

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Konteks penelitian

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana dalam masa remaja terjadi perubahan, baik psikologi atau fisik. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya ada pada perkembangan tubuh (Sarliro,2005). Salah satu contoh perubahan fisik remaja yang terjadi yaitu pertumbuhan tubuh dan tinggi tubuh. Dalam proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh. Pada remaja putri mengalami perubahan drastis pada komposisi tubuh sepanjang masa pubertas.

Obesitas merupakan salah satu masalah yang ditakuti remaja khususnya remaja putri. Pada remaja , kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena untuk tampil sempurna sering kali diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional. Remaja akan merasa kehilangan kepercayaan diri ketika memiliki bentuk tubuh yang tidak proporsional seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, maupun lengan. Remaja dengan bobot berlebihan juga dianggap akan mengalami permasalahan yang cukup berat untuk menarik perhatian lawan jenis. Sehingga banyak remaja yang berharap dapat membuat tubuhnya ideal dan melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan tersebut, termasuk diet ketat dan mengkonsumsi obat-obatan yang bisa membahayakan nyawa.

Berbagai fenomena yang terjadi sekarang ini, tidaklah berlebihan jika dikatakan bahwa obesitas merupakan salah satu masalah rumit yang sering kali dihadapi remaja. Permasalahan obesitas perlu mendapat perhatian karena dapat

menimbulkan dampak buruk. Obesitas dapat mempengaruhi aspek biologis seseorang. Obesitas yang tidak diatasi dapat menyebabkan penyakit yang lebih sulit untuk disembuhkan diantaranya adalah penyakit jantung, darah tinggi, diabetes, maupun stroke. Dampak lain dari diet penurunan berat badan yang tidak sehat dan ekstrim akan menimbulkan efek negatif yaitu lemah konsentrasi, gangguan tidur, gangguan periode menstruasi, retardasi pertumbuhan seksual, gangguan pertumbuhan fisik dan akan meningkatkan resiko seseorang dalam konsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan.

Selain mengatur pola makan harus meningkatkan aktifitas fisik untuk menurunkan berat badan. Aktivitas fisik yang sesuai, aman dan efektif dalam upaya menurunkan berat badan adalah dengan berolah-raga karena akan membantu memelihara berat badan yang optimal. Menurut Nurmalina (2011) Cara yang dilakukan untuk penurunan berat badan dengan melakukan latihan dan meningkatkan aktifitas haAmanda Reski. Aktifitas fisik mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penggunaan energi. Dikatakan juga bahwa peningkatan aktifitas bisa menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme.

Massa otot mengalami penurunan sebesar 14%, sedangkan komposisi lemak dalam tubuh meningkat sebesar 11%. Pada perubahan proporsi tubuh terjadi perubahan pada daerah tertentu karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah tubuh lainnya. Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Ketidakpuasan terhadap tubuh mendorong remaja melakukan perubahan terhadap tubuhnya dengan memiliki perilaku diet. Salah satu upaya untuk memperbaiki penampilan dengan melakukan penurunan berat badan dengan olahraga, pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, serta usaha-

usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet. Tidak sedikit pula diantara remaja, terutama remaja putri yang melakukan diet demi mencapai tubuh ideal. Tidak jarang karena ingin sukses dalam waktu yang singkat dan cepat dalam menurunkan berat badan, remaja seringkali memiliki perilaku diet yang menyimpang sehingga dapat menimbulkan gangguan dan masalah kesehatan.

Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja sering kali cenderung untuk tidak menerima keadaan dirinya yang mengalami perubahan. Sehingga membuat remaja selalu memperhatikan penampilan fisiknya. Ada banyak cara yang dilakukan remaja untuk memperbaiki fisiknya, khususnya mengenai bentuk tubuh dan berat badan, biasanya remaja melakukannya dengan olahraga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet. Namun dalam melakukan usaha penurunan berat badan harus diperhatikan jenis diet yang digunakan haruslah diet yang seimbang dan dilakukan modifikasi perilaku yang benar agar tidak menimbulkan dampak yang dapat merugikan kesehatan.

Faktor genetik adalah faktor yang berasal dari orang tua. Telah lama diamati bahwa anak-anak yang obesitas umumnya memiliki orang tua yang obesitas. Menurut penelitian, anak-anak yang memiliki orang tua normal memiliki resiko 10% untuk terkena obesitas, apabila salah satu orang tuanya menderita obesitas, maka resikonya meningkat menjadi 40-50%, sedangkan jika kedua orang tuanya obesitas maka resiko akan meningkat 70-80%. Asupan makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Asupan energi yang berlebih dengan kandungan lemak dan karbohidrat yang tinggi secara terus menerus tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai dapat menyebabkan obesitas.

Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan.

Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas. Ada beberapa obat yang dapat merangsang pusat lapar dalam tubuh, sehingga apabila dikonsumsi akan meningkatkan nafsu makan. Jika obat ini dikonsumsi dalam waktu lama, misalnya pada waktu penyembuhan, maka dapat menyebabkan obesitas.

Perubahan perilaku adalah hal pertama yang harus dilakukan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan. Langkah selanjutnya dapat berupa aktivitas fisik (olahraga) dan diet yang sehat, yaitu diet yang menyeimbangkan antara kebutuhan hidrat arang, protein, vitamin, air dan mineral . Dalam merumuskan program diet, langkah pertama dan terpenting adalah mengukur berapa banyak kalori yang dibutuhkan, sehingga dapat mengendalikan asupan kalori sesuai kebutuhan.

Ada sejumlah metode penurunan berat badan yang umumnya digunakan adalah dengan terapi diet (pola makan), terapi akupunktur, perubahan perilaku, olahraga, penggunaan obat pelangsing, melakukan *liposuction/lipoplasty*. Terapi yang dianggap sangat mendukung penurunan berat badan yaitu terapi diet. Saat ini terapi diet yang digunakan bermacam- macam mulai dari pengaturan diet rendah kalori, diet puasa, diet makan kualitatif, Kejadian obesitas erat kaitan antara lain dengan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, perubahan pola makan menjadi makanan cepat saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, dan hormonal.

Berbagai penelitian mengenai perilaku diet sudah banyak dilakukan di berbagai belahan dunia dan hasil penelitian pada remaja menunjukkan perilaku diet

tersebut berdampak pada gangguan fisik, kekurangan gizi, perkembangan psikososial pada masa remaja serta meningkatkan resiko timbulnya perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa.

Menurut penelitian French et.al dalam Krowchuk et.al, praktik diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja bermacam-macam sebesar 63%, remaja putri yang berdiet hanya sebesar 21,9% melakukan diet sehat dan 15,7% mengkombinasikan praktik diet yang sehat, sisanya melakukan diet ekstrim (memuntahkan dengan sengaja, penggunaan pil diet, obat pencahar, enema, diuretis).

Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja sering kali cenderung untuk tidak menerima keadaan dirinya yang mengalami perubahan. Sehingga membuat remaja selalu memperhatikan penampilan fisiknya. Ada banyak cara yang dilakukan remaja untuk memperbaiki fisiknya, khususnya mengenai bentuk tubuh dan berat badan, biasanya remaja melakukannya dengan olahraga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet. Namun dalam melakukan usaha penurunan berat badan harus diperhatikan jenis diet yang digunakan haruslah diet yang seimbang dan dilakukan modifikasi perilaku yang benar agar tidak menimbulkan dampak yang dapat merugikan kesehatan.

Konsep diri adalah semua rasa, pikiran perasaan, kepercayaan dan pendidikan yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi, dalam lembaga dengan orang lain. Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh : fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual, konsep diri berkembang secara utuh bertahap saat bayi mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain, konsep diri di pelajari melalui kontak sosial dan

pengamatan berhubungan dengan orang lain.

Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dan ketampanan dilihat dari penampilan,” maka obesitas yang dialami remaja akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya memengaruhi konsep dirinya. Oleh karena itu peneliti melihat bahwa penelitian ini penting untuk memperoleh gambaran mengenai konsep diri pada remaja awal yang mengalami obesitas.

Dengan melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai interaksi remaja obesitas yang dituangkan dalam bentuk usulan penelitian dengan judul : “ KONSEP DIRI REMAJA OBESITAS. STUDI INTERAKSI SIMBOLIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS DI BANDUNG”

1.1.1. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian, maka fokus penelitian adalah : “ **Konsep Diri Remaja Obesitas**” (Studi Interaksi Simbolik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Bandung)

1.1.2. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan konteks penelitian dan fokus penelitian maka pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengetahuan diri remaja yang mengalami *obesitas*
2. Bagaimana penilaian diri remaja yang mengalami *obesitas*
3. Bagaimana harga diri remaja yang mengalami *obesitas*

1.1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini yaitu, untuk menjawab pertanyaan yang di paparkan sebelumnya.

1. Untuk mengetahui pengetahuan diri remaja yang mengalami *obesitas*.
2. Untuk mengetahui berapa penilaian diri remaja yang mengalami *obesitas*.
3. Untuk mengetahui harga diri remaja yang mengalami *obesitas*.

1.1.4. Jenis Studi

Menurut Kuswarno (2009: 36-37) posisi metodologis fenomenologi:

1. Fokus pada sesuatu yang nampak, kembali kepada yang sebenarnya (esensi), keluar dari rutinitas, dan keluar dari apa yang diyakini sebagai kebenaran dan kebiasaan sehari-hari.
2. Fenomenologi tertarik dengan keseluruhan, dengan mengamati entitas dari berbagai sudut pandang dan perspektif, sampai didapat pandangan esensi dari pengalaman atau fenomena yang diamati.
3. Fenomenologi mencari makna dan hakikat dari penampakan, dengan institusi dan refleksi dalam tindakan sadar melalui pengalaman. Makna ini yang pada akhirnya membawa kepada ide, konsep, penilaian, dan pemahaman yang hakiki.
4. Fenomenologi mendeskripsikan pengalaman, bukan menjelaskan atau menganalisisnya. Sebuah deskriptif fenomenologi akan sangat dekat dengan kealamiah (tekstur, kualitas, dan sifat-sifat penunjang) dari sesuatu. Sehingga deskripsi akan mempertahankan fenomena itu seperti apa adanya, dan menonjolkan sifat alamiah dan makna dibalikinya.

Selain itu, deskripsi juga akan membuat fenomena “hidup” dalam term yang akurat dan lengkap. Dengan kata lain sama “hidup”-nya antara tampak dalam kesadaran dengan yang terlihat oleh panca indera.

5. Fenomenologi berakar pada pertanyaan-pertanyaan yang langsung berhubungan dengan makna dari fenomena yang diamati. Dengan demikian penelitian fenomenologi akan sangat dekat fenomena yang diamati. Analoginya, peneliti itu menjadi salah satu bagian dari sebuah kisah biografi.
6. Integrasi dari subjek dan objek. Persepsi penelitian akan sebanding atau sama dengan apa yang dilihat atau didengarnya. Pengalamannya akan suatu tindakan akan membuat objek menjadi subjek, dan subjek menjadi objek.
7. Investigasi yang dilakukan dalam kerangka intersubjektif, realitas adalah salah satu bagian dari proses secara keseluruhan.
8. Data yang diperoleh (melalui berpikir, intuisi, refleksi, dan penilaian) menjadi bukti-bukti utama dalam pengetahuan ilmiah.
9. Pertanyaan-pertanyaan penelitian harus dirumuskan dengan sangat hati-hati. Setiap kata harus dipilih, dimana kata yang terpilih adalah kata yang paling utama, sehingga dapat menunjukkan makna yang utama pula.

1.1.5. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk lebih memantapkan dalam pembeAmanda Reski informasi dan pengetahuan.

1.1.6. Manfaat Praktisi

1. Bagi Peneliti dapat mengaplikasikan hasil penelitian yang dapat secara langsung dan mendapatkan informasi mengenai perilaku diet pada remaja yang mengalami obesitas dalam upaya penurunan berat badan.
2. Bagi peyandang obesitas ini dapat menimbulkan rasa ingin bersosialisai terhadap masyarakat.
3. Bagi remaja yang mengalami obesitas Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi remaja yang mengalami obesitas untuk meningkatkan kualitas kesehatannya.

1.1.7. Keaslian Penelitian

Dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Perilaku Remaja Obesitas Dalam Mencegah Terjadinya Hipertensi”, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan hasil tidak ada gambaran perilaku remaja obesitas dalam mencegah terjadinya hipertensi. Persamaannya terletak pada konsep teori perilaku remaja obesitas. Penelitian ini berbeda dalam hal variabel. Dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Remaja Putri Melakukan Diet Penurunan Berat Badan”, dengan menggunakan metode penelitian korelasi, dengan hasil ada hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri melakukan diet penurunan berat badan. Persamaannya terletak pada konsep teori remaja dan diet penurunan berat badan. Penelitian ini berbeda dalam hal variabel.

1.2. Kajian Litelatur

1.2.1. Review Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul Subjudul	Metode penelitian	Hasil Pnenelitian
1	Dodoh Khodijah, Elina Lukman, Mumun Munigar Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I	Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja (studi fenomologi Sekolah Menengah Pertama	Kualitatif	Obesitas merupakan keadaan patologi sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhan. Prevalensi obesitas di Indonesia terus meningkat baik di perkotaan maupun pedesaan. Obesitas meningkatkan risiko kesakitan dan kematian dan menyebabkan keterhambatan fungsi fisik dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan kualitas hidup remaja. Penelitian ini menggunakan desain <i>cross Sectional</i> . Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMP 37 yang memenuhi kriteria, Untuk mendapatkan data obesitas dilakukan pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan. Data kualitas hidup dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan PedsQL Generic Core Scales Versi 4.0. Inventori kualitas hidup anak umur 8 tahun, 18 tahun. Analisis data univariabel menggunakan distribusi frekuensi, bivariabel menggunakan <i>uji one way anova</i> ,

				<p><i>independent test</i> dan uji korelasi, multivariabel dengan uji regresi linier ganda. Hasil Penelitian ini ditemukan prevalensi obesitas remaja pada populasi penelitian ini adalah 5%. Rata-rata kualitas hidup remaja dengan IMT obesitas lebih rendah (SD 12,5) dibandingkan dengan IMT normal (21,15), dengan $p=0,01$ baik pada fungsi fisik maupun fungsi psikososial (emosional, sosial dan fungsi sekolah). Faktor lain yang berhubungan dengan kualitas hidup adalah umur ($p<0,01$) Disimpulkan kualitas hidup remaja yang mengalami obesitas lebih rendah dari pada remaja yang tidak mengalami obesitas dan kualitas semakin rendah dengan bertambahnya usia.</p>
2	<p>Tarigan, NovAmanda Reskii Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gajah Mada</p>	<p>Hubungan citra tubuh dengan status obesitas, aktivitas fisik dan asupan energi remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten</p>	<p>kualitatif</p>	<p>Latar Belakang: Prevalensi obesitas di banyak negara, baik di negara industri dan miskin terus meningkat dari tahun ke tahun. Arus globalisasi yang masuk mempengaruhi gaya hidup dan pola makan kelompok remaja. Ketidakpuasan Citra Tubuh (<i>Body Image Dissatisfaction - BID</i>) semakin sering dijumpai di kalangan penderita obes. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh</p>

