maupun sedih yang dirasakan selama masa penulisan skripsi ini.
15. Kepada seluruh teman-teman SOSIOLOGI 2020, terima kasih atas setiap momen kebersamaan yang telah dilewati selama masa perkuliahan dan menjadi teman penulis untuk berproses mendapatkan ilmu pengetahuan.
16. Kepada kakak-kakak staff DPRD Provinsi Sulawesi Selatan bagian media dan humas khususnya Kak Imran, Kak Dihaq, Kak Adam, yang telah memberikan nasihat dan pengalaman yang luar biasa selama penulis melakukan magang.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penulisan skripsi ini.
18. Dan yang terakhir, terima kasih kepada Perempuan sederhana namun terkadang sangat sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis, diri saya sendiri Dinaara Febrilda Aqilah. Seorang anak Perempuan berumur 22 tahun saat menulis karya tulis ini, namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih karena mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan

menyerah sesulit apapun proses penulisan skripsi ini hingga mampu menyelesaikaan tugas akhir ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Semoga segala kebaikan diterima sebagai ibadah disisi-Nya, Aamin. Akhirnya, peneliti berharap skripsi ini memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Meski demikian, penulis sadar skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca menjadi harapan penulis.

Makassar, 8 Mei 2024

Dinaara Febrilda Aqilah

ABSTRAK

DINAARA FEBRILDA AQILAH, E031201031 *"Jaringan Sosial dan Penerapan Healthy Lifestyle Pada Komunitas Lari Indorunnes Kota Makassar"* (dibimbing oleh Rahmat Muhammad dan Ridwan Syam).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan jaringan sosial yang terbentuk dalam komunitas lari Indorunners Kota Makassar serta norma-norma sosial yang diterapkan oleh komunitas tersebut dalam mendukung penerapan *healthy lifestyle* anggotanya. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Makassar, dilaksanakan pada bulan Februari-April 2024. Adapun tipe penelitian yang digunakan adalah tipe penelitian deskriptif kualitatif, dengan dasar penelitian studi kasus dengan informan penelitian yang berjumlah 9 orang anggota aktif komunitas Indorunners Kota Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses terbentuknya jaringan sosial dalam komunitas Indorunners Kota Makassar hadir karna adanya jaringan perasaan dan jaringan kepentingan yang di bentuk oleh para anggotanya. Jaringan yang terbentuk dilandasi rasa solidaritas yang tinggi serta rasa senasib sepenanggunngan dari seluruh anggota yang terlibat. Oleh karena itu disimpulkan bahwa jaringan yang terbentuk dalam komunitas ini merupakan jaringan yang sifatnya kuat. Adapun norma sosial yang mengatur mengenai perenapan *healthy lifestyle* tidak bersifat kaku. Norma sosial yang terbentuk dalam penerapan gaya hidup sehat anggota Indorunners Kota Makassar lebih condong kepada norma jenis kebiasaan *(folkways)* dalam hal ini tentang bagaimana rutinitas kegiatan yang dilakukan oleh para anggota secara konsisten dan melahirkan kebiasaan baru yang sejalan dengan gaya hidup sehat yang diterapkan, dan juga norma tata kelakuan *(mores)* yang dalam hal ini terfokus pada bagaimana seharusnya anggota komunitas Indorunners dalam berperilaku dengan anggota yang lain agar terbangun rasa saling menghormati dan saling menghargai satu sama lain.

Kata Kunci: Jaringan Sosial, Komunitas, Norma Sosial.

ABSTRACT

DINAARA FEBRILDA AQILAH, E031201031 "*Social Networking and Implementing Healthy Lifestyle in the Community Run Indorunnes Makassar City* (supervised by Rahmat Muhammad and Ridwan Syam).

Study This aim For describe How network social formation in community run Indorunners Makassar City as well how social norms are applied by the community the in support implementation of a healthy lifestyle for its members . Study This held in Makassar City, held in the month February -April 2024. As for type research used is type study descriptive qualitative, with base study studies case with informant research consisting of 9 members active community Indorunners Makassar City.

Research result show that the process of formation network social in community Indorunners Makassar City was present because exists network feelings and networks interests formed by its members . The network formed based on a high sense of solidarity and a sense of destiny in the same penangungan from all over members involved. Therefore That concluded that the network formed in community This is network nature strong . There are social norms that govern about adopting a healthy lifestyle is not nature stiff. Formed social norms in application style life Healthy member Indorunners Makassar City more inclined to type norms customs (folkways) in matter This about How routine activities carried out by members in a way consistent and delivering habit new ones that are in line with style life healthy practices are applied , and also deep norms of behavior (mores). matter This focused on how should member community Indorunners in behave with other members to build mutual feelings respect and each other value One each other.

Keywords : Social Network , Community , Social Norms.

DAFTAR ISI

COVER ii
HALAMAN JUDUL iii
HALAMAN PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN PENERIMAAN TIM EVALUASI .... **Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **Error! Bookmark not defined.**
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK xii
DAFTAR ISI xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Konsep Jaringan Sosial 8
B. Implementasi *Healthy Lifestyle* 16
C. Komunitas 19
D. Norma Sosial 24
E. Landasan Teori 25
F. Penelitian Terdahulu 31
G. Kerangka Pikir 36
BAB III METODE PENELITIAN 38
A. Waktu dan Lokasi Penelitian 38
B. Pendekatan dan Strategi Penelitian 38
C. Teknik Penentuan Informan 41
D. Teknik Pengumpulan Data 42
E. Sumber Data 44
F. Teknik Analisis Data 45
G. Keabsahan Data 46

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN 48
A. Gambaran Umum Indorunners Kota Makassar 48
B. Visi Misi Komunitas Indorunners Kota Makassar 49
C. Logo Indorunners Makassar 50
D. Struktur Komunitas Indorunners Makassar 50
E. Program Indorunners Makassar 52
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 57
BAB VI PENUTUP 101
A. Kesimpulan 101
B. Saran 103
DAFTAR PUSTAKA 104
RIWAYAT HIDUP PENULIS 108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan faktor penting dari kehidupan, tak terkecuali kaum urban atau masyarakat perkotaan. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat, 2018) menyatakan bahwa pertumbuhan di perkotaan sangat pesat bahkan perkembangannya begitu cepat. Namun hal tersebut tidak dilandasi oleh kesehatan masyarakat didalamnya. Daerah perkotaan merupakan daerah dengan perkembangan yang sangat pesat hal ini didorong oleh masuknya aliran investasi yang kemudian bertransformasi menjadi industri, jasa dan perdagangan yang tentunya membawa implikasi. Salah satu diantaranya adalah masalah kesehatan yang kemudian juga berkembang menjadi kompleks.

Penyakit-penyakit yang menjadi masalah di Indonesia yang kemudian banyak dijumpai pada masyarakat perkotaan adalah : Penyakit ISPA, Malaria, diare, TBC, demam berdarah, polio, tetanus dan campak. Penyakit-penyakit ini mulai banyak dijumpai di kota-kota besar akibat lajunya pembangunan dan ketidakseimbangan akan kesadaran tentang pentingnya kesehatan utamanya bagi mereka yang merupakan masyarakat perkotaan (Aditianata, n.d.)