		Bantul		<p>dengan status obesitas, aktifitas fisik dan asupan energi remaja SLTP di Kotamadya Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>, dilengkapi dengan metode kualitatif. Subjek penelitian remaja siswa -siswi SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul berjumlah 192 orang dengan usia 12-15 tahun. Subjek diminta mengisi <i>body shape questionnaire</i> 34 nomor dan menjawab pertanyaan 8 gambar. Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan uji t, uji kai kuadrat dan stratifikasi dengan derajat kemaknaan 95%, $P < 0,05$. Sedang data kualitatif hasil in-depth interview disajikan dan dianalisis dengan metoda kuotasi. Hasil: Ada hubungan status obesitas dengan status ketidakpuasan citra tubuh dengan nilai $P < 0,001$. Ada hubungan yang bermakna aktifitas berat remaja dengan status ketidakpuasan citra tubuh. Artinya remaja yang tidak puas lebih sedikit melakukan aktifitas berat lebih sama dengan 0,5 jam per hari dibanding remaja</p>
--	--	--------	--	---

				<p>yang puas. Tidak ada hubungan yang bermakna antara status ketidakpuasan dengan asupan energi. Kesimpulan: Remaja obes lebih tidak puas dengan citra tubuhnya daripada remaja tidak obes. Ada hubungan yang terbalik antara status ketidakpuasan citra tubuh remaja dengan aktifitas berat. Remaja obes yang tidak puas mempunyai aktifitas berat yang lebih sedikit daripada remaja yang puas.</p>
3	<p>Uun Sokhifah Hardianti, Uun (2015) PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN MAGELANG. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan</p>	<p>PENYESUAIAN DIRI REMAJA OBESITAS DI KABUPATEN MAGELANG</p>		<p>Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri remaja obesitas terhadap perubahan fisik pada masa remaja, penyesuaian diri remaja obesitas terhadap perubahan psikologis pada masa remaja dan kriteria penyesuaian diri yang baik remaja obesitas di Kabupaten Magelang Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang mempunyai berat badan lebih dari 20% dari berat badan normal, berusia 13-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan berdomisili di Kabupaten Magelang.</p>

				<p>Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan metode tAmanda Reskigulasi sumber. Teknik analisis data yang digunakan yaitu model interaktif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian terhadap tiga remaja obesitas menunjukkan bahwa ketiga remaja obesitas mengalami perubahan fisik yang sama dengan remaja pada umumnya dan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik. Subjek mengalami perubahan psikologis seperti emosi yang tinggi, mudah marah dan tersinggung. Subjek kedua dan ketiga tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis. Berdasarkan kriteria penyesuaian diri yang baik, ketiga subjek menunjukkan tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Kriteria tersebut yaitu: (1) Persepsi terhadap realitas, menunjukkan subjek menginginkan untuk menjadi remaja ideal. (2) Kemampuan dalam mengatasi stress dan</p>
--	--	--	--	---

				<p>kecemasan, menunjukkan subjek pertama mengalami kecemasan terhadap masalah kesehatan. (3) Memiliki gambaran diri yang positif, subjek pertama dan kedua memiliki gambaran yang positif sedangkan subjek kedua tidak memiliki gambaran diri yang positif dari orang lain. (4) Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, subjek kedua dan ketiga tidak dapat mengekspresikan emosi dengan baik. (5) Hubungan interpersonal yang baik, subjek kedua memanfaatkan obesitas yang dimiliki untuk mendominasi teman-temannya, subjek ketiga memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik dengan keluarga. Kata kunci: penyesuaian diri, remaja, obesitas</p>
4	<p>Nurul Annisa 1, Rahayu Indriasari 1, Yustini 21 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 2 Rumah Sakit DR Wahidin</p>	<p>PERSEPSI REMAJA TENTANG OBESITAS DAN PERILAKU MAKAN TERKAIT OBESITAS DI SMA KATOLIK CENDRA</p>	kualitatif	<p>Obesitas merupakan sesuatu yang normal atau bahkan sesuatu yang positif. Oleh karena itu, persepsi masyarakat, khususnya remaja, terhadap obesitas menjadi salah satu hal yang mempengaruhi tingkat kejadian obesitas selain perilaku makan. Dengan persepsi individu akan menyadari tentang keadaan</p>

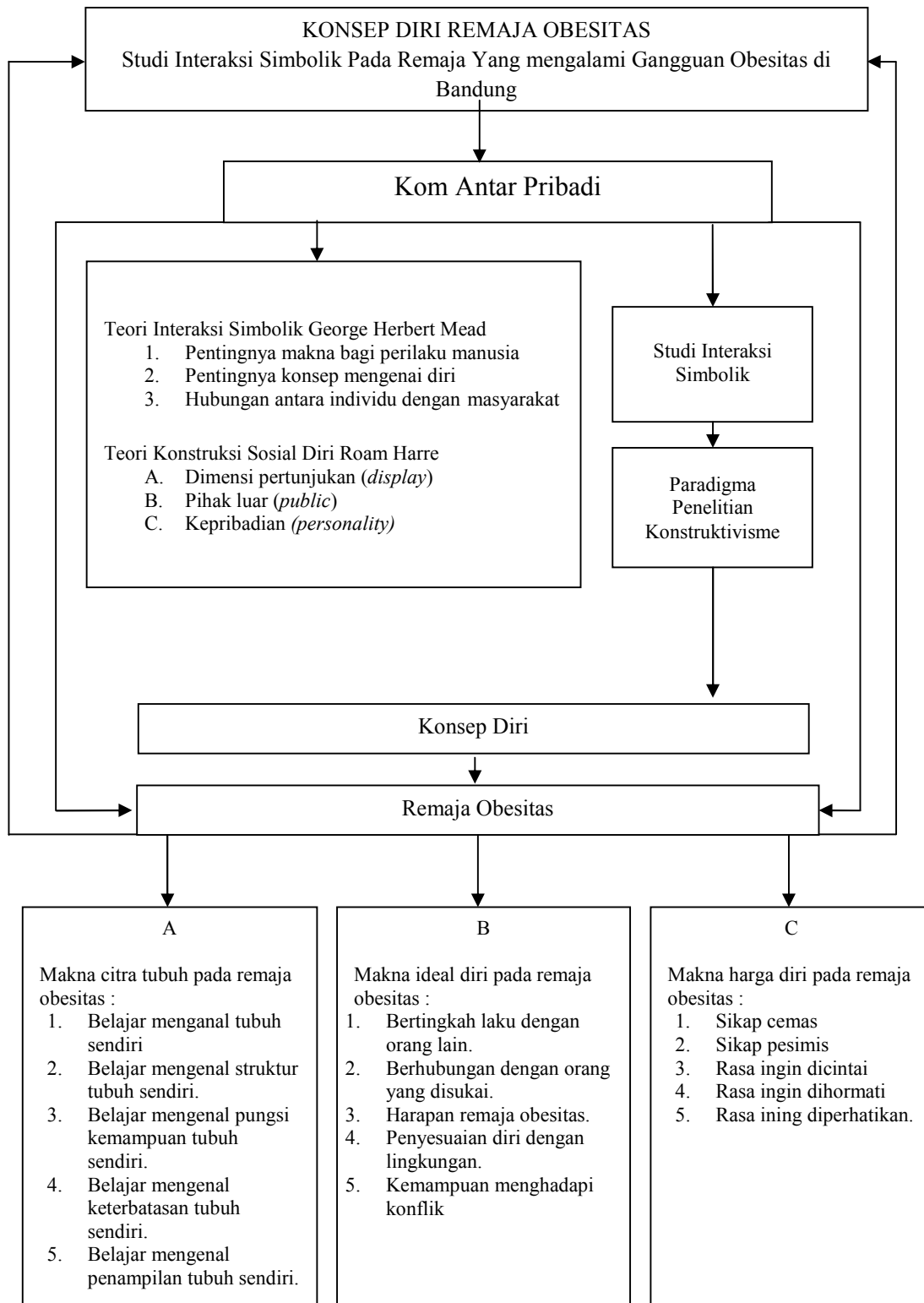
	Sudirohusodo	WASIH MAKASSA R	<p>di sekitarnya dan juga keadaan diri sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi remaja tentang obesitas dan perilaku makan terkait kejadian obesitas di SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam. Informan adalah siswa/i kelas X dan XI menderita overweight dan obesitas berjumlah 12 orang. Hasil penelitian ini siswa/siswi mengetahui arti dari obesitas, penyebab dan dampak yang ditimbulkan. Lainnya melihat bahwa obesitas adalah suatu hal yang tidak perlu dicemaskan. Siswa/siswi memiliki porsi makan berlebih. Informan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak pada waktu siang dan malam. Kebiasaan ngemil bisa 3 - 4 kali dalam sehari. Selain itu, lebih memilih nasi sebagai makanan utama. Makanan dengan olahan digoreng adalah yang paling banyak disukai. Begitu pula buah - buahan yang manis juga yang paling banyak disukai. Sedangkan sayuran adalah makanan yang kurang disukai.</p>
--	--------------	-----------------------	---

				<p>Siswa/siswi yang gemuk dan obesitas tersebut umumnya berasal dari keluarga pengusaha atau wiraswasta. Kesimpulan penelitian ini bahwa informan tahu arti obesitas, memiliki porsi makan besar dan suka ngemil didukung dengan berat badan yang dimilikinya, tidak suka makan sayur serta buah - buahan yang rasanya asam.</p>
5	<p>Sanny Novelty Singarimbun Mahasiswa: Psikologi/ FISIP Universitas Brawijaya Malang, Jawa Timur</p>	<p>PERAN VIKTIMISASI TEMAN SEBAYA (Overt, Relational, and Reputational) DALAM MENJELASKAN KEPUASAN MENJALIN HUBUNGAN KOMUNAL DENGAN TEMAN SEBAYA DITINJAU DARI REMAJA OBESITAS</p>	kualitatif	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari viktimisasi teman sebaya terhadap kepuasan dalam menjalin hubungan komunal dengan teman sebaya pada remaja obesitas. Viktimisasi teman sebaya merupakan suatu pengalaman sebagai korban <i>bully</i> dari teman sebaya, secara khusus remaja obesitas. Kepuasan dalam menjalin hubungan komunal dengan teman sebaya adalah suatu kepuasan yang diterima oleh individu yang memberikan bantuan kepada teman sebayanya tanpa mengharapkan imbalan. Pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 8 Malang dengan menggunakan metode kuantitatif. Penggunaan metode kuantitatif ini</p>

				<p>menggunakan regresi linier sederhana. Pelaksanaan regresi linier sederhana ini dengan menggunakan uji asumsi klasik OLS dan uji hipotesis. Hasil dari penelitian menunjukkan terpenuhinya uji asumsi klasik OLS dan uji hipotesis menunjukkan adanya korelasi negative peran viktimisasi teman sebaya dalam menjelaskan kepuasan dalam menjalin hubungan komunal dengan teman sebaya pada remaja obesitas, yang mana semakin rendah peran viktimisasi teman sebaya maka semakin meningkat kepuasan menjalin hubungan komunal dengan teman sebaya.</p>
--	--	--	--	--

1.2.2. Kerangka Pemikiran

Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran



1.2.3. Landasan Teoritis

1.2.3.1. Teori Interaksi Simbolik George Herbert Mead

Paham mengenai interaksi simbolik (*symbolic interactionism*) adalah suatu cara berpikir mengenai pikiran (mind), diri dan masyarakat yang telah memberikan banyak kontribusi kepada tradisi sosiokultural dalam membangun teori komunikasi. Dengan menggunakan sosiologi sebagai fondasi, paham ini mengajarkan bahwa ketika manusia berinteraksi satu sama lainnya, mereka saling membagi makna untuk jangka waktu tertentu dan untuk tindakan tertentu (Morissan, 2013:110-113).

George Herbert Mead dipandang sebagai pembangun paham interaksi simbolis ini. Ia mengajukan bahwa makna muncul hasil interaksi di antara manusia baik secara verbal maupun nonverbal. Melalui aksi dan respons yang terjadi, kita memberikan makna-makna dalam kata-kata atau tindakan., dan karenanya kita dapat memahami suatu peristiwa dengan cara-cara tertentu. menurut paham ini, masyarakat muncul dari percakapan yang saling berkaitan diantara individu (Morissan, 2013:110-113).

Menurut paham interaksi simbolis, individu berinteraksi dengan individu lainnya sehingga menghasilkan suatu ide tertentu mengenai diri yang berupaya menjawab pertanyaan siapakah anda sebagai manusia? Manford Kuhn menempatkan peran diri sebagai pusat kehidupan sosial. Menurutnya, rasa diri seseorang merupakan jantung komunikasi. Diri merupakan hal yang sangat penting dalam interaksi. Seorang anak bersosialisasi melalui interaksi dengan orang tua, saudara, dan masyarakat sekitarnya. Orang memahami dan berhubungan dengan berbagai hal atau objek melalui interaksi social (Morissan, 2013:110-113).

Suatu objek dapat berupa aspek tertentu dari realitas individu apakah itu

suatu benda, kualitas, peristiwa, situasi atau keadaan. Satu-satunya syarat agar sesuatu menjadi objek adalah dengan cara memberikannya nama dan menunjukkannya secara simbolis. Dengan demikian suatu objek memiliki nilai sosial sehingga merupakan objek sosial (social objects). Menurut pandangan ini, realitas adalah totalitas dari objek sosial dari seorang individu. Bagi Kuhn, penamaan objek adalah penting guna menyampaikan makna suatu objek (Morissan, 2013:110-113).

Menurut Kuhn, komunikator melakukan percakapan dengan dirinya sendiri sebagai bagian dari proses interaksi. Dengan kata lain, kita berbicara dengan diri kita sendiri didalam pikiran kita guna membuat perbedaan di antara benda-benda dan orang. Ketika seseorang membuat keputusan bagaimana bertingkah laku terhadap suatu objek sosial maka orang itu menciptakan apa yang disebut Kuhn "suatu rencana tindakan" (*a plan of action*) yang dipandu dengan sikap atau pernyataan verbal yang menunjukkan nilai-nilai terhadap rAndi tindakan itu diarahkan. Misalnya, seorang mahasiswa yang ingin melanjutkan kuliah harus terlebih dahulu membuat rencana tindakan yang dipandu oleh seperangkat nilai-nilai (sikap) positif dan negatif terhadap kuliah. Jika nilai positif lebih kuat maka ia akan melanjutkan kuliah, namun jika nilai-nilai negatif yang lebih dominan maka ia tidak akan melanjutkan kuliah (Morissan, 2013:110-113).

Menurut pandangan interaksi simbolis, makna suatu objek sosial serta sikap dan rencana tindakan tidak merupakan sesuatu yang terisolasi satu sama lain. Seluruh ide paham interaksi simbolis menyatakan bahwa makna muncul melalui interaksi. Orang-orang terdekat memberikan pengaruh besar dalam kehidupan kita. Mereka adalah orang-orang dengan siapa kita memiliki hubungan dan ikatan emosional seperti orang tua atau saudara. Mereka memperkenalkan kita dengan

kata-kata baru, konsep-konsep atau kategori-kategori tertentu yang kesemuanya memberikan pengaruh kepada kita dalam melihat realitas. Orang terdekat kita membantu kita belajar membedakan antara diri kita dan orang lain sehingga kita terus memiliki *sense of self*"(Morissan, 2013:110-113).