Adapun upaya yang dapat dilakukan masyarakat perkotaan dalam mengatasi masalah kesehatan ialah dengan berolahraga. Jika kita bisa

memberikan tubuh makanan dan olahraga yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan sebenarnya kita telah menemukan cara yang paling aman dalam memperoleh kesehatan dan hal tersebut membuktikan betapa pentingnya peran olahraga bagi kehidupan manusia (Apri Agus,2010). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit (Suryanto, 2010)

Salah satu jenis olahraga yang tergolong mudah untuk dilakukan ialah olahraga lari. Olahraga lari merupakan aktivitas olahraga yang terbilang sederhana dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Olahraga lari cenderung menjadi olahraga yang relatif mudah untuk dilakukan oleh siapa saja dan biayanya pun terbilang ringan juga dapat dilakukan dimana saja. Banyak orang yang sadar tentang betapa perlunya untuk menjaga pola hidup yang sehat dengan berlari. (Pane, 2015)

Saat ini tengah marak aktivitas olahraga lari di berbagai kota dan daerah. Komunitas lari yang saat ini berkembang diantaranya komunitas untuk kaum urban. Dengan menggunakan media sosial para komunitas olahraga lari ini mengajak semua lapisan masyarakat tertuma kaum muda untuk menerapkan pola hidup sehat yakni melakukan olahraga secara teratur. Yang menjadi unik adalah komunitas-komunitas ini awalnya terbangun di dunia maya dengan mengandalkan media sosial sebagai sarana

untuk mengajak masyarakat agar senantiasa menjaga kesehatan dengan berolahraga, sehingga komunitas-komunitas ini dengan cepat menyebar dan diterima oleh orang banyak (Gumilar et al., 2018)

Pesatnya pertumbuhan komunitas lari yang pada akhirnya membentuk simpul-simpul jaringan sosial ditengah masyarakat yang gemar berolahraga lari. Mereka pun terbentuk dari latar belakang yang berbeda-beda, mulai dari pekerja kantoran, wiraswasta, pekerja lepas, hingga pelajar. Mereka melakukan berbagai aktivitas yang tentunya menunjang kesehatan mereka. Kegiatan yang mereka lakukan seperti road running yang merupakan akivitas lari dengan mengelilingi sudut-sudut kota. Di akhir pekan pun biasanya komunitas lari ini memiliki jadwal rutin untuk melakukan long run atau berlari dengan jarak diatas 10 km (Muhammad Harliyawan dkk, 2023).

Gaya hidup yang sehat atau *healthy lifestyle* merupakan sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan menerapkan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal yang mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan kepada tubuh. Gaya hidup sehat menjadi pilihan yang sangat tepat untuk dijalankan (Susanti & Kholisoh, 2018)

Healthy lifestyle dapat terwujud dalam beberapa hal seperti, memakan makanan yang sehat, olahraga yang teratur, tidur yang cukup, menghindari minuman beralkohol, dan lain sebagainya. Dengan melakukan berbagai upaya tersebut, maka kualitas hidup sehat dapat dengan mudah dirasakan dan

tentunya hal tersebut menciptakan lingkungan yang positif bagi masyarakat disekitarnya. (Tiara & Lasnawati, 2022)

Untuk mengubah gaya hidup tentu tidaklah mudah, apalagi jika hal tersebut telah menjadi kebiasaan. Terlepas dari hal tersebut, terdapat banyak upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan *healthy lifestyle* salah satunya dengan dorongan dari orang lain. Dapat dikatakan juga bahwa peran individu terhadap individu yang lainnya sangat dibutuhkan untuk mewujudkan sebuah tindakan. (Tandyonomanu, n.d.)

Upaya nyata yang dapat menunjang seseorang dalam menerapkan *healthy lifestyle* adalah dengan bergabung ke dalam sebuah komunitas. Komunitas adalah suatu kelompok sosial yang menyatukan diri mereka karena adanya kesamaan dari aspek kebutuhan, kepercayaan, bakat, minat dan hobi sehingga tercipta rasa nyaman antar sesama anggota komunitas. Komunitas juga merupakan sekelompok orang yang saling peduli satu sama lain, dan didalamnya terbangun relasi dan juga membentuk jaringan sosial yang erat antar anggotanya karena terdapat kesamaan interest and values. Sehubungan dengan konteks *healthy lifestyle* yang dimaksudkan, maka jenis komunitas yang dimaksud adalah komunitas olahraga dalam hal ini komunitas lari (Silviani, 2020)

Komunitas yang bersinggungan dengan permasalahan diatas adalah komunitas *Indorunners* Kota Makassar. Komunitas Indorunners Makassar adalah salah satu dari komunitas di Kota Makassar yang bergerak di bidang olahraga lari dengan berbagai kegiatan menarik. Komunitas ini berdiri sejak

25 September 2012 lalu. Mereka memiliki program rutin setiap pekannya seperti, *tuesday night run*, *thursday night strength*, *sunday morning run*. Komunitas Indorunners di kota Makassar atau yang lebih akrab dikenal dengan JukuEja Runners juga memiliki agenda rutin pada hari-hari perayaan nasional seperti hari pahlawan dan lain sebagainya. Tentunya banyak hal yang ingin dicapai dari terbentuknya komunitas ini. Tidak hanya dari segi olahraga lari, akan tetapi juga meliputi rasa kekeluargaan antar anggota yang terbangun didalamnya. Aktivitas yang dilakukan oleh komunitas ini pun cukup beragam dan melahirkan interaksi sosial yang terbilang kompleks. Adanya komunitas mampu meningkatkan kepercayaan dan juga kesadaran bersama agar mencapai tujuan yang diinginkan

Berangkat dari hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Jaringan Sosial dan Penerapan *Healthy lifestyle* pada Komunitas *Indorunners* di Kota Makassar" dan berfokus pada bentuk jaringan sosial yang terbangun dalam sebuah komunitas terutama pada komunitas olahraga lari yang menjadi pendorong orang-orang didalamnya dalam penerapan *healthy lifestyle* sekaligus meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan fokus dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana jaringan sosial yang terbentuk pada komunitas lari *Indorunners* di Kota Makassar?