1.2.3.2. Teori Konstruksi Sosial Diri

Teori konstruksi sosial realitas merupakan ide atau prinsip utama dalam tradisi sosiokultural. Ide ini menyatakan bahwa dunia sosial kita tercipta karena adanya interaksi antara manusia. Cara bagaimana kita berkomunikasi sepanjang waktu mewujudkan pengertian kita mengenai pengalaman, termasuk ide kita mengenai diri kita sebagai manusia dan sebagai komunikator. Dengan demikian, setiap orang pada dasarnya memiliki teorinya masing-masing mengenai kehidupan. Teori itu menjadi model bagi manusia untuk memahami pengalaman hidupnya. Teori berkembang dan diperbaiki terus-menerus sepanjang waktu kehidupan manusia melalui berbagai interaksi.

Di antara para ahli sosial kontemporer yang membuat banyak asumsi mengenai konstruksi sosial adalah Rom Harre.³² Ia mengakui bahwa manusia memiliki aspek individual dan sosial, dan seperti pengalaman lainnya, diri manusia dibentuk oleh teori pribadinya. Orang pada dasarnya mencoba untuk memahami dirinya dengan menggunakan ide atau teori mengenai manusia (*personhood*) dan teori mengenai diri (*selfhood*).

Menurut Harre, manusia adalah makhluk yang terlihat atau diketahui secara publik serta memiliki sejumlah atribut dan sifat yang terbentuk di dalam kelompok budaya dan sosial. Misalnya, masyarakat berkebudayaan barat (Eropa

dan Amertka) pada umumnya memandang manusia sebagai makhluk otonom yang membuat pilihannya sendiri untuk mencapai tujuannya. Adapun diri adalah ide atau pandangan pribadi yang bersangkutan sebagai manusia. Dengan demikian terdapat dua ide dalam hal ini, yaitu ide "saya sebagai manusia" yang bersifat publik dan ide mengenai "diri" yang bersifat pribadi atau privat.

Menurut pandangan ini, sifat manusia diatur oleh kebudayaan sedangkan sifat diri diatur oleh teori yang dimiliki orang bersangkutan mengenai dirinya sendiri sebagai salah satu anggota suatu kebudayaan. Dengan demikian manusia sebagai makhluk pribadi (personal being), memiliki dua sisi yaitu sisi sebagai makhluk sosial dan sisi lainnya sebagai makhluk pribadi (diri).

Rom Harre, Social Being: A Theory for Social Behavior. Littlefield, Adams, 1979, lihat juga Personal Being: A Theory for Individual Psychology, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1984.

Banyak masyarakat di dunia dengan kebudayaan tradisionalnya memiliki konsep tersendiri mengenai manusia yang dipandang sebagai perwujudan dari perannya dalam masyarakat seperti: ibu, ayah, pendeta, petani, dan dukun. Manusia secara umum dipandang sebagai manifestasi dari peran-peran tersebut. Sedangkan setiap orang akan memberikan sifat, perasaan dan karakter tertentu terhadap dirinya, sebagai individu di dalam suatu peran: "Saya bapaknya Yusuf, saya adalah seorang petani. Saya bapak yang baik dan petani yang baik."

Teori mengenai diri dipelajari melalui pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Seluruh pemikiran, keinginan dan emosi dipelajari melalui interaksi sosial. Namun teori mengenai diri ini berbeda-beda antara satu masyarakat dengan masyarakat lainnya yang disebabkan kondisi sosial dan kebudayaan yang juga

berbeda. Misalnya, pada budaya masyarakat barat terdapat teori mengenai diri yang menekankan pada keseluruhan, tidak terbagi serta independen. Sebaliknya, orang Jawa melihat diri mereka menjadi dua bagian yang independen yaitu perasaan yang berada di dalam diri serta tingkah laku luar yang dapat diamati. Orang Maroko di Afrika utara memiliki teori berbeda mengenai diri yaitu perwujudan dari tempat dan situasi. Dengan demikian, identitas mereka selalu terikat kepada situasi di mana mereka berada.

Menurut teori ini, “diri” terdiri atas seperangkat elemen yang dapat ditinjau ke dalam tiga dimensi. Dimensi pertama adalah “dimensi penunjukan”(*display*) yaitu, apakah aspek dari diri itu dapat ditunjukkan kepada pihak luar (*public*) atau merupakan sesuatu yang pribadi atau privat. Misalnya, orang dapat menganggap emosinya sebagai sesuatu yang pribadi sementara kepribadiannya (*personality*) adalah berdimensi publik. Pada kebudayaan lain, emosi dapat dinilai sebagai memiliki dimensi publik.

Dimensi kedua adalah realisasi atau sumber, yaitu tingkatan atau derajat pada bagian atau wilayah tertentu dari “diri” yang dipercaya berasal dari dalam individu sendiri atau berasal dari luar. Dengandemikian terdapat elemen pada diri yang berasal dari internal ataupun eksternal. Elemen diri yang dipercaya berasal dari internal disebut dengan istilah *individually realized* atau “disadari sendiri” sedangkan elemen diri yang dipercaya berasal dari hubungan orang itu dengan kelompoknya disebut dengan *collectively realized* atau “disadari bersama”. Misalnya, kata “tujuan” dapat dianggap sebagai sesuatu yang disadari sendiri karena merupakan sesuatu yang dimiliki individu. Sebaliknya kata “kerja sama” dapat dianggap sebagai sesuatu yang disadari bersama karena merupakan sesuatu

yang hanya dapat dilakukan sebagai anggota dari suatu kelompok.

Dimensi ketiga disebut dengan “agen” (*agency*) yaitu derajat atau tingkatan dari kekuatan aktif yang ditimbulkan oleh diri. Elemen aktif merupakan tindakan yang dilakukan orang seperti “berbicara” atau “mengendarai kendaraan.” Kebalikan dari elemen aktif adalah elemen pasif seperti “mendengarkan radio” atau “menonton televisi”. Diri seseorang bisa berbeda dengan diri orang lain karena berbagai aspek yang berbeda seperti emosi, kepribadian, tujuan, dan kerja sama yang diberi makna secara berbeda di dalam tiga skema dimensi tadi. Misalnya, masyarakat Anglo-Saxon di Eropa Utara cenderung untuk memperlakukan emosi mereka sebagai sesuatu yang diperlihatkan secara pribadi (*privately displayed*), disadari sendiri dan menjadikan emosi sebagai elemen pasif. Dengan kata lain, mereka percaya bahwa emosi hanya terjadi kepada mereka dan di dalam diri mereka saja. Sebaliknya, masyarakat di Eropa Selatan memandang emosi sebagai bersifat publik, kolektif, dan aktif. Dengan kata lain, mereka percaya bahwa emosi adalah sesuatu yang mereka ciptakan sebagai suatu kelompok dan ditunjukkan bersama-sama.

Seluruh teori mengenai diri yang kita bahas tersebut memiliki tiga elemen yang sama. Pertama, semua teori itu membahas mengenai kesadaran diri (*self-consciousness*), ini berarti bahwa orang memikirkan dirinya sebagai suatu objek. Jika orang memikirkan mengenai dirinya atau berbicara mengenai dirinya maka ia menunjukkan kesadaran dirinya. Dengan demikian terdapat dua hal dari kata “saya” yang harus diketahui yaitu “saya” sebagai diri yang “mengetahui” dan “saya” sebagai diri yang “diketahui” (*known about*). Perhatikan pernyataan berikut: “Sayai tahu bahwa saya takut.” Saya yang pertama menunjukkan rasa menyadari (*sense of*

being aware) dan saya kedua menunjukkan rasa menjadi orang yang takut.

Bagian penting dari konsepsi kita mengenai diri adalah konsistensi yang kita gunakan untuk menentukan dan menjalankan Saya dan Saya sebagaimana yang dicontohkan sebelumnya. Harre menamakan hal ini sebagai “prinsip singularitas ganda” (*double singularity rinciple*). Teori-teori mengenai diri harus memperlakukan masing-masing “saya” sebagai suatu unit yang konsisten. Anda harus memiliki kesadaran diri terus-menerus sebagai manusia yang satu karena jika tidak Anda akan dinilai abnormal atau sakit jiwa. Dengan kata lain, Anda harus melihat diri Anda sebagai “Anda”. Anda juga harus memiliki rasa yang menyatu atau koheren (*sense of coherence*) serta konsisten di antara berbagai atribusi diri yang Anda miliki. Kegagalan melakukan hal tersebut akan menciptakan masalah bagi Anda dan orang lain. Contoh untuk ini adalah kemunafikan atau hipokrit yang dipandang sebagai sesuatu yang tidak koheren dan keadaan tidak bermoral karena mengatakan sesuatu hal namun melakukan hal yang lain.

Hal lain yang perlu ditambahkan mengenai ide tentang kesadaran diri atau *selfconsciousness* ini adalah mengenai bagian diri yang terdiri atas dua bagian yang disebut dengan “agen” dan “autobiografi”. Diri selalu dilihat memiliki kekuatan tertentu untuk melakukan berbagai hal. Manusia memandang diri mereka sebagai agen yang mampu memiliki keinginan dan dapat melakukan tindakan. Autobiografi adalah suatu rasa memiliki pengalaman sejarah dan masa depan. Agen berperan ketika seseorang merencanakan sesuatu, dan autobiografi berperan ketika orang itu menceritakan mengenai dirinya kepada orang lain.

Rom harre, Is There Still a Problem About The Self? Communication Yearbook, ed Stanley Deetz, Thousand Oak, sage 1994 dalam Littlejohn, him. 84.

Harre menggunakan masyarakat Eskimo sebagai contoh mengenai konstruksi diri. Orang Eskimo memandang dirinya dalam suatu jaringan hubungan dengan orang lain. Orang Eskimo memiliki perasaan pribadi, namun perasaan itu tidak dianggap penting. Bagi mereka, diri biasanya ditentukan jika terjadi hubungan dengan orang lain. Misalnya, orang Barat biasa mengatakan, "Saya mendengarkan dia." Namun orang Eskimo akan mengatakannya seperti ini, "Dia sedang membuat suara yang ditujukan kepada saya"

Pada masyarakat tertentu, emosi seseorang baik yang positif maupun negatif dianggap sebagai sesuatu yang dapat ditunjukkan kepada publik daripada sebagai perasaan pribadi yang tersembunyi. Orang luar sering melihat orang Eskimo cenderung untuk mem-perlihatkan emosinya sebagai suatu kelompok. Mereka suka tertawa bersama atau menangis bersama. Kebanyakan orang Eskimo memiliki sifat sangat sosial sehingga dapat mempertahankan komunitas mereka secara keseluruhan. Masyarakat Eskimo tidak memiliki konsep kreativitas individual. Mereka hanya percaya bahwa mereka membe-baskan sesuatu yang sudah ada pada material atau objek. Jika mereka memahat sebatang kayu maka bentuk kayu hasil pahatan dianggap sebagai sesuatu yang dikeluarkan oleh kayu itu sendiri dan bukan sebagai hasil kreasi si pemahat.

1.2.4. Landasan Konseptual

1.2.4.1. Tinjauan Umum Tentang Ilmu Komunikasi

Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris communication, secara etimologis atau menurut asal katanya adalah dari bahasa Latin communicatio. Perkataan ini bersumber pada kata communis. Dalam kata communis ini memiliki

makna “berbagi” atau “menjadi milik bersama” yaitu suatu usaha yang memiliki tujuan untuk kebersamaan atau kesamaan makna. (Effendy, 2010: 9).

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan informasi seseorang kepada orang lain. Dalam penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain, bukanlah hal yang mudah, sebab apabila mudah tidak akan mungkin terjadinya komunikasi yang meleset. Pada saat dua orang berkomunikasi, ibarat dua dunia yang berbeda yang bertemu dalam satu moment, sebab masing-masing individu memiliki pengalaman yang berbeda atau latar belakang yang berbeda. Dalam proses penyampaian informasi, hendaklah berusaha menimbulkan kesamaan makna mengenai apa yang dibicarakan. Kesamaan makna dapat terlihat dari sikap saling mengerti bahasa yang digunakan dan makna dari pembicaraan tersebut. Dengan adanya kesamaan makna tersebut, akan memudahkan penerimaan informasi dari orang yang kita ajak berkomunikasi.

Komunikasi merupakan kegiatan pernyataan antar manusia yang menggunakan lambang-lambang yang dapat diartikan sama, baik oleh penyampai pesan atau komunikator maupun penerima pesan atau komunikan. Suatu situasi komunikasi akan serasi apabila apa yang diharapkan oleh komunikator maupun komunikan sama. Komunikasi akan serasi hanya akan dapat dicapai apabila pihak-pihak yang terlibat dalam suatu kegiatan komunikasi, memberi arti dan makna yang sama kepada lambang-lambang yang dipergunakan sebagai kerangka acuan untuk membentuk pendapat, menentukan sikap dan memutuskan tindakan.

Hovland mendefinisikan komunikasi, sebagai berikut : “*The process by which an individual (the communicator) transmits stimuli (usually verbal symbols) modify, the behavior of other individuals*”. (Komunikasi adalah proses di mana individu

mentransmisikan stimulus untuk mengubah perilaku individu yang lain.) Gode (1969: 5) memberi pengertian mengenai komunikasi berikut : *“It is process that makes common to or several what was the monopoly of one or some.”* (Komunikasi adalah suatu proses yang membuat kebersamaan bagi dua atau lebih yang semula monopoli oleh satu atau beberapa orang). (1969: 371)

Komunikasi secara terminologis merujuk pada adanya proses penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain. Jadi dalam pengertian ini yang terlibat dalam komunikasi adalah manusia. Karena itu merujuk pada pengertian Ruben dan Steward mengenai komunikasi manusia, yaitu bahwa komunikasi manusia adalah proses yang melibatkan individu-individu dalam suatu hubungan, kelompok, organisasi dan masyarakat yang merespon dan menciptakan pesan untuk beradaptasi dengan lingkungan satu sama lain. (1998: 16).

Untuk mengetahui dengan jelas tentang komunikasi, maka dari itu kita terlebih dahulu harus memahami tentang pengertian komunikasi itu sebagai berikut:

“Komunikasi adalah proses penyampaian suatu pesan dalam bentuk lambang bermakna sebagai paduan pikiran dan perasaan berupa ide, informasi, kepercayaan, harapan, imbauan dan sebagainya, yang dilakukan seseorang kepada orang lain, baik langsung secara tatap muka maupun tak langsung melalui media, dengan tujuan mengubah sikap, pandangan atau perilaku”. (Effendy, 2010: 60).