2. Bagaimana norma-norma sosial pada komunitas lari *Indorunners* di Kota Makassar dalam mendukung penerapan *healthy lifestyle*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui jaringan sosial yang terbentuk pada komunitas lari *Indorunners* di Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui norma-norma sosial pada komunitas lari *Indorunners* di Kota Makasssar dalam penerapan *healthy lifestyle*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan mampu memberikan manfaat bagi keilmuan sosiologi maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan dan juga menambah informasi terkait dengan Jaringan Sosial dan Penerapan healthy lifestyle pada komunitas lari di Kota Makassar. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi pada dunia pendidikan dan juga perkembangan ilmu pengetahuan tentang jaringan sosial dan penerapan healthy lifestyle pada komunitas lari. Dan juga menjadi sumber referensi bagi masyarakat dan mahasiswa untuk penelitian lebih lanjut kedepannya yang relevan dengan judul penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwasanya hasil dari penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi khalayak umum, dan juga dapat digunakan sebagai

sumbangsih pemikiran mengenai bagaimana jaringan sosial terbentuk dalam sebuah komunitas lari yang melakukan penerapan healthy lifestyle bagi anggotanya, khususnya komunitas lari di kota makassar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Jaringan Sosial

Dinamika hubungan (jaringan) yang hadir di tengah masyarakat pada masa sekarang ini menjadi semakin kompleks mulai dari dimensi hubungan sosial, ekonomi, budaya, politik, agama, dan yang lainnya merupakan sebuah realitas sosial di era modern seperti sekarang ini. Derasnya arus perubahan sosial pada masyarakat di masa seperti sekarang ini, semakin banyak pula cara untuk melakukan "hubungan" sosial dalam kehidupan bersosial.

Hal tersebut dimulai dengan membentuk, jaringan, kemudian melakukan interaksi, hingga beradaptasi. Jaringan sosial ini menjadi salah satu jalan tentang bagaimana masyarakat melakukan hubungan antar individu, ataupun antar individu dengan kelompok yang saat ini menjadi tren di masyarakat. Jaringan sosial merupakan sebuah jaringan khusus, dimana sebuah "ikatan" ini yang kemudian menjadi penghubung suatu titik ke titik yang lain dan pada akhirnya disebut sebagai hubungan sosial.

Menurut Robert M.Z Lawang dalam buku Sosiologi Ekonomi yang ditulis oleh DR. Damsar, mendefinisikan asal kata jaringan yang merupakan terjemahan dari kata *net* dan *work*. Net diterjemahkan dalam bahasa sebagai jaring tenunan layaknya jala yang berasal dari banyaknya ikatan antar simpul yang saling menghubungkan antara satu dengan yang lainnya. Sedangkan kata *work* yang memiliki makna kerja. Maka dari itu jika digabungkan

menjadi satu kata yaitu *network*, yang penekanannya itu terletak pada kata "kerja" dan bukan pada kata "jaring".

Sedangkan menurut Michell (1969), pada tingkatan hubungan antara individu, jaringan sosial sendiri dapat didefinisikan sebagai rangkaian dari hubungan yang memiiliki ciri khas di antara beberapa orang dengan berbagai sifat tambahan yang dimana, ciri-ciri dari hubungan ini sifatnya sebagai keseluruhan yang digunakan dalam menginterpretasikan tingkah laku sosial dari individu-individu yang terlibat.(Andi Kartika Andryani, 2018)

Jaringan diibaratkan layaknya sebuah jaring, jaring dikatakan semakain kuat apabila ikatan antar simpulnya banyak atau kompleks dan mampu mencapai tujuannya dengan cara bekerja sama dengan berlandaskan hubungan sosial yang telah terjalin antar simpul atau anggota.

Jaringan sosial dinyatakan sebagai suatu jaringan dengan kekhususan, yang dimana ini disebut juga sebagai ikatan yang menghubungkan satu titik ke titik yang lainnya pada sebuah jaringan yang disebut dengan hubungan sosial. Berangkat dari hal tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang menjadi pelaku dari jaringan sosial adalah manusia (person) (Agusyanto, 2007)Garis yang menjadi penghubung antara titik yang satu dengan titik lainnya merupakan wujud dari hubungan sosial yang terbangun antar pertemanan, individu, kekerabatan, pertukaran, hubungan antar organisasi dan sebagainya.

Hubungan sosial dapat dipandang sebagai sesuatu yang menjadi jalur ataupun saluran yang menghubungkan antara satu orang (titik) dengan orang

lain, yang dimana melalui jalur tersebut bisa dialirkan sesuatu berupa barang, jasa, maupun informasi (Laily, 2020). Jaringan sosial sendiri melihat hubungan yang terjadi antar individu dapat bermanfaat dan berdampak pada eratnya jaringan karena tujuan yang dicapai antar individu itu sama, dan dari hubungan tersebut maka terjadilah proses pertukaran yang saling menguntungkan antara satu individu dengan individu yang lainnya.

Istilah jaringan sosial yang telah menjadi trend di tengah masyarakat ini tidak hanya dalam media sosial atau media elektronik, melainkan dalam hal melakukan hubungan (jaringan) dengan masyarakat secara langsung maupun tidak langsung. Jaringan sosial digunakan sebagai salah satu strategi dalam menerapkan kehiduoan sosial di tengah masyarakat, organisasi, lembaga, kelompok dan lain sebagainya.

Jaringan sosial merupakan model dalam rangka menstrukturisasi sosial. Dalam mengelola sebuah pengetahuan, struktur sosial perlu diungkapkan untuk melihat perilaku dan perubahan sosial yang didasarkan pada interaksi yang telah terjadi. Dengan demikian, jaringan sosial tidak hanya terkait dengan struktur sosial beserta pengelolaannya, akan tetapi juga ikut menggali potensi para aktor sosial itu sendiri baik secara individu maupun berkelompok (Nasution, 2023).

Analisis jaringan sosial melihat hubungan sosial sebagai simpul dan ikatan. Simpul adalah aktor individu di dalam jaringan, sedangkan ikatan merupakan hubungan antar para aktor tersebut. Terdapat banyak macam ikatan antar simpul. Berbagai penelitian dalam bidang akademik pun telah

menunjukkan bahwasanya, jaringan sosial terbentuk dalam berbagai tingkatan, dimulai dari keluarga hingga negara, dan menjadi faktor penting dalam menjalankan organisasi, serta menjadi tolak ukur seseorang dalam mencapai tujuannya (Watrianthos, 2013)

Lebih lanjut dijelaskan bahwasanya analisis jaringan sosial lebih condong untuk mempelajari keteraturan individu maupun kelompok dibandingkan dengan keteraturan keyakinan tentang bagaimana seharusnya mereka berperilaku. Analisis jaringan sosial dimulai dengan gagasan yang sederhana namun sangat kuat. Dijelaskan bahwa usaha utama dalam kajian sosiologis adalah mempelajari struktur sosial dalam menganalisis bentuk ikatan yang menghubungkan para anggota kelompoknya (Azizah & Sodik, 2018)

Munculnya jaringan sosial yang diasumsikan oleh masyarakat tentang manusia sebagai makhluk sosial yang tentunya saling berhubungan dengan manusia lainnya. Adapun hubungan yang terjalin sifatnya terbatas karena menyesuaikan dengan kepentingan individu yang terkait. Ada banyak jenis yang membentuk sebuah jaringan, misalnya seperti adanya rasa saling tahu, saling berbagi informasi, saling mengingatkan, dan juga saling membantu dalam melakukan sesuatu. Jaringan sendiri dapat terbentuk dari hubungan antar individu, dan juga antar kelompok dengan menggunakan media di sekitarnya yang berperan sebagai pengikat dalam jaringan tersebut (Amiruddin, 2014).

Menurut Warner (Scott, 1991) hubungan sosial yang terjadi dalam sebuah jaringan sosial itu sifatnya permanen, menampilkan kohesi dan

integrasi bagi bertahannya sebuah komunitas, dan juga menunjukkan hubungan timbal balik. Maka dari itu, sebuah komunitas pada dasarnya adalah sebuah Kumpulan hubungan yang membentuk sebuah jaringan sebagai wadah interaksi para aktor sosial. Mitchell J. Clyde (1969) menyebutkan bahwa ada dua jenis konsep yang wajib dipahami dalam jaringan sosial,antara lain:

1. **Jaringan sosial sebagai suatu konsep metaporik.**

   Pada konsep ini jaringan sosial hanya dapat ditinjau sebagai sebuah rangkaian antar hubungan (*inter-relationship*) dalam suatu sistem sosial yang ada.

2. **Jaringan sosial sebagai sebuah konsep analitis.**

   Dalam konsep ini, sebuah jaringan sosial tidak hanya dilihat sebagai kekhususan saja, akan tetapi juga mencakup terkait apa saja karakteristik dari hubungan-hubungan yang ada, agar nantinya bisa digunakan untuk menjelaskan tingkah laku sosial dari para aktor sosial yang terlibat didalamnya.

   Berangkat dari hal diatas, dapat kita katakan bahwasanya, manusia akan selalu membutuhkan bantuan dari manusia yang lainnya dan tentu mereka akan selalu melakukan interaksi, hal ini menggambarkan bahwa manusia akan terus menerus mencari hubungan sosial antar sesamanya agar kebutuhan hidupnya dapat terpenuhi. Pola yang muncul dari interaksi yang terjadi disebut dengan hubungan sosial yang nantinya akan melahirkan jaringan sosial. Terlepas dari hubungan

yang terbangun apakah itu jaringan sosial yang dianggap sebagai sebuah konsep metaporik ataupun analitis.

Menurut (Haryono, 2007) jika melihat tujuan dari hubungan sosial yang pada akhirnya membentuk jaringan sosial, dapat kita bedakan menjadi tiga jenis antara lain sebagai berikut:

1. Jaringan kekuasaan (*power*)

   Power atau jaringan kekuasaan ini merupakan hubungan sosial yang bentuk atau muatannya terkait dengan kekuasaan. Jenis jaringan kekuasaan ini, komposisi keterkaitan antara para aktor di dalamnya itu sifatnya disengaja atau telah diatur sebelumnya. Jaringan jenis ini hadir apabila capaian tujuan yang sudah ditargetkan itu membutuhkan tindakan kolektif dan konfigurasi yang saling berhubungan antar para pelakunya yang sifatnya permanen.

2. Jaringan kepentingan (*interest*)

   Jaringan kepentingan merupakan jaringan yang dimana hubungan sosial yang termuat didalamnya itu berbentuk kepentingan. Jaringan ini terbentuk karna adanya hubungan-hubungan yang dimaknai pada tujuan tertentu atau khusus. Sifat dari jaringan tipe kepentingan ini adalah dinamis atau berubah-ubah.

3. Jaringan perasaan (*sentiment*)

   Merupakan jaringan yang terbentuk berdasarkan perasaan, yang dimana hubungan-hubungan sosial yang ada itu menjadi tujuan dan tindakan sosial. Adapun struktur yang terbentuk oleh hubungan ini

cenderung tetap dan permanen. Hubungan sosial yang terbangun pada jenis ini merupakan hubungan sosial yang menjadi hubungan dekat dan berlangsung secara terus menerus.

Sama halnya dengan jaringan sosial pada sebuah komunitas yang menjadi hubungan atau mata rantai yang saling mendukung satu sama lain dan akan terus dibutuhkan agar nantinya dapat menciptakan kelancaran dalam berbagai kegiatan dalam kehidupan bersosial. Adapun unsur-unsur pendukung dalam pembentukan jaringan sosial khususnya pada komunitas adalah kerjasama.

Kerjasama dikatakan sebagai salah satu komponen dari interaksi sosial. Menurut Abdulsyani, kerjasama adalah sebuah bentuk proses sosial, yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas khusus yang bertujuan untuk pencapaian kepentingan bersama dengan cara saling membantu dan saling mengerti aktivitas masing-masing. Kerjasama menjadi sebuah proses sosial yang paling dasar. Di dalam proses kerjasama ini tentu melibatkan berbagai jenis pembagian tugas bagi seluruh anggota yang terlibat dalam proses pencapaian tujuan bersama (Santoso, 2016)

Dalam setiap kelompok manusia dapat kita temui adanya pola-pola kerjasama. Kerjasama timbul didasarkan oleh adanya orientasi terhadap kelompoknya atau bisa jadi terhadap kelompok lain. Charles H. Cooley menggambarkan kerjasama seperti; kerjasama timbal apabila para aktor dalam sebuah komunitas/kelompok sosial menyadari bahwa mereka

memiliki kepentingan yang sama dan disaat yang bersamaan mereka mempunyai pengetahuan yang cukup dan juga pengendalian terhadap diri mereka sendiri untuk memenuhi kepentingan-kepentingan tersebut (Adventi Santoso, 2015)

Melalui pola kerjasama yang terbangun kemudian ditambah dengan beragamnya tujuan yang ingin dicapai dari terbentuknya jaringan komunitas ini, antara anggota yang satu dengan anggota lainnya saling mempengaruhi dan saling berhubungan dalam perkembangan jaringan sosial yang ada di lingkungan sekitar mereka.

Hal ini ditandai dengan pendapat salah seorang tokoh sosiologi yaitu Mark Granovetter yang menyatakan bahwasanya dalam jaringan sosial ada yang namanya jaringan kuat dan jaringan lemah. Menurutnya, jaringan sosial itu mempunyai titik penekanan dalam sebuah jaringan terkait tentang bagaimana ikatan yang ada dalam jaringan tersebut. Ikatan yang dimaksudkan seperti ikatan kuat dalam hal ini seperti (ikatan teman dekat) dan juga ikatan lemah seperti (ikatan antar rekan kerja maupun antar sanggota sebuah komunitas. Lebih lanjut dijelaskan oleh Granovetter bahwa kedua jenis ikatan ini sama-sama besar pengaruhnya dalam sebuah jaringan sosial. Jenis ikatan lemah merupakan sebuah jembatan agar pola interaksi dalam masyarakat menjadi lebih luas. Adapun ikatan kuat yang juga sangat berpengaruh karena setiap individu akan saling membantu dan tentunya juga siap untuk dibantu (HAKIM & SADEWO, 2018)

Berangkat dari hal tersebut, jaringan sosial pun juga dapat dipahami sebagai sebuah struktur sosial yang terdiri dari seperangkat aktor sosial, dan juga interaksi sosial. Dan dapat disimpulkan bahwasanya jaringan sosial ini memungkinkan setiap individu untuk berhubungan dan saling bekerjasama dalam rangka mencapai tujuan mereka masing-masing. Dalam komunitas lari, relasi hubungan yang terbangun didalamnya terbilang erat. Mereka saling bekerjasama baik dari segi internal (kepentingan dalam komunitasnya) maupun secara eksternal.