Berdasarkan pengamatan para pakar komunikasi seperti Thomas M. Scheidel mengemukakan bahwa kita berkomunikasi terutama untuk menyatakan dan mendukung identitas diri, untuk membangun kontak sosial dengan merasa,berpikir, atau berperilaku seperti yang kita inginkan (Mulyana, 2007:4)

Gordon I. Zimmerman merumuskan bahwa kita dapat membagi tujuan

komunikasi menjadi dua kategori besar. Pertama, bagi kebutuhan kita untuk memberi makan dan pakaian kepada diri sendiri, memuaskan rasa penasaran kita akan lingkungan dan menikmati hidup. Kedua, kita berkomunikasi untuk menciptakan dan memupuk hubungan dengan orang lain. Jadi komunikasi mempunyai fungsi isi yang melibatkan pertukaran informasi yang kita perlukan untuk menyelesaikan tugas dan fungsi hubungan yang melibatkan pertukaran informasi mengenai bagaimana hubungan kita dengan orang lain. Mulyana, 2007: 4)

Dalam komunikasi terdapat tiga kerangka pemahaman konseptualisasi komunikasi yaitu komunikasi sebagai tindakan satu arah, komunikasi sebagai interaksi dan komunikasi sebagai transaksi. Menurut Deddy Mulyana (2007:68), konseptualisasi komunikasi sebagai tindakan satu arah menyoroti penyampaian pesan yang efektif dan menginsyaratkan bahwa semua kegiatan komunikasi bersifat instrumental dan persuasif. Beberapa definisi yang sesuai dengan konsep ini adalah :

a. Bernard Berelson dan Gary A. Steiner :

“Komunikasi: transmisi informasi, gagasan, emosi, keterampilan. dan sebagainya, dengan menggunakan simbol-simbol, kata-kata, gambar, figur, grafik, dan sebagainya. Tindakan atau proses transmisi itulah yang biasanya disebut komunikasi.”

b. Theodore M. Newcomb :

“Setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai suatu transmisi informasi, terdiri dari rangsangan yang diskriminatif, dari sumber kepada penerima.”

- c. Carl L Hovland :
- d. “Komunikasi adalah proses yang memungkinkan seseorang (komunikator) menyampaikan rangsangan (biasanya lambang-lambang verbal) untuk mengubah perilaku orang lain (komunikate).”
- e. Gerald R. Miller :
“Komunikasi terjadi ketika suatu sumber menyampaikan suatu pesan kepada penerima dengan niat yang disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima.”
- f. Everett M. Rogers :
“Komunikasi adalah proses di mana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih, dengan maksud untuk mengubah tingkah laku mereka.”
- g. Raymond S. Ross :
“Komunikasi (intensional) adalah suatu proses menyortir, memilih, dan mengirimkan simbol-simbol sedemikian rupa sehingga membantu pendengar membangkitkan makna atau respons dari pikirannya yang serupa dengan yang dimaksudkan komunikator.”
- h. Mary B. Cassata dan Molefi K. Asante :
“Komunikasi adalah transmisi informasi dengan tujuan mempengaruhi khalayak.”
- i. Harold D. Lasswell:
“(Cara yang baik untuk menggambarkan komunikasi adalah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut) “*Who Says What In Which Channel To Whom With What Effect?*” Atau Siapa Mengatakan Apa

Dengan Saluran Apa Kepada Siapa Dengan Pengaruh Bagaimana?

j. Deddy Mulyana (2007: 76)

Bahwa konseptualisasi komunikasi sebagai transaksi tidak membatasi kita pada komunikasi yang disengaja atau respons yang dapat diamati. Dalam komunikasi transaksional, komunikasi dianggap telah berlangsung bila seseorang telah menafsirkan perilaku orang lain, baik perilaku verbal maupun perilaku nonverbal. Berdasarkan pandangan ini, orang-orang yang berkomunikasi adalah komunikator-komunikator yang aktif mengirimkan dan menafsirkan pesan. Beberapa definisi yang sesuai dengan konsep ini adalah :

a) John R. Wenburg dan William W. Wilmot: “

Komunikasi adalah usaha untuk memperoleh makna.”

b) Donald Byker dan Loren J. Anderson :

“Komunikasi (manusia) adalah berbagi informasi antara dua orang atau lebih.”

c) William I. Gorden :

“Komunikasi secara ringkas dapat didefinisikan sebagai transaksi dinamis yang melibatkan gagasan dan perasaan.”

d) Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson :

“Komunikasi adalah proses memahami dan berbagi makna.”

e) Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss :

“Komunikasi adalah proses pembentukan makna di antara dua orang atau lebih.”

f) Diana K. Ivy dan Phil Backlund :

“Komunikasi adalah proses yang terus berlangsung dan dinamis menerima dan mengirim pesan dengan tujuan berbagi makna.”

g) Karl Erik Rosengren :

“Komunikasi adalah interaksi subjektif purposif melalui bahasa manusia yang berartikulasi ganda berdasarkan simbol-simbol.”

1.2.5. Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antar pribadi merupakan bentuk lain dari komunikasi seperti komunikasi intrapersonal, komunikasi kelompok dan komunikasi massa. Istilah lain dari komunikasi antar pribadi terus berkembang. Para pakar komunikasi membuat konsep tentang komunikasi antar pribadi seperti yang dikutip berikut ini dari beberapa sumber. Komunikasi yang terjadi diantara 2 orang yang mempunyai hubungan yang jelas diantara mereka. Devito(1976). Komunikasi antar pribadi merupakan pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan feed back yang langsung. Barnlund(1968). Pertemuan antara dua orang atau mungkin empat orang yang terjadi spontan dan tidak berstruktur. (Hidayat, 2012:41)

Komunikasi antar pribadi mempunyai keunikan karena selalu dimulai dari proses hubungan yang bersifat psikologis dan proses psikologis selalu mengakibatkan keterpengaruhan. Komunikasi antar pribadi merupakan pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang langsung. Pada hakikatnya, komunikasi antar pribadi adalah komunikasi antar seseorang komunikator dengan komunikan. Jenis komunikasi tersebut Dianggap paling efektif untuk mengubah sikap, pendapat atau perilaku manusia berhubung

prosesnya yang dialogis. (Hidayat, 2012: 42).

Tujuan memahami beberapa definisi tentang komunikasi antarpribadi adalah untuk mengetahui karakteristik dari komunikasi antar pribadi. Dengan mengetahui karakteristiknya maka dapat dipahami perbedaan komunikasi antar pribadi dengan bentuk komunikasi lain, seperti komunikasi intrapersonal, komunikasi kelompok, dan komunikasi massa. Barlund (1968) menyimpulkan bahwa ada beberapa karakteristik komunikasi antar pribadi, yaitu terjadi secara spontan, tidak mempunyai struktur yang teratur dan diatur, terjadi secara kebetulan, tidak mengejar tujuan yang telah di rencanakan terlebih dahulu, dilakukan oleh orang-orang yang identitas keanggotaannya kadang-kadang kurang jelas, dan bisa terjadi sambil lalu. Sedangkan Reardon (1987) memiliki pendapat lain tentang karakteristik komunikasi antar pribadi yaitu dilaksanakan atas dorongan berbagai faktor, mengakibatkan dampak yang disengaja dan yang tidak disengaja, kerap berbalas-balasan, mengisyaratkan hubungan antar pribadi antara paling sedikit dua orang, berlangsung dalam suasana bebas, bervariasi dan berpengaruh, dan menggunakan berbagai lambing dan makna. (Hidayat, 2012: 43)

Devito (1976) mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi mengandung lima karakteristik berikut ini, keterbukaan, empati, dukungan, persaan positif dan kesamaan. Evert M. Rogers dalam Depari (1988) menyebutkan beberapa karakteristik komunikasi antar pribadi yaitu harus pesan cenderung dua arah, kontes komunikasi adalah tatap muka, tingkat umpan balik yang tinggi, kemampuan Untuk mengatasi tingkat selektivitas sangat tinggi, kecepatan untuk menjangkau sasaran yang besar sangat lamban dan efek yang terjadi antara lain perubahan sikap. Namun demikian, dari sekian pendapat tentang karakteristik

komunikasi antar pribadi tersebut, belum ada secara implicit para pakar menyebuntukan bahwa komunikasi antar pribadi juga melibatkan media. (Hidayat, 2012:43).

Berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik maka dapat ditekankan bahwa tujuan dari komunikasi antar pribadi adalah antara lain: (1) mengenal diri sendiri dan orang lain; (2) mengetahui dunia luar; (3) menciptakan dan memelihara hubungan yang bermakna; (4) mengubah sikap dan perilaku orang lain; (5) bermain dan mencari hiburan; dan (6) membantu orang lain. Bentuk khusus dari komunikasi antar pribadi ini adalah komunikasi diadik yang melibatkan hanya dua orang secara tatap-muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal, seperti suami-istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, seorang guru dengan seorang muridnya, dan sebagainya. (Hidayat, 2012:55-56).

1.2.6. Konsep Diri

Dalam bagian terdahulu kita melihat bagaimana kita menanggapi perilaku orang lain menerangkan sifat-sifatnya, mengambil kesimpulan tentang penyebab perilakunya, dan menentukan apakah petunjuk-petunjuknya yang tampak itu orisinal atau hanya pulasan saja (Masih ingat dengan impression management dari Erving Goffman?). Ternyata kita tidak hanya menanggapi orang lain; kita juga mempersepsi diri kita. Diri kita bukan lagi persona penanggap, tetapi persona stimuli sekaligus.

Bagaimana bisa terjadi, kita menjadi subjek dan objek persepsi sekaligus? Menurut Charles Horton Cooley, kita melakukannya dengan membayangkan diri

kita sebagai orang lain; dalam benak kita. Cooley menyebut gejala ini looking glass self (diri cernvin); seakan akan kita menaruh cermin di depan kita. Pertama, kita membayangkan bagaimana kita tampak pada orang lain; kita melihat sekilas diri kitaseperti dalam cermin. Misalnya, kita merasa wajah kita jelek. Kedua, kita membayangkan bagaimana orang lain menilai penampilan kita. Kita pikir mereka menganggap, kita tidak menarik. Ketiga, kita mengalami perasaan bangga atau kecewa; orang mungkin merasa sedih atau malu.

Dengan mengamati diri kita, sampailah kita pada gambaran dan penilaian diri kita. Ini disebut konsep diri. Walaupun konsep diri merupakan tema utama psikologi Humanistik yang muncul belakangan ini, pembicaraan tentang konsep diri dapat dilacak sampai William James. James membedakan antara “The I” diri yang sadar dan aktif, dan “The Me”, diri yang menjadi objek renungan kita. Pada psikologi sosial yakni psikologi sosial yang berorientasi pada sosiologi konsep diri dikembangkan oleh Charles Horton Cooley (1864 1929), George Herbert Mead (1863 1931), dan memuncak pada aliran interaksi simbolis, yang tokoh terkemukanya adalah Herbert Blumer. Di kalangan Psikologi sosial yakni psikologi sosial yang berorientasi pada psikologi konsep diri tenggelam ketika Behaviorisme berkuasa. Pada tahun 1943, Gordon E. Allport menghidupkan kembali konsep diri. Pada teori motivasi Abraham Maslow (1967, 1970) dan Carl Rogers (1970) konsep diri muncul sebagai tema utama Psikologi Humanistik. Lalu, apa yang disebut konsep diri? *William D. Brooks* mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others*” (1974:40). Jadi, konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh

bersifat psikologi, sosial, dan fisis. Bayangkan Anda mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini pada diri Anda sendiri:

- a. Bagaimana watak saya sebenarnya?
- b. Apa yang membuat saya bahagia atau sedih?
- c. Apa yang sangat mencemaskan saya?
- d. Bagaimana orang lain memandang saya?
- e. Apakah mereka menghargai atau merendahkan saya?
- f. Apakah mereka membenci atau menyukai saya?
- g. Bagaimana pandangan saya tentang penampilan saya?
- h. Apakah saya orang yang cantik atau jelek?
- i. Apakah tubuh saya kuat atau lemah?

Jawaban pada tiga pertanyaan yang pertama menunjukkan persepsi psikologis tentang diri Anda; jawaban pada tiga pertanyaan kedua, persepsi sosial tentang diri Anda; dan jawaban pada tiga pertanyaan terakhir, persepsi fisis tentang diri Anda. Konsep diri bukan hanya sekadar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian Anda tentang diri Anda. Jadi, konsep diri meliputi apa yang Anda pikirkan dan apa yang Anda rasakan tentang diri Anda. Oleh karena itu, Anita Taylor et al. mendefinisikan konsep diri sebagai “all you think and feel about you, the entire complex of beliefs and attitudes you hold about yourself.

Dengan demikian, ada dua komponen konsep diri: komponen kognitif dan komponen afektif. Boleh jadi komponen kognitif Anda berupa, “Saya ini orang bodoh,” dan komponen afektif Anda berkata, “Saya senang diri saya bodoh; ini lebih baik bagi saya.” Boleh jadi komponen kognitifnya seperti tadi, tapi komponen afektifnya berbunyi, “Saya malu sekali karena saya menjadi orang bodoh.” Dalam

psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri (self image), dan komponen afektif disebut harga diri (self esteem). Keduanya, menurut William D. Brooks dan Philip Emmert (1976:45), berpengaruh besar pada pola komunikasi interpersonal. Namun, sebelum melihat bagaimana pengaruh konsep diri terhadap perilaku komunikasi interpersonal kita akan meneliti lebih dahulu faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan konsep diri.

1.2.7. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

1.2.7.1. Orang lain

Gabriel Marcel, filosof eksistensialis, yang mencoba menjawab misteri keberadaan, *The Mystery of Being*, menulis tentang peranan orang lain dalam memahami diri kita, *“The fact is that we can understand ourselves by starting from the other, or from others, and only by starting from them.”* Kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana Anda menilai diri saya, akan membentuk konsep diri saya. Saya teringat ketika saya pertama kali diperkenalkan di sebuah universitas di Amerika sebagai Fullbright student. Orang Amerika mengenal mahasiswa yang mendapat beasiswa Fullbright sebagai orang-orang cerdas, dan ketua Departemen Komunikasi Massa memperkenalkan saya sebagai mahasiswa yang “fully blight”. Setiap orang menganggap saya cerdas; rekan-rekan mahasiswa menggelari saya profesor. Tiba-tiba saya, yang lulus biasa-biasa saja di Indonesia, mendapat penghargaan yang luar biasa. Citra diri sudah terbentuk. Saya berniat mempertahankan citra diri ini. Saya cerdas, karena itu saya harus berhasil. Saya betul-betul berhasil. Konsep diri saya terbentuk karena pujian orang lain. Sampai sekarang saya masih ragu apakah keberhasilan itu timbul karena kecerdasan

saya atau karena pujian orang terhadap saya.

Harry Stack Sullivan (1953) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita. S. Frank Miyamoto dan Sanford M. Dornbusch (1956) mencoba mengorelasikan penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri dengan skala lima angka dari yang paling jelek sampai yang paling baik. Yang dinilai ialah kecerdasan, kepercayaan diri, daya tarik fisik, dan kesukaan orang lain pada dirinya. Dengan skala yang sama mereka juga menilai orang lain. Ternyata, orang-orang yang dinilai baik oleh orang lain, cenderung memberikan skor yang tinggi juga dalam menilai dirinya. Artinya, harga dirinya sesuai dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Eksperimen lain yang dilakukan Gergen (1965,1972) menunjang penemuan ini. Pada satu kelompok, subjek-subjek eksperimen yang menilai dirinya dengan baik diberi peneguhan dengan anggukan, senyuman, atau pernyataan mendukung pendapat mereka. Pada kelompok lain, penilaian positif tidak ditanggapi sama sekali. Kelompok pertama menunjukkan peningkatan citra diri yang lebih baik karena mendapat sokongan dari orang lain.