B. Implementasi *Healthy Lifestyle*

Kesehatan merupakan hal penting yang wajib dijaga bagi setiap manusia, karena dengan memiliki tubuh yang sehat, maka tubuh kita akan lebih muda untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa adanya hambatan. Undang-undang kesehatan no. 23 tahun 1992 menyatakan bahwa; kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup dengan produktif secara sosial dan ekonominya (Surahmat, 2022)

Gaya hidup menjadi salah satu aspek yang fundamental pada era modern seperti saat ini. Gaya hidup menjadi gambaran bagi setiap orang yang menerapkannya dan menggambarkan seberapa besar tingkah laku seseorang di tengah masyarakat. Selain itu gaya hidup juga bisa diartikan sebagai sebuah seni yang dibudidayakan oleh banyak orang. Lifestyle yang diterapkan mampu menentukan baik tidaknya kualitas hidup dan kesehatan tubuh kita. Ketika seseorang memiliki gaya dan pola hidup yang baik, mereka cenderung

memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan begitu juga sebaliknya (ZAI, 2023)

Pengertian gaya hidup sehat menurut Departemen Kesehatan RI (Aziz & Putri, 2019) adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dan positif dalam melahirkan hidup yang sehat dan sebisa mungkin menghindari kebiasaan buruk yang membawa dampak negatif terhadap kesehatan. Sedangkan menurut WHO pola hidup sehat adalah keadaan dimana mental, fisik, dan juga kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat merupakan pola yang berkaitan dengan usaha seseorang dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan, terkhusus yang berkaitan dengan kesehatan.

Berbicara mengenai *healthy lifestyle* yang dikenal juga dengan gaya hidup yang sehat merupakan sebuah harapan dan keinginan dalam peningkatan kualitas hidup seseorang. Gaya hidup sehat menjadi kebutuhan fisiologis manusia yang hirarki dan paling mendasar agar dapat mempertahankan hidupnya. Termasuk juga didalamnya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit (Sufa, 2017)

Saat ini, gaya hidup sehat telah menjadi trend bagi sebagian besar masyarakat yang ada. *Healthy lifestyle* menjadi sebuah pilihan yang cukup sederhana dan sangat tepat untuk diterapkan. Hal tersebut dapat terwujud apabila kita menerapkan pola hidup dengan kebiasaan yang sehat seperti

hidup dengan pola makan, kebiasaan, pikiran, dan lingkungan yang sehat. Sehat yang dimaksudkan adalah, segala sesuatu dilakukan itu membawa hasil yang baik dan bermanfaat bagi tubuh kita.

(Lutfi Noor Hasani, 2022) menyebutkan bahwasanya kesehatan tidak hanya mencakup permasalahan fisik, akan tetapi mencakup beberapa jenis kesehatan lainnya seperti kesehatan mental atau jiwa.

a. Kesehatan Fisik

Dapat terwujud apabila seseorang tidak mengeluh dan merasa sakit atau dapat dikatakan semua organ tubuh berfungsi dengan normal.

b. Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup 3 hal yaitu pikiran, emosi, dan spiritual.

- Pikiran yang sehat tercermin dari cara berfikir seseorang
- Emosional yang sehat terlihat dari mampu tidaknya seseorang mengekspresikan emosinya seperti, takut, gembira, sedih, senang dan lainnya.
- Spiritual yang sehat tercermin dari cara individu dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, dan kepercayaannya terhadap Tuhan yang maha esa.

c. Kesehatan Sosial

Hal ini dapat terwujud jika seseorang mampu membangun hubungan sosial yang baik tanpa membedakan suku, agama, ras, dan lain sebagainya.

d. Kesehatan dari Aspek Ekonomi

Dapat terlihat pada seseorang yang dewasa dan produktif, dalam hal ini mereka yang mempunyai kegiatan yang menghasilkan sesuatu dan mampu membantu kehidupannya secara finansial.

Dalam penerapannya, *healthy lifestyle* akan terlaksana dengan baik apabila disertai dengan kesadaran yang tinggi akan pentingnya pola hidup sehat itu sendiri. Berdasarkan hasil riset di lapangan yang dilakukan oleh sebuah perusahaan asuransi AIA *Healthy Living Iindex* 2018 di 15 negara di bagian Asia Pasifik, ditemukan bahwa masyarakat Indonesia tergolong masih jauh dari yang namanya pola hidup sehat . Ada banyak hal yang menyebabkan tingkat penerapan pola hidup di Indonesia terbilang masih sangat rendah. Sebagian besar dikarenakan mereka tidak memiliki waktu yang cukup dan juga faktor malas serta tidak peduli. Hal tersebut menggambarkan betapa rendahnya tingkat kesadaran masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat (Gama Anggadipa Utama, 2020)

Berangkat dari hasil penelitian tersebut maka diperlukan adanya upaya peningkatan kesadaran bagi masyarakat itu sendiri. Adapun upaya yang dapat dilakukan dimulai dari hal-hal kecil seperti mengonsumsi makanan yang sehat, menyempatkan diri untuk berolahraga, dan bisa juga dengan bergabung kedalam kelompok maupun komunitas yang mendukung penerapan *healthy lifestyle* seperti komunitas yang bergerak di bidang olahraga.

C. Komunitas

Komunitas merupakan kata yang berasal dari bahasa latin yaitu *communities* yang artinya “kesamaan”, lalu diturunkan dari kata *communis* yang berarti ”sama, public, dibagi oleh semua atau banyak”. Komunitas menjadi sebuah perkumpulan

sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, yang umumnya mereka saling memiliki ketertarikan dan saling berinteraksi satu sama lain (Fazrin, 2018)

Komunitas adalah sekumpulan orang yang memiliki kepedulian satu sama lain lebih dari yang semestinya, yang dimana di dalam komunitas tersebut, terbangun relasi pribadi dan sifatnya erat di antara para anggotanya karena adanya ketertarikan yang sama *interest* atau *values*.

Jika melihat dari pendekatan sosiologi, komunitas bisa kita pahami sebagai sebuah kelompok sosial yang terhimpun dari beberapa komponen yang memiliki ketertarikan yang sama (Herlambang & Sn, 2014). Komunitas juga dipahami sebagai group dari beberapa individu dengan berbagai minat yang sama dan terbentuk oleh 4 faktor, yaitu;

1. Komunikasi dan rasa ingin berbagi (*sharing*), yang dimana para anggotanya saling membantu satu sama lain.
2. Tempat yang telah disepakati untuk bertemu.
3. Habit atau kebiasaan, yaitu kebiasaan orang-orang datang secara teratur.
4. Terdapat orang yang mengambil keputusan dan menentukan segala sesuatunya.