Tidak semua orang lain mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan diri kita. George Herbert Mead (1934) menyebut mereka *significant others* orang lain yang sangat penting. Ketika kita masih kecil, mereka adalah orangtua kita, saudara-saudara kita, dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Richard Dewey dan W.J. Humber (1966:105) menamainya *affective others* orang lain yang dengan

mereka kita mempunyai ikatan emosional. Dari merekalah, secara perlahan lahan kita membentuk konsep diri kita. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka, menyebabkan kita menilai diri kita secara positif. Ejekan, cemoohan, dan hardikan, membuat kita memandang diri kita secara negatif. Saya terkesan oleh sebuah sajak yang dibacakan rekan saya, Koesdarini, pada sebuah seminar Ilmu Komunikasi di Unpad. Saya ingin menuliskannya lagi untuk Anda.

1.2.8. Pengaruh Konsep Diri pada Komunikasi Interpersonal

1.2.8.1. Nubuat yang Dipenuhi Sendiri

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Bila seorang mahasiswa menganggap dirinya sebagai orang yang rajin, ia akan berusaha menghadiri kuliah secara teratur, membuat catatan yang baik, mempelajari kuliah dengan sungguh-sungguh, sehingga memperoleh nilai akademis yang baik. Jika seorang gadis merasa dirinya sebagai wanita yang menarik, ia akan berusaha berpakaian serapi mungkin dan menggunakan kosmetik yang tepat. Bila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya kepada orang-orang yang dihormatinya, tidak mampu berbicara di hadapan umum, atau ragu-ragu menghuskan pemikirannya dalam media massa.

Kecenderungan untuk bertindak laku sesuai dengan konsep diri disebut sebagai nubuat yang dipenuhi sendiri. Bila Anda berpikir Anda orang bodoh, Anda akan benar benar menjadi orang bodoh. Bila Anda merasa memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apa pun yang Anda hadapi pada

akhirnya dapat Anda atasi. Anda berusaha hidup sesuai dengan label yang Anda lekatkan pada diri Anda. Hubungan konsep diri dengan perilaku, mungkin dapat disimpulkan, dengan ucapan para penganjur berpikir positif.

Sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri Anda; positif atau negatif. Sebagai peminat komunikasi, sebaiknya kita mampu mengidentifikasi tanda-tanda konsep diri yang positif dan negatif. Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert (1976: 42-43) ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif. Pertama, ia peka pada kritik. Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam. Bagi orang ini, koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam komunikasi, orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi atau logika yang keliru.

Kedua, orang yang memiliki konsep diri negatif, responsif sekali terhadap pujian. Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang-orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, mereka pun ber-sikap hiperkritis terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, mencela, atau meremehkan apa pun dan siapa pun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain. Inilah sifat yang ketiga, sikap hiperkritis.

Keempat, orang yang konsep dirinya negatif, cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan. Karena itulah ia bereaksi pada

orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan pernah mempersalahkan dirinya, tetapi akan menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak beres.

Kelima, orang yang konsep dirinya negatif, bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal:

- a. ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah;
- b. ia merasa setara dengan orang lain;
- c. ia menerima pujian tanpa rasa malu;
- d. ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat;
- e. ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

Dalam kenyataan, memang tidak ada orang yang betul-betul sepenuhnya berkonsep diri negatif atau positif, tetapi untuk efektivitas komunikasi interpersonal, sedapat mungkin kita memperoleh sebanyak mungkin tanda-tanda konsep diri positif. D.E. Hamachek menyebuntukan sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif:

- a) Ia meyakini betul-betul nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu serta bersedia mempertahankannya, walaupun menghadapi pendapat kelompok yang kuat. Akan tetapi, dia juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip itu bila pengalaman dan bukti-bukti baru menunjukkan ia salah.

- b) Ia mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebih-lebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
- c) Ia tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mence-maskan apa yang akan terjadi besok, apa yang telah terjadi waktu yang lalu, dan apa yang sedang terjadi waktu sekarang.
- d) Ia memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika ia menghadapi kegagalan atau kemunduran.
- e) Ia merasa sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga, atau sikap orang lain terhadapnya.
- f) Ia sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, paling tidak bagi orang-orang yang ia pilih sebagai sahabatnya.
- g) Ia dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah.
- h) Ia cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya.
- i) Ia sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu mera-sakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dari kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula.
- j) Ia mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai keg-iatan yang meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan, atau sekadar mengisi waktu.
- k) Ia peka pada kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah

diterima, dan terutama pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain. (Brooks dan Emmert, 1976: 56).

Kita agak banyak membicarakan konsep diri yang positif, karena dari konsep diri positiflah lahir pola perilaku komunikasi interpersonal yang positif pula, yakni melakukan persepsi yang lebih cermat, dan mengungkapkan petunjuk-petunjuk yang membuat orang lain menafsirkan kita dengan cermat pula. Komunikasi yang berkonsep diri positif adalah orang yang menurut istilah Sidney M. Jourard “tembus pandang” terbuka kepada orang lain. (Jourard, 1971).

1.2.8.2. Membuka Diri

Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi, dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan tentang diri kita. Dengan membuka diri, konsep diri menjadi lebih dekat pada kenyataan. Bila konsep diri sesuai dengan pengalaman kita, kita akan lebih terbuka untuk menerima pengalaman-pengalaman dan gagasan-gagasan baru, lebih cenderung menghindari sikap defensif, dan lebih cermat memandang diri kita dan orang lain.

Hubungan antara konsep diri dan membuka diri dapat dijelaskan dengan Johari Window.*) Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan tingkat kesadaran tentang diri kita. Untuk membuat Johari Window, gambarlah segiempat dengan garis tengah yang membelah jendela itu menjadi dua bagian. Sebelah atas jendela menunjukkan aspek diri kita yang diketahui orang lain public self. Sebelah bawah adalah aspek diri yang tidak diketahui orang lain private self.

- ❖ **Johari adalah singkatan dari penemu model ini: Josepf Luft and Harry Ingham. Uraian terinci tentang Johari Window dapat dibaca pada Luft (1969). Uraian di sini diambil dari Taylor (1977).**

Publik (diketahui orang lain)
Privat (tidak diketahui orang lain)

Bila jendela kita belah ke bawah, sebelah kiri adalah aspek diri yang kita ketahui, dan sebelah kanan adalah aspek diri yang tidak kita ketahui.

Diri yang kita ketahui	Diri yang tidak kita ketahui
---------------------------	------------------------------------

Bila kedua jendela ini digabung, kita membuat Johari Window yang lengkap. Masukkanlah ke dalam kamar-kamar jendela itu konsep-konsep “terbuka” (*open*), “buta” (*blind*), “tersembunyi” (*hidden*), dan “tidak dikenal” (*unknown*).

	kita ketahui	tidak kita ketahui	
	terbuka	buta	Publik
	tersembunyi	tidak dikenal	Privat

Kamar pertama disebut daerah terbuka (*open area*), meliputi perilaku dan motivasi yang kita ketahui dan diketahui orang lain. Pada daerah kita sering melakukan pengelolaan kesan yang sudah kita bicarakan, kita berusaha menampilkan diri kita dalam bentuk topeng. Anda benci kepada atasan Anda, tetapi Anda berusaha menunjukkan sikap ramah kepadanya. Ketika ia meminta maaf telah

menyinggung Anda, Anda menjawab, “Aah, tidak ada apa-apa kok, Pak!” Gejolak hati Anda, kejengkelan Anda pada dia, diri yang Anda tutup-tutupi, adalah daerah tersembunyi. Seringkali kita menjadi terbiasa menggunakan topeng, sehingga kita sendiri tidak menyadarinya. Orang lain sebaliknya mengetahuinya. Orang yang rendah diri berusaha jual tampang, meyakinkan orang lain tentang keunggulan dirinya, dan . merendahkan orang lain. Ia tidak menyadarinya, tapi orang lain mengetahuinya. Ini termasuk daerah buta (blind area). Tentu ada diri kita yang sebenarnya, yang hanya Allah yang tahu. Ini daerah tidak dikenal (unknown area). Makin luas diri publik kita, makin terbuka kita pada orang lain, makin akrab hubungan kita dengan orang lain. Pengertian yang sama tentang lambang-lambang, persepsi yang cermat tentang petunjuk-petunjuk verbal dan nonverbal, pendeknya komunikasi interpersonal yang efektif, terjadi pada daerah publik. Makin baik Anda mengetahui seseorang, makin akrab hubungan Anda dengan dia, makin lebar daerah terbuka jendela Anda.

1.2.8.3. Percaya Diri

Keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif, timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Dalam diskusi, ia akan lebih banyak diam. Dalam pidato, ia berbicara terpatah-patah.

Ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai communication apprehension. Orang yang aprehensif dalam komunikasi, akan menarik diri dari

pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan ia akan dituntut berbicara lagi. Sebuah penelitian di Amerika menyatakan bahwa 10 sampai 20 persen mahasiswa Amerika menderita aprehensi komunikasi (Hunt, Scott, McCroskey, 1978: 148). Kita tidak mengetahui berapa persen mahasiswa seperti itu di Indonesia. Penelitian lain menerangkan bahwa orang-orang yang aprehensif dalam komunikasi, cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin. Pada pekerjaan, mereka cenderung tidak puas; di sekolah, mereka cenderung malas; karena itu, cenderung gagal secara akademis. Tentu tidak semua aprehensi komunikasi disebabkan kurangnya percaya diri; tetapi di antara berbagai faktor, percaya diri adalah yang paling menentukan. Dalam komunikasi, kita masih dapat menggunakan nasihat tokoh Psikosibernetik yang populer, Maxwell Maltz, *“Believe in yourself and you'll succeed.”* Untuk meningkatkan percaya diri, menimbulkan konsep diri yang sehat menjadi perlu. (Maltz, 1970: 55)

1.2.8.4. Selektivitas

“Konsep diri memengaruhi perilaku komunikasi kita karena konsep diri mempengaruhi kepada pesan apa Anda bersedia membuka diri, bagaimana kita memersepsi pesan itu, dan apa yang kita ingat,” tulis Anita Taylor et al. Dengan singkat, konsep diri menyebabkan terpaan selektif, persepsi selektif, dan ingatan selektif.

Bila Anda merasa diri sebagai Muslim yang baik, Anda akan banyak menghadiri pengajian, atau membeli buku-buku agama. Bila Anda merasa sebagai pemeluk Katholik yang taat, tentu Anda akan rajin ke gereja, mendengarkan khotbah keagamaan, dan membeli buku buku Katholik. Inilah terpaan selektif. David K. Berlo (Campbell dan Hapler, 1965) menyatakan bahwa pembaca majalah Harper mempunyai konsep diri yang berbeda dari pembaca Reader's Digest. Kita dapat mengatakan juga bahwa pembaca surat kabar Kompas memiliki citra diri yang lain dengan pembaca Pos Kota.

Kalau konsep diri Anda negatif, Anda cenderung memersepsi hanya reaksi-reaksi yang negatif pada diri Anda. Bila Anda merasa diri sebagai orang bodoh, Anda tidak akan memerhatikan penghargaan orang pada karya-karya Anda. Sebaliknya, Anda memperbesar kritik orang pada Anda. Ini pengaruh konsep diri pada persepsi selektif. Tetapi konsep diri bukan sekadar memengaruhi persepsi; ia juga memengaruhi yang kita ingat. Ada orang yang dapat mengingat dengan cermat semua pemain sepakbola PSSI "Garuda", menyebuntukan semua peristiwa penting yang terjadi di dunia sepak bola, bahkan dapat menyebuntukan berapa juta dolar yang diterima Maradona dari Itali, tetapi tidak ingat nama mertuanya. Ada pula orang yang dapat mengingat puisi puisi Shakespeare, Goethe, Pope, Iqbal, tetapi tidak ingat pada pencipta lagu "Padamu Negeri". Ini mencerminkan ingatan selektif karena perbedaan konsep diri.

Kita ingin menambahkan satu lagi: penyandian selektif. Penyandian adalah proses penyusunan lambang-lambang sebagai terjemahan dari apa yang ada dalam pikiran kita. Jika kita merasa diri sebagai seorang bangsawan, kita akan memilih kata-kata tertentu dan menghindari kata-kata yang lain. Kita akan menggunakan

gerakan tangan, ungkapan wajah, atau posisi tubuh yang sesuai dengan martabat kita sebagai bangsawan. Untuk melengkapi contoh, Anda dapat mengganti kata “bangsawan” dalam kalimat di atas dengan “dosen”, “pegawai negeri”, “mahasiswa teladan”, “tukang cukur”, “pejuang keadilan”, dan lain-lain. Masing masing kita menyun pesan sesuai dengan konsep diri kita.

1.2.9. Pola makan sehat

Gaya hidup yang sesuai akan membantu Anda untuk lebih sehat dan jauh dari penyakit. Kemajuan yang terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, banyak menimbulkan perubahan, baik dari gaya hidup maupun pola makan bagi penduduknya. Perubahan gaya hidup dari yang sederhana, seperti alon-alon asal kelakon atau santai menjadi serba cepat atau instan menyebabkan banyak orang memanfaatkan kemajuan teknologi di masa kini. Sebagai contoh, untuk efisiensi waktu maka selalu pergi dengan mengendarai kendaraan bermotor akibatnya tubuh kurang banyak gerak.

Selain itu, kesibukan yang dihadapi oleh para pekerja kantor juga menyebabkan mereka hanya duduk di belakang meja untuk bekerja dan menghadapi stres yang berat. Pemikiran yang semua serba instan ini menyebabkan banyak orang melirik ke makanan fast food atau junkfood untuk dikonsumsi. Perubahan-perubahan ini dapat dengan mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif di usia muda, yang sangat merugikan bagi generasi penerus bangsa.

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi baik bakteri, virus, maupun parasit. Penyakit degeneratif dulu dikenal

sebagai penyakit orang tua, antara lain tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes melitus), jantung koroner, stroke, kegemukan (obesitas). Penyakit degeneratif saat ini lebih banyak terjadi pada usia muda karena perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Pada kesempatan ini saya ingin berbagi kepada Bapak atau Ibu sekalian bagaimana cara menyiasati agar gaya hidup dan pola makan yang kita jalani sehari-hari tetap sehat sehingga kita dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif di usia muda.

Makanan merupakan sumber energi bagi tubuh agar semua organ tubuh dapat berfungsi secara optimal. Pola makan yang sehat dapat menjadikan tubuh kita sehat, sebaliknya dengan pola makan yang tidak sehat maka tubuh kita akan rentan terhadap berbagai penyakit. Ada beberapa hal yang harus kita perhatikan agar kita mempunyai pola makan yang sehat, antara lain (1) jumlah makanan yang kita konsumsi; (2) jenis makanan; (3) jadwal makan.