Berdasarkan beberapa faktor yang menjadi landasan terbentuknya sebuah komunitas maka terdapat pula berbagai macam ciri-ciri dari sebuah komunitas maupun kelompok sosial menurut Muzafer Sherif dan George Simmel (Andi Muhammad Farid, 2023). sebagai berikut:

a. Adanya motif dan dorongan yang sama pada setiap individu yang pada akhirnya melahirkan sebuah interaksi sosial antara sesamanya dan bergerak untuk mencapai tujuan bersama
b. Adanya respon dan juga kemampuan yang beragam antara individu yang terlibat, yang disebabkan oleh hadirnya interaksi sosial.
c. Terdapat struktur kelompok yang jelas dimulai dari pembagian peran dan kedudukan yang nantinya akan berkembang secara sendirinya dalam upaya mencapai tujuan bersama

Berangkat dari hal diatas maka dapat kita ambil kesimpulan bahwasanya sebuah komunitas itu terbentuk karena beberapa faktor, dimulai dari adanya motif yang sama hingga pembentukan struktur kelompok yang didalamnya terdapat pembagian peran dan kedudukan dalam rangka mencapai tujuan mereka secara bersama-sama. Terdapat berbagai jenis dan macam komunitas yang bergerak di bidang yang berbeda pula. Ada yang bergerak di bidang seni, pendidikan, hingga di bidang olahraga.

Pada dasarnya komunitas terbentuk karena adanya kesamaan minat, maupun hobi di tengah masyarakat. Manusia yang memiliki sifat cenderung ingin melakukan sesuatu yang disukai, memberikan dorongan untuk membentuk sebuah satu kesatuan, dan inilah yang menjadi dasar dari terbentuknya sebuah komunitas yang didasarkan oleh hobi dan telah menjadi bagian dari masyarakat. Komunitas yang dimaksudkan dalam hal ini adalah komunitas olahraga lari yang keberadaannya saat ini menjadi trend ditengah masyarakat.

Olahraga lari merupakan jenis olahraga yang terbilang sangat mudah untuk dilakukan oleh semua orang, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga kalangan lansia. Olahraga lari pun telah menjadi sebuah *lifestyle*, yang dapat kita lihat dari meningkatnya jumlah komunitas-komunitas lari yang tersebar hampir di setiap daerah (Syauki, 2022)

Komunitas olahraga lari yang saat ini sangat digemari masyarakat karena memang perkembangannya yang begitu pesat. Bahkan berbagai jenis instansi baik di pemerintahan maupun swasta melihat peluang tersebut dan mereka pun berlomba-lomba mengadakan beragam event lari di berbagai kota di Indonesia. Seiring dengan berkembangnya peminat olahraga lari, maka itulah yang menjadi dasar terbentuknya berbagai macam komunitas lari. Yang dimana komunitas ini terbentuk berdasarkan kesamaan hobi yaitu lari (Jermias & Rahman, 2022)

Menariknya, aktivitas lari yang dilaksanakan oleh komunitas *lari ini* ialah berlari secara bersama-sama di jalan raya, yang pada akhirnya menyita perhatian banyak pengguna jalan. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, di kota Makassar sendiri, komunitas lari di *Indorunners* telah hadir sejak sebelas tahun yang lalu tepatnya pada 2012. Sejak awal komunitas lari ini hadir, mereka berkomitmen untuk terus menyebarkan "virus" lari dengan tujuan yaitu membuat olahraga lari ini disenangi oleh kalangan masyarakat. Komunitas lari *Indorunners* yang ada di kota Makassar juga memiliki berbagai kegiatan rutin seperti *Tuesday Night Run* kemudian ada juga *Thursday Night*

Strength yang berlangsung. Dan pada akhir pekan mereka melaksanakan *Sunday Morning Run* setiap minggu pagi yang dimulai pukul 06.00.

Sejalan dengan tujuan utama komunitas lari *Indorunners* yang ada di kota Makassar yaitu menerapkan pola hidup yang sehat dengan melakukan olahraga lari ini bersesuaian dengan penerapan konsep *healthy lifestyle* yang telah diijelaskan sebelumnya. Yang dimana, dalam implementasi gaya hidup yang sehat, kita membutuhkan semangat dan dorongan dari individu lain yang memiliki ketertarikan/hobi yang sama. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah, ketika kita bergabung ke dalam sebuah komunitas lari, maka dorongan dan motivasi dari sesama anggota komunitas pun akan mempengaruhi kebiasaan anggota yang lainnya dalam penerapan gaya hidup yang sehat.

D. Norma Sosial

Norma merupakan sesuatu yang penting dan mendasar bagi semua kelompok sosial. Dalam perspektif sosiologi, norma adalah "*rules"* yang diharapkan bisa diikuti oleh masyarakat. Pada umumnya, norma-norma ini tidak dinyatakan secara eksplisit seperti dalam undang-undang, melainkan norma biasanya diteruskan melalui proses sosialisasi tentang bagaimana orang harusnya berperilaku secara wajar (Ruman, 2009)

Norma sosial adalah pengertian yang meliputi bermacam-macam hasil interaksi kelompok, baik hasil-hasil interaksi dari kelompok yang telah terjadi, maupun hasil interaksi kelompok yang sedang berlangsung. Dalam hal ini termasuk seluruh nilai sosial, adat istiadat, tradisi, kebiasaan, konvensi, dan lain-lain. Norma sosial menjadi patokan umum terkait tingkah laku dan sikap individu anggota kelompok yang kemudian melahirkan norma-norma tingkah laku mengenai segala situasi yang dihadapi sebuah kelompok (Lintang Arzia, 2011)

Seperti yang telah dijelaskan bahwasanya norma sosial ini berkenaan dengan segala dimensi interaksi dalam sebuah kelompok. Maka dari itu norma sosial menjadi aturan yang berlaku dalam sebuah kelompo masyarakat yang kemudian telah disepakati untuk mengatur perilaku-perilaku individu dengan tujuan mencapai suatu interaksi sosial yang diinginkan kelompoknya (Munandar & Nasrudin, 2019)

E. Landasan Teori

A. Teori Jaringan Sosial

Salah satu teori jaringan sosial yang paling popular adalah yang dikemukakan oleh Mitchell J Clyde yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Mark Granovetter. Teori jaringan sosial ini melihat hubungan sosial dan keterkaitannya dengan simpul dan sebuah ikatan. Mitchell memandang jaringan sosial sebagai seperangkat hubungan dan bersifat khusus yang terbentuk pada sekelompok individu, dimana hubungan yang dimaksud ini memiliki ciri-ciri dapat digunakan untuk menjelaskan lebih dalam terkait motif di balik perilaku sosial dari para aktor yang terlibat didalamnya.

Lebih lanjut Mitchell J Clyde (PRATIWI, 2023) menjelaskan bahwasanya terdapat dua jenis karakteristik yang sifatnya fundamental pada jaringan sosial sebagai berikut:

1. Karakteristik *Morphologi*

Merupakan koneksi yang terbangun antar satu individu dengan individu lainnya yang didasarkan pada perilaku sosial dalam suatu jaringan. Berangkat dari hal tersebut, karakteristik Morphologi yang kemudian ditinjau dari segi struktural perilaku sosial seorang individu yang ditemukan dalam jaringan dibagi menjadi 4 unsur yaitu:

a. *Anchorage* yang merupakan sekumpulan dari hubungan yang kemudian terbentuk dalam sebuah jaringan dimana para

individu sedang berada dalam masalah tertentu yang ingin mereka amati.

b. *Reachability* yang merupakan cara perilaku individu yang dipengaruhi oleh hubungannya dengan individu lainnya. Individu yang tengah menjalin hubungan dengan orang lain diharuskan melewati tahap-tahap tertentu.

c. *Densitas* yang menandakan bahwa terdapat suatu hubungan antara satu individu dengan individu yang lainnya.

d. *Range* merupakan individu yang melangsungkan kontak secara langsung bersama dengan individu yang berada dalam satu jaringan.

2. Karakteristik *Interaksional*

Didefinisikan sebagai sebuah hubungan yang dilangsungkan antar individu yang dilihat dari pola perilaku dan proses interaksi yang ada. Adapun hal yang menjadi pembeda dari ciri-ciri tingkah laku manusia dan juga proses interaksi antar manusia, maka kemudian dibagi menjadi 5 unsur antara lain:

a. *Content*

Sebuah hubungan diantara beberapa individu, yang biasanya dimaksudkan untuk tujuan tertentu. Hubungan jenis ini perlu dipahami karena telah didasarkan pada norma, kepercayaan, dan juga nilai yang disepakati.

b. *Directedness*

Di dalam sebuah jaringan dapat kita lihat apakah hubungan yang terjadi antara satu individu dengan individu yang lainnya hanya bersifat satu arah dari individu ke individu lain atau sebaliknya.

c. Durability

Dikatakan bahwa sebuah jaringan sosial hadir apabila para individu memiliki kesadaran atas hak dan kewajibannya dalam hal mengakui orang lain.

d. *Intensitas*

Merupakan jaringan sosial yang dimana individu diberikan tanggung jawab dan mereka memiliki kebebasan dalam menginterpretasikan hak-hak nya kepada orang lain.

e. *Frekuensi*

Menjadi sebuah karakteristik yang paling nyata dari adanya interaksi dalam sebuah jaringan yang sederhananya dapat kita tinjau sebagai kuantitas.

Analisis yang lain pada teori jaringan sosial kemudian dikemukakan oleh Mark Granovetter yang berdasar pada dua jenis ikatan, yaitu ikatan yang kuat memiliki motivasi dan nilai yang besar serta bertujuan untuk saling membantu. Adapun ikatan yang lemah dikatakan bahwa terjadi sebuah hubungan yang lemah juga ikatannya dan individu akan merasa terisolasi dan minim dalam memperoleh informasi terkait dengan apa yang terjadi dalam kelompoknya (Oktaviari, 2017)

Perihal kuat dan lemahnya sebuah jaringan sosial akan menetapkan perolehan sebuah pekerjaan, hal tersebut dilatarbelakangi oleh kekuatan (*power)* jaringan yang akan memudahkan individu dalam menjalankan kehidupannya. Jaringan yang kuat mampu meningkatkan dorongan yang lebih besar agar saling menolong dan lebih tanggap untuk memberikan bantuan.

B. Teori Konstruksi Sosial

Teori konstruksi sosial yang juga digunakan pada penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Peter L. Berger. Berger menganggap bahwasanya manusia dalam kehidupan bermasyarakat terdapat subyektivitas dan objektivitas didalamnya. Subyektif yang dimaksudkan berupa pengetahuan individu serta objektivitasnya yang berupa fakta sosial (Sulaiman, 2016)

Dalam kenyataan obyektif, manusia secara struktural dipengaruhi oleh lingkungan di mana manusia tinggal. Dengan kata lain, arah perkembangan manusia ditentukan secara sosial, dari saat lahir hingga tumbuh dewasa dan tua. Ada hubungan timbal-balik antara diri manusia dengan konteks sosial yang membentuk identitasnya hingga terjadi habitualisasi dalam diri manusia. Sementara itu, dalam kenyataan subyektif, manusia dipandang sebagai organisme yang memiliki kecenderungan tertentu dalam societas. Dalam hal ini subyektifitas manusia bermain dalam lingkungan sosialnya. Individu telah mengambil alih dunia sosial yang telah membentuknya sesuai dengan kreatifitas yang dimiliki oleh tiap individu (Dharma, 2018)

Proses konstruksinya dilihat dari perspektif teori Berger berlangsung melalui interaksi sosial yang dialektis dari tiga bentuk realitas yang menjadi *entry concept* (Al-Jauhar, 2014) yakni:

1. *Subjective reality*

   *Subjective reality m*erupakan konstruksi definisi realitas yang dimiliki individu dan dikonstruksi melalui proses internalisasi. Realitas subjektif yang dimiliki masing-masing individu merupakan basis untuk melibatkan diri dalam proses eksternalisasi, atau proses interaksi sosial dengan individulain dalam sebuah struktur sosial.

2. *Symbolic reality*

   Symbolic reality adalah ekspresi simbolik dari apa yang dihayati sebagai *objective reality* misalnya teks produk industri media, seperti berita di media cetak atau elektronika, begitu pun yang ada di film-film.

3. *Objective Reality*

   Objective reality yaitu merupakan suatu kompleksitas definisi realitas (termasuk ideologi dan keyakinan) serta rutinitas tindakan dan tingkah laku yang telah mapan terpola, yang kesemuanya dihayati oleh individu secara umum sebagai fakta.

Peter L. Berger menjelaskan, konstruksi sosial atas realitas terjadi secara simultan melalui tiga tahap, yakni eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Tiga

proses ini terjadi di antara individu satu dengan individu lainnya dalam masyarakat. Substansi teori dan pendekatan konstruksi sosial atas realitas Berger adalah proses simultan yang terjadi secara alamiah melalui bahasa dalam kehidupan sehari-hari pada sebuah komunitas primer dan semi-sekunder (Santoso, 2016).

Pada penelitian ini, relevansi teori jaringan sosial dapat kita lihat pada dua karakteristik dari jaringan sosial yaitu, *morphologi* dan *interaksional* beserta unsur-unsur didalamnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan, karena analisis jaringan sosial itu sendiri merupakan sebuah konsep yang mengkaji perilaku maupun tindakan manusia, yang dimana manusia selalu dilihat dalam proses interaksi sosial utamanya dalam berkelompok dalam hal ini bisa juga dalam sebuah komunitas. Analisis teori jaringan sosial ini juga lebih memfokuskan perhatiannya kepada proses internal dan dinamika yang bersifat inheren dalam hubungan antar manusia. Adapun relevansi teori konstruksi sosial dalam penelitian ini ialah teori ini menyoroti terkait pentingnya sebuah proses sosial dalam membentuk persepsi, norma, dan nilai-nilai yang diterima secara luas dalam masyarakat. Maka dari itu peneliti menggunakan teori ini sebagai landasan dalam penyusunan proposal penelitian.