Banyaknya makanan yang kita konsumsi harusnya seimbang antara jumlah makanan yang masuk dan energi yang kita keluarkan. Pengukuran yang paling mudah sebagai parameter apakah makanan yang kita konsumsi sudah cukup atau belum buat tubuh kita adalah berat badan. Berat badan yang ideal sangat penting dipertahankan agar tubuh kita tidak rentan terhadap penyakit.

Jenis makanan yang kita konsumsi hendaknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemaknya. Komposisi yang disarankan adalah 55-65% karbohidrat, 10-15% protein, 25-35% lemak. Golongan karbohidrat yang biasa kita konsumsi antara lain nasi, roti, kentang, mie, bihun. Sedangkan golongan protein, dibagi dua macam, yaitu hewani dan nabati. Protein hewani contohnya daging, telur, susu, sedangkan yang nabati contohnya tahu,

tempe, kacang-kacangan. Lemak dari makanan ada yang dalam bentuk lemak jenuh maupun tak jenuh.

Lemak yang jenuh umumnya lebih mudah kita dapat dari makanan kita sehari-hari, karena dari proses pemanasan saja kita akan mendapatkan lemak yang jenuh, sedangkan lemak yang tidak jenuh umumnya berasal dari minyak tidak jenuh seperti minyak zaitun, minyak wijen, dan minyak canola, yang umumnya tidak dipanaskan. Lemak yang tidak jenuh sangat baik bagi fungsi organ tubuh kita seperti jantung dan pembuluh darah, karena dengan memasukkan lemak tidak jenuh lebih banyak dalam makanan kita sehari-hari, maka kita dapat meningkatkan jumlah kolesterol yang baik dalam tubuh. Selain bahan makanan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, kita juga perlu sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral ini dapat kita peroleh dari buah-buahan dan sayuran.

Selain makronutrien dan mikronutrien tersebut tubuh kita juga memerlukan serat. Kebutuhan serat yang dianjurkan perhari adalah 25 g atau 13 g/ 1000 kalori makanan yang dikonsumsi. Tubuh kita sebagian besar terdiri dari air, kira-kira 60% dari berat badan, oleh karena itu jangan lupa minum air minimal 2 liter perhari

Jadwal makan yang ideal dijalankan agar kita mempunyai pola makan yang baik adalah 5 sampai 6 kali sehari, yaitu sarapan pagi, makan siang, makan sore, makan malam, dan bilamana perlu boleh ditambah dengan snack malam. Agar terhindar dari sakit maag sebaiknya kita mengkonsumsi makanan dalam porsi kecil tapi sering.

Gaya hidup yang sehat dapat kita capai selain dari pengaturan pola makan yang sehat, kita juga harus dapat mengatur : (1) Berat badan yang seimbang; (2)

Managemen stres; (3) Cukup tidur; (4) Hindari rokok; (5) Hindari minuman beralkohol; (6) Hindari narkoba; (7) Berolah raga yang teratur; (8) Perbanyak olah tubuh selain waktu olah raga; (9) Lakukan hubungan seksual yang sehat dengan suami/istri; (10) Melakukan medical check up secara teratur; (11) Berkonsultasi dengan dokter apabila mengalami gangguan kesehatan.

Berat badan seimbang dapat kita capai dengan pengaturan pola makan yang sehat dan olah raga yang teratur. Berat badan yang seimbang dapat menjauhkan kita dari ancaman penyakit degeneratif, antara lain obesitas. Kegemukan atau obesitas dapat mempengaruhi penampilan dan kinerja tubuh. Orang yang gemuk biasanya malas untuk bergerak dan agak lamban dalam bekerja. Akibatnya tubuh akan semakin gemuk karena malas bergerak sehingga semakin besar pula resiko untuk mengidap penyakit diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke.

Stres yang berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga tubuh rentan terhadap penyakit. Managemen stres yang baik sangat diperlukan agar gaya hidup kita sehat. Bagaimana cara mengurangi stres? (1) Jangan menunda pekerjaan yang dapat kita lakukan sekarang; (2) Bekerjalah dengan senang hati atau tanpa beban berat; (3) Istirahat atau tidur cukup waktu, minimal 8 jam perhari; (4) managemen waktu dengan baik.

Hubungan seks yang sehat dan teratur dengan pasangan suami/istri yang sah juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Hubungan seks dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain (1) meningkatkan daya tahan tubuh; (2) membantu menurunkan berat badan; (3) membuat jantung sehat; (4) mengurangi stress; (5) meningkatkan rasa percaya diri.

Penerapan gaya hidup dan pola makan yang sehat dalam kehidupan kita

sehari-hari diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan kita, sehingga kita dapat menghambat timbulnya penyakit degeneratif.

1.3. Motode Penelitian Kualitatif

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang menurut N. Abererombie bertujuan untuk memahami gejala-gejala yang sedemikian rupa tidak memerlukan kuantifikasi, atau karena gejala-gejala tersebut tidak memungkinkan untuk diukur secara tepat (Garna, 1999: 32), sedangkan menurut Nasution (1996: 5) penelitian kualitatif pada hakekatnya mengamati orang dalam lingkungan hidupnya, berinteraksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya.

Penelitian kualitatif menurut Creswell (2002: 19) adalah proses penelitian untuk memahami yang didasarkan pada tradisi penelitian dengan metode yang khas meneliti masalah manusia atau masyarakat. Peneliti membangun gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis kata-kata, melaporkan pandangan informan secara terperinci dan melakukan penelitian dalam setting alamiah.

Menurut Sugiono yang dikutip pada bukunya yang berjudul “Memahami Penelitian Kualitatif,” metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara tAmanda Reskiggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. (2007:1)

Menurut Deddy Mulyana yang di kutip dari bukunya “Metodologi

Penelitian Kualitatif”. Metode penelitian kualitatif dalam arti penelitian kualitatif tidak mengandalkan bukti berdasarkan logika matematis, prinsip angka, atau metode statistik. Penelitian kualitatif bertujuan mempertahankan bentuk dan isiperilaku manusia dan menganalisis kualitas-kualitasnya, alih-alih mengubah menjadi entitas-entitas kuantitatif. (Mulyana, 2003:150)

Untuk meneliti fenomena ini menggunakan pendekatan kualitatif metode deskriptif yaitu suatu metode yang dilakukan untuk mendeskripsikan suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat factual, secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif dapat di artikan sebagai penelitian yang dimaksudkan memotret fenomena individual, situasi atau kelompok yang terjadi secara kekinian. Peneliatian deskriptif juga berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau pun karakteristik individual, situasi, atau kelompok tertentu secara akurat

Alasan menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini adalah:

- a. Realitas Bullying pada Media Sosial Instagram bersifat objektif sebagaimana dilihat dari antusias pengguna bermain instagram
- b. Data bersifat emik yaitu berdasarkan sudut pandang pengguna instagram.
- c. Proses penarikan sampel bersifatpurposif.

1.3.1. Paradigma Penelitian Konstruktivisme

Paradigma konstruktivisme berusaha memahami dunia pengalaman nyata yang kompleks dari sudut pandang individu-individu yang tinggal di dalamnya dalam rangka mengetahui makna, definisi dan pemahaman pelakunya tentang suatu realitas. Menurut Schwandt (Denzin dan Lincoln, 2009: 146), “dunia realitas

kehidupan dan makna-makna situasi-spesifik yang menjadi obyek umum penelitian dipandang sebagai konstruksi para pelaku sosial”.

Paradigma konstruktivisme adalah pendekatan secara teoritis untuk komunikasi yang dikembangkan tahun 1970-an oleh Jesse Delo dan rekan-rekan sejawatnya. Teori konstruktivisme menyatakan bahwa individu melakukan interpretasi dan bertindak menurut berbagai kategori konseptual yang ada dalam pikirannya. Menurut teori ini, realitas tidak menunjukkan dirinya dalam bentuknya yang kasar, tetapi harus disaring terlebih dahulu melalui bagaimana cara seseorang melihat sesuatu (Morissan, 2009:107)

Konstruktivisme menolak pandangan positivisme yang memisahkan subjek dan objek komunikasi. Dalam pandangan konstruktivisme, bahasa tidak lagi hanya dilihat sebagai alat untuk memahami realitas objektif belaka dan dipisahkan dari subjek sebagai penyampai pesan. Konstruktivisme justru menganggap subjek sebagai faktor sentral dalam kegiatan komunikasi serta hubungan-hubungan sosialnya. Subjek memiliki kemampuan melakukan kontrol terhadap maksud-maksud tertentu dalam setiap wacana.

Paradigma konstruktivisme menyatakan bahwa individu menginterpretasikan dan beraksi menurut kategori konseptual dari pikiran. Realitas tidak menggambarkan diri individu namun harus disaring melalui cara pandang orang terhadap realitas tersebut. Teori konstruktivisme dibangun berdasarkan teori yang ada sebelumnya, yaitu konstruksi pribadi atau konstruksi personal oleh George Kelly. Ia menyatakan bahwa orang memahami pengalamannya dengan cara mengelompokkan berbagai peristiwa menurut kesamaannya dan membedakan berbagai hal melalui perbedaannya.

Paradigma konstruktivisme ialah paradigma dimana kebenaran suatu realitas sosial dilihat sebagai hasil konstruksi sosial, dan kebenaran suatu realitas sosial bersifat relatif. Paradigma konstruktivisme ini berada dalam perspektif interpretivisme (penafsiran) yang terbagi dalam tiga jenis, yaitu interaksi simbolik, fenomenologis dan hermeneutik. Paradigma konstruktivisme dalam ilmu sosial merupakan kritik terhadap paradigma positivis. Menurut paradigma konstruktivisme realitas sosial yang diamati oleh seseorang tidak dapat digeneralisasikan pada semua orang, seperti yang biasa dilakukan oleh kaum positivis. Konsep mengenai konstruksionis diperkenalkan oleh sosiolog interpretatif, Peter L. Berger bersama Thomas Luckman. Dalam konsep kajian komunikasi, teori konstruksi sosial bisa disebut berada diantara teori fakta sosial dan defenisi sosial (Berger dan Luckmann, 2011: 43)

Paradigma konstruktivisme yang ditelusuri dari pemikiran Weber, menilai perilaku manusia secara fundamental berbeda dengan perilaku alam, karena manusia bertindak sebagai agen yang mengkonstruksi dalam realitas sosial mereka, baik itu melalui pembeAmanda Reski makna maupun pemahaman perilaku menurut Weber, menerangkan bahwa substansi bentuk kehidupan di masyarakat tidak hanya dilihat dari penilaian objektif saja, melainkan dilihat dari tindakan perorang yang timbul dari alasan-alasan subjektif. Weber juga melihat bahwa tiap individu akan memberikan pengaruh dalam masyarakatnya.

Paradigma konstruktivis dipengaruhi oleh perspektif interaksi simbolis dan perspektif strukturan fungsional. Perspektif interaksi simbolis ini mengatakan bahwa manusia secara aktif dan kreatif mengembangkan respons terhadap stimulus dalam dunia kognitifnya. Dalam proses sosial, individu manusia dipandang sebagai

pencipta realitas sosial yang relatif bebas di dalam dunia sosialnya. Realitas sosial itu memiliki makna manakala realitas sosial tersebut dikonstruksikan dan dimaknakan secara subjektif oleh individu lain, sehingga memantapkan realitas itu secara objektif.

1.3.2. Pendekatan Penelitian Studi Interaksi Simbolik

Menurut Upe dan Damsid (dalam Ardianto, 2010: 68), dalam melihat suatu realitas, interaksionisme simbolik mendasarkan pada tiga premis: Pertama, dalam bertindak terhadap sesuatu baik yang berupa benda, orang maupun ide manusia mendasarkan tindakannya pada makna yang diberikannya kepada sesuatu tersebut. Kedua, makna tentang sesuatu itu diperoleh, dibentuk termasuk direvisi melalui proses interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, pemaknaan terhadap sesuatu dalam bertindak atau berinteraksi tidak berlangsung secara mekanisti, tetapi melibatkan proses interpretasi.

Interaksi simbolik sangat berpengaruh dalam perkembangan ilmu-ilmu sosial, khususnya ilmu komunikasi (termasuk sub ilmu komunikasi: public relations, jurnalistik, periklanan). Lebih dari itu, interaksional simbolik juga memberikan inspirasi bagi kecenderungan semakin menguatnya pendekatan kualitatif dalam syudi penelitian komunikasi. Pengaruh itu terutama dalam hal cara pandang secara holistis terhadap gejala-gejala komunikasi sebagai konsekuensi dari berubahnya prinsip berpikir sistematis menjadi prinsip interaksional simbolik. Prinsip ini menempatkan komunikasi sebagai suatu proses menuju kondisi-kondisi interaksional yang bersifat konvergensif untuk mencapai pengertian bersama di antara partisipan komunikasi. Informasi dan pengertian bersama menjadi konsep

kunci dalam pandangan konvergensi terhadap komunikasi. Informasi pada dasarnya berupa simbol atau lambang-lambang yang saling dipertukarkan oleh atau di antara partisipan komunikasi. (Ardianto, 2010: 67-68).

1.3.3. Teori Interaksi Simbolis

Paham mengenai interaksi simbolis (*symbolic interactionism*) adalah suatu cara berpikir mengenai pikiran (*mind*), diri dan masyarakat yang telah memberikan banyak kontribusi kepada tradisi sosiokultural dalam membangun teori komunikasi. Dengan menggunakan sosiologi sebagai fondasi, paham ini mengajarkan bahwa ketika manusia berinteraksi satu sama lainnya, mereka saling membagi makna untuk jangka waktu tertentu dan untuk tindakan tertentu.

George Herbert Mead dipandang sebagai pembangun paham interaksi simbolis ini. Ia mengajarkan bahwa makna muncul sebagai hasil interaksi di antara manusia baik secara verbal maupun nonverbal. Melalui aksi dan respons yang terjadi, kita memberikan makna ke dalam kata-kata atau tindakan, dan karenanya kita dapat memahami suatu peristiwa dengan cara-cara tertentu. Menurut paham ini, masyarakat muncul dari percakapan yang saling berkaitan di antara individu. Karena pentingnya percakapan bagi paham interaksi simbolis, kita akan membahas paham ini secara lebih detail pada bagian tersendiri pada bab berikutnya. Pada bagian ini, kita hanya akan membahas satu konsep interaksi simbolis yang berhubungan dengan komunikator yaitu mengenai diri (*self*).

Menurut paham interaksi simbolis, individu berinteraksi dengan individu lainnya sehingga menghasilkan suatu ide tertentu mengenai diri yang berupaya menjawab pertanyaan siapakah Anda sebagai manusia? Manford Kuhn

menempatkan peran diri sebagai pusat kehidupan sosial.³¹ Menurutnya, rasa diri seseorang merupakan jantung komunikasi. Diri merupakan hal yang sangat penting dalam interaksi. Seorang anak bersosialisasi melalui interaksi dengan orang tua, saudara, dan masyarakat sekitarnya. Orang memahami dan berhubungan dengan berbagai hal atau objek melalui interaksi sosial.

Suatu objek dapat berupa aspek tertentu dari realitas individu apakah itu suatu benda, kualitas, peristiwa, situasi, atau keadaan. Satu-satunya syarat agar sesuatu menjadi objek adalah dengan cara memberikannya nama dan menunjukkannya secara simbolis. Dengan demikian suatu objek memiliki nilai sosial sehingga merupakan objek sosial. Menurut pandangan ini, realitas adalah totalitas dari objek sosial dari seorang individu. Bagi Kuhn, penamaan objek adalah penting guna menyampaikan makna suatu objek.

Menurut Kuhn, komunikator melakukan percakapan dengan dirinya sendiri sebagai bagian dari proses interaksi. Dengan kata lain, kita berbicara dengan diri kita sendiri di dalam pikiran kita guna membuat perbedaan di antara benda-benda dan orang. Ketika seseorang membuat keputusan bagaimana bertingkah laku terhadap suatu objek sosial maka orang itu menciptakan apa yang disebut Kuhn “suatu rencana tindakan”(a plan of action) yang dipandu dengan sikap atau pernyataan verbal yang menunjukkan nilai-nilai terhadap mana tindakan itu akan diarahkan. Misalnya, seorang mahasiswa yang ingin melanjutkan kuliah harus terlebih dahulu membuat rencana tindakan yang dipandu oleh seperangkat nilai-nilai (sikap) positif dan negatif terhadap kuliah. Jika nilai positif lebih kuat maka ia akan melanjutkan kuliah, namun jika nilai-nilai negatif yang lebih dominan maka ia tidak akan melanjutkan kuliah.

Menurut pandangan interaksi simbolis, makna suatu objek sosial serta sikap dan rencana tindakan tidak merupakan sesuatu yang terisolasi satu sama lain. Seluruh ide paham interaksi simbolis menyatakan bahwa makna muncul melalui interaksi. Orang-orang terdekat memberikan pengaruh besar dalam kehidupan kita. Mereka adalah orang-orang dengan siapa kita memiliki hubungan dan ikatan emosional seperti orang tua atau saudara. Mereka memperkenalkan kita dengan kata-kata baru, konsep-konsep tertentu atau kategori-kategori tertentu yang kesemuanya memberikan pengaruh kepada kita dalam melihat realitas. Orang terdekat membantu kita belajar membedakan antara diri kita dan orang lain sehingga kita terus memiliki.

Konsep diri merupakan objek sosial penting yang didefinisikan dan dipahami berdasarkan jangka waktu tertentu selama interaksi antara kita dengan orang-orang terdekat. Konsep diri Anda tidak lebih dari rencana tindakan Anda terhadap diri Anda, identitas Anda, ketertarikan, kebencian, tujuan, ideologi, serta evaluasi diri Anda. Konsep diri memberikan acuan dalam menilai objek lain. Seluruh rencana tindakan ini berawal dari konsep diri.

Kuhn melakukan semacam tes yang disebutnya dengan “tes 20 pernyataan” untuk mengukur berbagai aspek mengenai diri. Ia meminta peserta untuk memberikan 20 jawaban terhadap pertanyaan, “Siapakah saya?” dalam waktu yang dibatasi. Peserta diminta untuk memberikan jawaban seolah-olah jawaban itu diberikan untuk dirinya sendiri dan bukan untuk orang lain, selain itu peserta diminta menjawab pertanyaan berdasarkan urutan peristiwa yang dialami dan bukan berdasarkan tingkat kepentingan jawaban.

Terdapat sejumlah cara untuk menganalisis jawaban dari tes tersebut. Setiap

jawaban memberikan petunjuk mengenai berbagai aspek diri yang berbeda. Urutan jawaban yang diberikan menunjukkan tingkat bobot atau pentingnya identifikasi diri yang ditunjukkan peserta. Misalnya, jika peserta meletakkan kata “orang Islam” jauh di atas kata “ayah” maka hal ini dapat menunjukkan bahwa peserta bersangkutan menunjukkan kedekatan kepada agama (religius) dibandingkan kepada hubungan keluarga. Cara lain untuk menilai tes tersebut adalah dengan menggunakan variabel tempat yang membantu menunjukkan apakah peserta tes memiliki kecenderungan untuk menunjukkan identifikasi dirinya sebagai bagian dari kelompok umum, misalnya “orang Jawa” daripada identifikasi yang bersifat subjektif kualitatif yang tidak umum seperti “pemalu” atau “penakut.”

Dalam memberikan penilaian terhadap sikap diri (self attitude), Anda dapat menempatkan pernyataan dalam dua kategori yaitu pernyataan konsensual jika pernyataan itu mengacu pada suatu kelompok tertentu atau identifikasi kelas dalam masyarakat (class identification) seperti: “mahasiswa”, “wanita”, “suami”, “orang Islam”, “asal Palembang”, “mahasiswa komunikasi”, “anak perempuan”, “anak tertua” dan “semester dua”. Kategori kedua adalah pernyataan subkonsensual yaitu pernyataan yang bersifat tidak umum seperti “senang”, “bosan”, “cantik”, “mahasiswa baik”, “agak gemuk”, “menarik”, dan “anak penurut”. Jumlah pernyataan konsensual yang diberikan peserta tes merupakan nilai dari locus variable-nya.

1.3.3.1. Penentuan Sumber Data Penelitian

Pemilihan informan dilakukan dengan strategi purposive. Strategi ini menghendaki informan dipilih berdasarkan pertimbangan peneliti dengan tujuan

tertentu. Dijadikan informan dengan pertimbangan bahwa merekalah yang paling mengetahui informasi yang akan diteliti.

1.3.4. Pola Makan Sehat

Kemajuan yang terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, banyak menimbulkan perubahan, baik dari gaya hidup maupun pola makan bagi penduduknya. Perubahan gaya hidup dari yang sederhana, seperti alon-alon asal kelakon atau santai menjadi serba cepat atau instan menyebabkan banyak orang memanfaatkan kemajuan teknologi di masa kini. Sebagai contoh, untuk efisiensi waktu maka selalu pergi dengan mengendarai kendaraan bermotor akibatnya tubuh kurang banyak gerak.

Selain itu, kesibukan yang dihadapi oleh para pekerja kantor juga menyebabkan mereka hanya duduk di belakang meja untuk bekerja dan menghadapi stres yang berat. Pemikiran yang semua serba instan ini menyebabkan banyak orang melirik ke makanan fast food atau junkfood untuk dikonsumsi. Perubahan-perubahan ini dapat dengan mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif di usia muda, yang sangat merugikan bagi generasi penerus bangsa.

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi baik bakteri, virus, maupun parasit. Penyakit degeneratif dulu dikenal sebagai penyakit orang tua, antara lain tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes melitus), jantung koroner, stroke, kegemukan (obesitas). Penyakit degeneratif saat ini lebih banyak terjadi pada usia muda karena perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Pada kesempatan ini saya ingin berbagi kepada Bapak/Ibu sekalian bagaimana cara menyiasati agar gaya hidup dan pola

makan yang kita jalani sehari-hari tetap sehat sehingga kita dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif di usia muda.

Makanan merupakan sumber energi bagi tubuh agar semua organ tubuh dapat berfungsi secara optimal. Pola makan yang sehat dapat menjadikan tubuh kita sehat, sebaliknya dengan pola makan yang tidak sehat maka tubuh kita akan rentan terhadap berbagai penyakit. Ada beberapa hal yang harus kita perhatikan agar kita mempunyai pola makan yang sehat, antara lain (1) jumlah makanan yang kita konsumsi; (2) jenis makanan; (3) jadwal makan.

Banyaknya makanan yang kita konsumsi harusnya seimbang antara jumlah makanan yang masuk dan energi yang kita keluarkan. Pengukuran yang paling mudah sebagai parameter apakah makanan yang kita konsumsi sudah cukup atau belum buat tubuh kita adalah berat badan. Berat badan yang ideal sangat penting dipertahankan agar tubuh kita tidak rentan terhadap penyakit.

Jenis makanan yang kita konsumsi hendaknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemaknya. Komposisi yang disarankan adalah 55-65% karbohidrat, 10-15% protein, 25-35% lemak. Golongan karbohidrat yang biasa kita konsumsi antara lain nasi, roti, kentang, mie, bihun. Sedangkan golongan protein, dibagi dua macam, yaitu hewani dan nabati. Protein hewani contohnya daging, telur, susu, sedangkan yang nabati contohnya tahu, tempe, kacang-kacangan. Lemak dari makanan ada yang dalam bentuk lemak jenuh maupun tak jenuh.

Lemak yang jenuh umumnya lebih mudah kita dapat dari makanan kita sehari-hari, karena dari proses pemanasan saja kita akan mendapatkan lemak yang jenuh, sedangkan lemak yang tidak jenuh umumnya berasal dari minyak tidak jenuh

seperti minyak zaitun, minyak wijen, dan minyak canola, yang umumnya tidak dipanaskan. Lemak yang tidak jenuh sangat baik bagi fungsi organ tubuh kita seperti jantung dan pembuluh darah, karena dengan memasukkan lemak tidak jenuh lebih banyak dalam makanan kita sehari-hari, maka kita dapat meningkatkan jumlah kolesterol yang baik dalam tubuh. Selain bahan makanan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, kita juga perlu sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral ini dapat kita peroleh dari buah-buahan dan sayuran.

Selain makronutrien dan mikronutrien tersebut tubuh kita juga memerlukan serat. Kebutuhan serat yang dianjurkan perhari adalah 25 g atau 13 g/ 1000 kalori makanan yang dikonsumsi. Tubuh kita sebagian besar terdiri dari air, kira-kira 60% dari berat badan, oleh karena itu jangan lupa minum air minimal 2 liter perhari

Jadwal makan yang ideal dijalankan agar kita mempunyai pola makan yang baik adalah 5 sampai 6 kali sehari, yaitu sarapan pagi, snack, makan siang, snack sore, makan malam, dan bilamana perlu boleh ditambah dengan snack malam. Agar terhindar dari sakit maag sebaiknya kita mengonsumsi makanan dalam porsi kecil tapi sering.

Gaya hidup yang sehat dapat kita capai selain dari pengaturan pola makan yang sehat, kita juga harus dapat mengatur : (1) Berat badan yang seimbang; (2) Manajemen stres; (3) Cukup tidur; (4) Hindari rokok; (5) Hindari minuman beralkohol; (6) Hindari narkoba; (7) Berolah raga yang teratur; (8) Perbanyak olah tubuh selain waktu olah raga; (9) Lakukan hubungan seksual yang sehat dengan suami/istri; (10) Melakukan medical check up secara teratur; (11) Berkonsultasi dengan dokter apabila mengalami gangguan kesehatan.

Berat badan seimbang dapat kita capai dengan pengaturan pola makan yang sehat dan olah raga yang teratur. Berat badan yang seimbang dapat menjauhkan kita dari ancaman penyakit degeneratif, antara lain obesitas. Kegemukan atau obesitas dapat mempengaruhi penampilan dan kinerja tubuh. Orang yang gemuk biasanya malas untuk bergerak dan agak lamban dalam bekerja. Akibatnya tubuh akan semakin gemuk karena malas bergerak sehingga semakin besar pula resiko untuk mengidap penyakit diabetes, hipertensi, penyakit jantung , dan stroke.

Stres yang berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga tubuh rentan terhadap penyakit. Manajemen stres yang baik sangat diperlukan agar gaya hidup kita sehat. Bagaimana cara mengurangi stres? (1) Jangan menunda pekerjaan yang dapat kita lakukan sekarang; (2) Bekerjalah dengan senang hati atau tanpa beban berat; (3) Istirahat atau tidur cukup waktu, minimal 8 jam perhari; (4) manajemen waktu dengan baik.

Hubungan seks yang sehat dan teratur dengan pasangan suami/istri yang sah juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Hubungan seks dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain (1) meningkatkan daya tahan tubuh; (2) membantu menurunkan berat badan; (3) membuat jantung sehat; (4) mengurangi stress; (5) meningkatkan rasa percaya diri.

Penerapan gaya hidup dan pola makan yang sehat dalam kehidupan kita sehari-hari diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan kita, sehingga kita dapat menghambat timbulnya penyakit degeneratif.

Dr. Lanny Dewi, SpGK

Spesialis Gizi Klinik

Komunikasi kesehatan adalah Studi yang mempelajari bagaimana cara

menggunakan strategi komunikasi untuk menyebarluaskan informasi kesehatan yang dapat mempengaruhi individu dan komunitas agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat berkaitan dengan pengelolaan kesehatan. Studi yang menekankan peranan teori komunikasi yang dapat digunakan dalam penelitian dan praktek yang berkaitan dengan promosi kesehatan dan pemeliharaan kesehatan. Proses untuk mengembangkan atau membagi pesan kesehatan kepada audiens dengan maksud mempengaruhi pengetahuan, sikap dan keyakinan mereka tentang pilihan perilaku hidup sehat. Komunikasi kesehatan meliputi informasi tentang pencegahan penyakit, promosi kesehatan, kebijaksanaan pemeliharaan kesehatan, regulasi bisnis dalam bidang kesehatan, yang sejauh mungkin mengubah dan membarui kualitas individu dalam suatu komunitas atau masyarakat dengan mempertimbangkan aspek ilmu pengetahuan dan etika.

Dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa komunikasi kesehatan meliputi unsur 2 :

1. Proses komunikasi manusia (*human communication*) demi mengatasi masalah kesehatan. Komunikasi yang sama dengan komunikasi pada umumnya, yaitu ada komunikator kesehatan, komunikan, pesan, media, efek, ada konteks komunikan kesehatan. Beroperasi pada level atau konteks komunikasi antar personal, kelompok, organisasi, publik dan komunikasi masa. Belajar memanfaatkan strategi komunikasi. Belajar tentang peranan teori komunikasi dalam penelitian dan praktek yang berkaitan dengan promosi kesehatan dan pemeliharaan kesehatan. Penyebar luasan informasi tentang kesehatan.
2. Keterpengaruhannya dari individu dan komunitas dalam pembuatan keputusan

yang berkaitan dengan kesehatan. Pemanfaatan media dan teknologi komunikasi dan teknologi informasi dalam penyebarluasan informasi kesehatan. Perubahan kondisi yang kondusif yang memungkinkan tumbuhnya kesehatan manusia dan lingkungannya. Variasi interaksi dalam kerja kesehatan misalnya komunikasi dengan pasien diklinik, self help groups, mailings, hotlines, kampanye media massa hingga penciptaan peristiwa. Pendidikan kesehatan.

1.3.5. Cakupan Komunikasi Kesehatan

Banyak sekali teori, modal dan perspektif mengenai komunikasi kesehatan.