F. Penelitian Terdahulu

NO	Nama Peneliti (Tahun Terbit)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Suwaib Amiruddin (2014)	Jaringan Sosial Pemasaran Pada Komunitas Nelayan Tradisional Banten.	Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Karaketristik komunitas nelayan tradisional dapat ditemukan memiliki perbedaan dalam jenis ikan yang ditangkap. Alat tangkap yang digunakan sangat sederhana dengan berbahan lokal disesuaikan dengan pengetahuan dan pengalaman komunitas nelayan tradisional di Lontar. Jaringan sosial antar kelompok dalam pemasaran hasil tangkapan, Bagi nelayan yang memiliki ketergantungan pada pemilik modal (langgan), maka hasil tangkapan sudah menjadi kewajiban untuk disetorkan pada langgan.

2.	Ma'rifatul Hikmah, Danang Tandyonomanu (2021).	Konstruksi Makna Healthy Lifestyle Pada Komunitas Indorunners Surabaya	Kualitatif Deskriptif	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 non running 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.
3.	Putri Prima Tiara, Lasnawati (2022).	Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik.	Kualitatif Deskriptif	Klub gaya hidup sehat dengan nutrisi herbalife terbentuk dengan tujuan menjadi wadah bagi orang – orang yang ingin menjalankan gaya hidup sehat. Mereka para konsumen Herbalife memaknai gaya hidup sehatnya masing – masing berdasarkan pada motif dan tujuan mereka yang diantaranya, pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan

				tubuh dalam jangka panjang, mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, mampu menjalankan aktivitas tanpa hambatan, melakukan olaharga secara rutin dan mengatur pola makan sehari – hari. Proses pemaknaan gaya hidup sehat terbentuk akibat dari adanya interaksi sosial yang terjadi pada sesama anggota dalam klub Herbalife. Secara singkat dari ketiga konsep interaksionisme simbolik yang terdiri dari. Konsep pikiran atau mind merupakan satu konsep yang mana proses pemikiran pelaku gaya hidup sehat dalam memaknainya dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi dalam komunitas mengenai

				gaya hidup sehat yang tidak sulit untuk dilakukan.

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas, maka terlihat adanya perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sekarang. Adapun perbedaannya antara lain: penelitian ini berfokus tentang bagaimana kemudian jaringan sosial terbentuk dari penerapan gaya hidup sehat (*healthy lifestyle)* dalam sebuah komunitas lari *Indorunners* yang bertempat di kota Makassar, serta apa manfaat yang didapatkan oleh anggota yang tergabung ke dalam komunitas lari *Inndorunners* kota Makassar. Dan juga dari segi lokasinya sendiri belum pernah dilakukan penelitian serupa baik dari segi ilmiah maupun sosiologisnya.

G. Kerangka Pikir

Setiap jenis penelitian, akan selalu menggunakan kerangka konseptual maupun kerangka pikir yang akan menjadi acuan dalam penentuan arah penelitian yang akan dilakukan. Adapun yang ingin dikaji dalam penelitian ini yaitu bagaimana terbentuknya sebuah jaringan sosial dari adanya penerapan *healthy lifestyle* dalam komunitas olahraga lari serta apa manfaat yang didapatkan ketika tergabung kedalam komunitas tersebut.

Alur penelitian ini adalah peneliti ingin mencari informasi lebih dalam terkait proses terbentuknya jaringan sosial dalam komunitas olahraga lari. Jaringan sosial dalam komunitas lari yang dimaksudkan dalam penelitian ini kemudian diklasifikasikan ke dalam jenis ikatan yang berkaitan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori jaringan sosial yang dikemukakan oleh Mark Granovetter yang mengklasifikasikan jaringan ke dalam dua jenis ikatan yaitu ikatan kuat dan ikatan lemah. Dengan mengetahui dan memahami bagaimana proses terbentuknya jaringan sosial dalam komunitas maka dapat dengan mudah kita untuk mengelompokkan jenis-jenis jaringan sosial.

Jaringan sosial merupakan sebuah jaringan dengan kekhususan, dimana ikatan yang menghubungkan antara satu titik dengan titik yang lainnya disebut dengan hubungan sosial. Jaringan sosial berperan dan sangat bermanfaat dalam mencapai tujuan tertentu atau didasari oleh dorongan maupun motif tersendiri untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini jaringan sosial terbagi ke dalam beberapa jenis meliputi, jaringan *interest* (jaringan kepentingan), jaringan *sentiment* (jaringan emosi), dan juga jaringan *power.* Berangkat dari hal tersebut, proses terbentuknya

jaringan sosial dalam sebuah komunitas ini menjadi penting untuk dipahami agar kita dapat mengklasifikasikan jenis jaringan seperti apa yang terbentuk dalam komunitas lari di kota Makassar yang didasasrkan pada penerapan *healthy lifestyle*.

Selain itu, peneliti juga ingin mencari informasi tentang bagaimana norma sosial dalam sebuah komunitas berperan. Peran yang dimaksudkan adalah tentang bagaimana kebiasaan-kebiasaan dalam komunitas ini membentuk persepsi maupun pemaknaan baru terkait dengan healthy lifestyle.

Norma sosial yang terbangun dalam sebuah komunitas menjadi hal yang sifatnya fundamental dan menjadi salah satu unsur yang terkait dengan karakteristik dalam konsep jaringan sosial. Kita dapat melihat bagaimana norma-norma sosial yang ada didalam komunitas ini kemudian membentuk anggotanya dalam melangsungkan penerapan *healthy lifestyle.* Berikut lebih jelasnya dapat kita lihat dari kerangka konseptual dibawah ini.

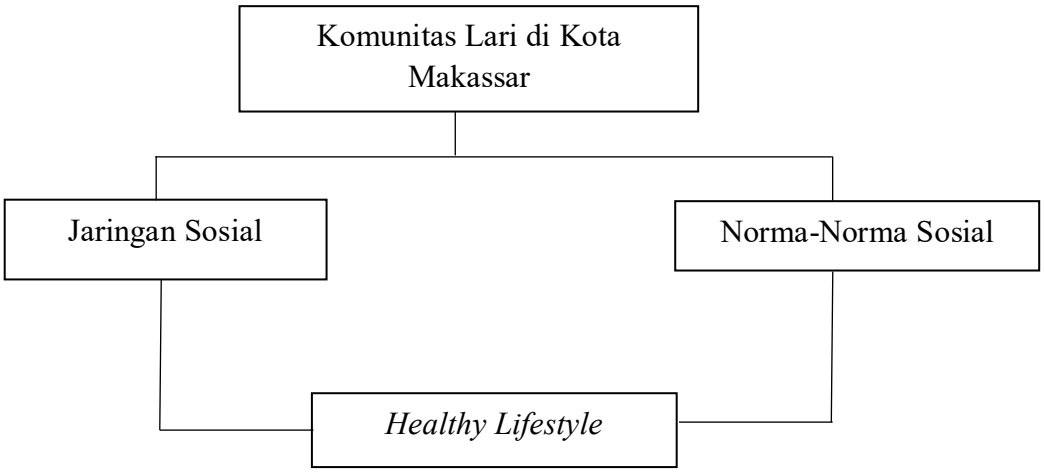

Figure 1 Skema Kerangka Pikir