Namun semua model teoritik maupun praktis itu meliputi :

1. Komunikasi persuasif dan komunikasi yang berdampak pada perubahan perilaku kesehatan.
2. Faktor-faktor psikologis individual yang mempengaruhi persepsi terhadap kesehatan.:
 - a. Stimulus (objek persepsi) > sense organ dan pemaknaan stimulus (respons).
 - b. Bagaimana mengorganisir stimulus >berdasarkan aturan, skemata dan label.
 - c. Interpretasi dan evaluasi berdasarkan pengetahuan, pengalaman dan lain-lain.
 - d. Memory dan Recall.
3. Pendidikan kesehatan (health education) yang bertujuan Memperkenalkan perilaku hidup sehat melalui informasi dan pendidikan kepada individu

dengan menggunakan aktivitas material maupun terstruktur. Cakupan pendidikan kesehatan meliputi :

- a. Jenis pendidikan profesional dibidang kesehatan (kurikulum dll).
 - b. Penjenjangan pendidikan profesi.
 - c. Pelatihan profesional (jenis, jenjang dan kurikulum)
 - d. Pendidikan masyarakat (informal).
4. Pemasaran sosial yang bertujuan untuk memperkenalkan atau mengubah perilaku positif melalui prinsip-prinsip pemasaran dengan mengintervensi informasi kesehatan yang bermanfaat bagi komunitas.
 5. Penyebarluasan informasi kesehatan melalai media (sosialisasi , informasi, pendidikan, hiburan, opini, pemberitaan dll)
 6. Advokasi, pendampingan melalui mkomunitas, kelompok atau media massa yang bertujuan untuk memperkenalkan :
 - a. Kebijakan.
 - b. Peraturan.
 - c. Program 2 untuk memperbaharui kesehatan.
 7. Resiko komunikasi bertujuan untuk menyebar luaskan informasi yang benar mengenai resiko yang dihadapi oleh masyarakat terhadap informasi mengenai kesehatan termasuk dampak penggunaan informasi yang salah mengenai kesehatan, dan mengusulkan cara-cara untuk mengatasi kesalahan informasi.
 8. Komunikasi dengan pasien meliputi informasi untuk seorang individu misalnya informasi yang berkaitan dengan kondisi kesehatan individu, bagaimana memaksimalkan perawatan, terapi, atau penyampaian

pendekatan alternatif, termasuk dalam tema ini adalah bagaimana melayani pasien secara komunikatif.

9. Informasi kesehatan untuk para konsumen satu aktivitas komunikasi yang ditujukan kepada para individu- konsumen demi membantu individu untuk memahami kesehatan individu, bgm individu membuat keputusan yang berkaitan dengan kesehatan individu, kesehatan keluarga, misalnya berhubungan dengan penyedia jasa kesehatan, asuransi kesehatan atau aspek pemeliharaan kesehatan jangka panjang.
10. Merancang health entertain atau hiburan yang didalamnya mengandung informasi kesehatan, yang meliputi pilihan jenis hiburan yang dijadikan sebagai event untuk mengomunikasikan tema-tema mengenai kesehatan individu maupun keshatan masyarakat.
11. Komunikasi kesehatan yang interaktif yakni komunikasi kesehatan yang dilakukan melalui media intreaktif sehingga terjadinya dan diskusi antara sumber dengan penerima melalui media massa.
12. Strategi komunikasi yang menjadi desain pilihan :
 - a. Komunikasi kesehatan.
 - b. Pesan-pesan kesehatan.
 - c. Media kesehatan.
 - d. Komunikasi keshatan (audiens – sasaran komunikasi)
 - e. Mereduksi hambatan komunikasi.
 - f. Menentukan atau memilih konteks komunikasi kesehatan dll.

1.3.5.1. Tujuan Komunikasi Kesehatan

1. Tujuan strategis

Pada umumnya program-program yang berkaitan dengan komunikasi kesehatan yang dirancang dalam bentuk paket acara atau paket modul dapat berfungsi untuk :

- a. *Relay information*, meneruskan informasi kesehatan dari suatu sumber kepada pihak lain secara berangkai (hunting).
- b. *Enable informed decision making* memberikan informasi akurat untuk memungkinkan pengambilan keputusan.
- c. *Promote peer information exchange and emotional support* mendukung pertukaran pertama dan mendukung secara emosional pertukaran informasi kesehatan.
- d. *Promote healthy behavior* informasi untuk memperkenalkan perilaku hidup sehat.
- e. *Promote self care* memperkenalkan pemeliharaan kesehatan diri sendiri.
- f. *Manage demand for health services* memenuhi permintaan layanan kesehatan.

2. Tujuan praktis

Secara praktis tujuan khusus komunikasi kesehatan itu meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui beberapa usaha pendidikan dan pelatihan agar dapat :

- a. Meningkatkan pengetahuan yang mencakup :
Prinsip - prinsip dan proses komunikasi manusia.

Menjadi komunikator yang memiliki etos, patos, logos kredibilitas, dll.

Menyusun pesan verbal dan non verbal dalam komunikasi kesehatan.

Memilih media yang sesuai dengan konteks komunikasi kesehatan.

Menentukan segmen komunikasi yang sesuai dengan konteks komunikasi kesehatan.

Mengelola umpan balik atau dampak pesan kesehatan yang sesuai dengan kehendak komunikator dan komunikan.

Mengelola hambatan - hambatan dalam komunikasi kesehatan.

Mengenal dan mengelola konteks komunikasi kesehatan.

Prinsip-prinsip riset.

b. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan

Berkomunikasi efektif. Praktis berbicara, berpidato, memimpin rapat, dialog, diskusi, negosiasi, menyelesaikan konflik, menulis, membaca, wawancara, menjawab pertanyaan, argumentasi dll.

c. Membentuk sikap dan perilaku berkomunikasi.

Berkomunikasi yang menyenangkan, empati.

Berkomunikasi dengan kepercayaan pada diri.

Menciptakan kepercayaan publik dan pemberdayaan publik.

Membuat pertukaran gagasan dan informasi makin menyenangkan.

Memberikan apresiasi terhadap terbentuknya komunikasi yang baik.

Manfaat mempelajari komunikasi kesehatan

Memahami interaksi antara kesehatan dengan perilaku individu

Meningkatkan kesadaran kita tentang isu kesehatan.

1.3.5.2. Memahami dan memakai pesan verbal dalam komunikasi kesehatan.

Dalam komunikasi verbal artinya pesan-pesan disampaikan dalam bentuk verbal berupa kata-kata yang diucapkan(vokal), ditulis (visual).

1. Penggunaan bahasa secara pragmatis.

Seorang komunikator kesehatan hendaklah memperhatikan kebiasaan dan kepraktisan bahasa dikalangan ibu-ibu desa yang berkunjung dipuskesmas, bapak-bapak nelayan dipantai, para gadis dipasar umum, orang-orang yang berada dalam perjalanan dll.

2. Ingat variasi berbahasa

Dalam komunikasi kesehatan, apalagi dalam situasi antar budaya, hendaklah kita memperhatikan beberapa variasi berbahasa yang bersumber pada :

- a. Dialek masing-masing daerah mempunyai dialek untuk menerangkan kata atau istilah lokal.
- b. Aksen. Menunjukkan kehasan tekanan dalam ucapan bahasa lisan.

3. Struktur pesan

Ditunjukkan dengan :

- a. Pola penyimpulan (tersirat atau tersurat).
- b. Pola urutan argumentasi (mana yang lebih dahulu).
- c. Argumentasi (yang disenangi atau tidak disenangi), pola obyektivitas (satu sisi atau dua sisi).

4. Gaya pesan (bahasa).

Gaya pesan merupakan variasi linguistik dalam penyampaian pesan dengan :

- a. Pengulangan.
- b. Mudah dimengerti.
- c. Perbendaharaan kata.
- d. Kemampuan menggunakan gaya bahasa.

5. Daya tarik pesan.

Yang dimaksud dengan daya tarik pesan (message appeals) mengacu pada motif-motif psikologi yang dikandung pesan yakni :

- a. Rasional emosional.
- b. fear appeals (daya tarik ketakutan)
- c. reward appeals (daya tarik ganjaran)

1.3.5.3. Komponen Komunikasi Kesehatan

Komunikator adalah orang atau lembaga yang menyampaikan pesan, misalnya berisikan himbauan untuk melakukan 3M dalam mencegah dan memberantas penyebaran dan perkembangan nyamuk aedes aegypti yang menyebabkan penyakit DBD.

Pesan adalah pernyataan yang didukung oleh lambang yang mempunyai arti, contohnya bias berupa slogan tentang hidup sehat dan lain-lain.

Komunikan adalah orang yang menerima pesan. Komunikan bias berupa masyarakat maupun lembaga tertentu yang bertanggung jawab atas peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Media adalah sarana atau saluran yang mendukung proses penyampaian pesan. Media dimaksud bias berupa media cetak maupun elektronik yang dahulu biasa dilakukan dengan kegiatan penyuluhan.

Efek adalah dampak atau akibat yang ditimbulkan oleh pesan. efek atau dampak ialah nilai ketercapaian kita dalam penyampaian pesan. Nilai baik maupun sebaliknya tergantung cara kita dalam menyampaikan pesan tersebut.

1.3.5.4. Landasan Komunikasi Kesehatan

Dalam Undang-undang Kesehatan nomor 23 tahun 1992 pasal 63 dijelaskan perlunya pengembangan Sistem Informasi Kesehatan yang mantap agar dapat menunjang sepenuhnya pelaksanaan manajemen dan upaya kesehatan dengan menggunakan teknologi dari yang sederhana hingga yang mutakhir disemua tingkat administrasi kesehatan. Sistem Informasi Kesehatan dikembangkan terutama untuk mendukung manajemen kesehatan. Pendekatan sentralistis di waktu lampau menyebabkan tidak berkembangnya manajemen kesehatan di unit-unit kesehatan dan di Daerah. Manajemen memang akan berkembang dengan baik pada saat suatu unit atau Daerah diberi kewenangan untuk mengurus dirinya sendiri (otonom).

Dengan kurang jelasnya manajemen kesehatan diwaktu lampau, maka kebutuhan informasi dan datanya pun menjadi tidak jelas pula. Oleh karena itu, tahun 2001 yang merupakan awal pelaksanaan Otonomi Daerah dapat dianggap sebagai momentum yang tepat untuk mulai mengembangkan kembali Sistem Informasi Kesehatan. Mendukung hal tersebut maka pada tahun tersebut di terbitkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 551/Menkes/SK/V/2002 tentang Kebijakan dan Strategi Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan

Nasional (SIKNAS). Seiring dengan pesatnya perkembangan di bidang Teknologi Informasi dan Komunikasi (ICT) maka pada tahun 2003 dikeluarkan Instruksi Presiden RI Nomor 3 Tahun 2003 tentang Kebijakan dan Strategi Nasional Pengembangan e-government. Kemudian dijabarkan lagi melalui Surat Keputusan Menteri Informasi & Komunikasi nomor 56/KEP/M.KOMINFO/12/2003 tentang Panduan Manajemen Sist Dokumen Elektronik (versi 1.0) dan Surat Keputusan Kepala Badan Administrasi Negara Nomor 239/IX/6/8/ 2003 tentang Pedoman Penyusunan Pelaporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah.

1.3.5.5. Perlunya Komunikasi Kesehatan di Bidang Kesehatan

Komunikasi Kesehatan menjadi semakin populer dalam upaya promosi kesehatan selama 20 tahun terakhir. Contoh, komunikasi kesehatan memegang peranan utama atau pengontribusi dalam pemenuhan 219 dari 300 tujuan khusus dalam Healthy People 2010. Apabila digunakan secara tepat, komunikasi kesehatan dapat mempengaruhi sikap, persepsi, kesadaran, pengetahuan dan norma sosial yang kesemuanya berperan sebagai precursor dapa perubahan perilaku. Komunikasi kesehatan sangat efektif dalam mempengaruhi perilaku karena didasarkan pada psikologi sosial, pendidikan kesehatan, komunikasi massa, dan pemasaran untuk mengembangkan dan menyampaikan promosi kesehatan dan pesan pencegahan-pencegahan.

Karya awal yang mempengaruhi perkembangan komunikasi kesehatan di susun oleh National Cancer Institute (NCI) dan diberi judul Making Health Communication Programs Work: A Planner's Guide. Panduann ini menyatakan bahwa bidang ilmu seperti pendidikan kesehatan, pemasaran sosial, dan komunikasi

massa secara bersama mendefinisikan komunikasi kesehatan. Bukan hal luar biasa apabila mendengar pernyataan bahwa komunikasi kesehatan bahkan merupakan nama yang lebih baik untuk profesi daripada promosi kesehatan atau pendidikan kesehatan bahwa segala sesuatu yang dilakukan dalam promosi kesehatan melibatkan komunikasi untuk kesehatan. Kenyataannya, komunikasi kesehatan telah didefinisikan secara luas oleh Everett Rogers, seorang pelopor dalam bidang komunikasi, sebagai segala jenis komunikasi manusia yang berhubungan dengan kesehatan.

Komunikasi kesehatan juga dapat mencerminkan bagaimana persoalan kesehatan diterima oleh audiens tertentu. Contoh, NCI mendefinisikan komunikasi kesehatan sebagai seni dan teknik menyampaikan informasi, mempengaruhi, dan memotivasi individu, institusi, dan audiens public tentang pentingnya persoalan kesehatan. *The Centers of Disease Control and Prevention (CDC)* mendefinisikan komunikasi kesehatan sebagai suatu ilmu dan sebagai penggunaan strategi komunikasi untuk menyampaikan informasi dan mempengaruhi keputusan individu dan masyarakat yang dapat meningkatkan kesehatan. Walau begitu, masih ada orang yang membicarakan konsep tersebut dengan menekankan berbagai bentuk aplikasinya, termasuk advokasi media, komunikasi resiko, pendidikan hiburan, materi cetak, dan komunikasi interaktif.

Ada dua perspektif utama yang diambil ketika mempertimbangkan komunikasi kesehatan dalam praktik promosi kesehatan saat ini. Beberapa praktisi memandang komunikasi massa sebagai proses menyeluruh yang membingkai penerapan intervensi promosi kesehatan. Praktisi ini memandang komunikasi kesehatan sebagai strategi atau aktifitas sempit seperti publikasi informasi atau sejenis

komunikasi. Antar personal yang mungkin berlangsung antara pendidik kesehatan dan kliennya. Kedua pemikiran itu menyebabkan komunikasi kesehatan rentan terhadap penafsiran yang luas dan kesalahpahaman. Jadi, komunikasi kesehatan diperlukan di bidang kesehatan karena komunikasi dalam kesehatan merupakan kunci pencapaian peningkatan taraf atau tingkat kesehatan masyarakat. Sejauh ini komunikasi senantiasa berkembang seiring berkembangnya dunia teknologi komunikasi. komunikasi yang dulunya biasa dilakukan dengan penyuluhan yang secara langsung berhadapan dengan masyarakat dan dilakukan dengan media audio/radio sekarang lebih populer dengan penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media internet maupun media cetak dan elektronik. Tidak hanya bernilai praktis namun mempunyai nilai ekonomis dan tampilannya lebih menarik. Media yang berkembang tersebut sangat membantu dalam ketercapaian komunikasi kesehatan karena tercapai atau tidaknya komunikasi kesehatan lebih dikarenakan penggunaan media informasi yang tepat, pesan yang sistematis dan mudah dimengerti

